

Involtini di radicchio e patate al profumo di agrumi

400 g di patate da purè, 1 porro brasato, 25 g di pinoli, 1 arancia, 70 g di parmigiano grattugiato, prezzemolo tritato, olio evo, sale e pepe, radicchio spadone

- Sbollentare le foglie di radicchio spadone e asciugarle su canovaccio.
- Lessare le patate, passarle allo schiacciap patate, salare e pepare.
- Tostare in padellino i pinoli ed unirli poi all'impasto di patate con la buccia di arancio grattugiata. Unire anche il prezzemolo tritato e il parmigiano grattugiato.
- Fare gli involtini con tre foglie di radicchio ripiene del composto di patate.
- Disporre gli involtini in una teglia imburrata, mettere qualche fiocchetto di burro sopra e spolverare con parmigiano grattugiato.
- Passare in forno a 180° per 10 minuti.
- Sbucciare l'arancio e ricavarne gli spicchi pelati a vivo.
- Servire gli involtini con gli spicchi di arancio.

Stick di verdure e pane panko al forno

2 zucchine, 2 carote, 1 gambo di sedano, sedano rapa, 2 uova, pane panko, 2 cucchiaini di farina, 4 cucchiaini olio, sale, pepe

- Pulire tutte le verdure, lavarle, asciugarle e tagliarle in bastoncini più o meno uguali.
- Lessare le carote e il sedano rapa, dopo 2 minuti aggiungere il sedano e dopo altri 2 minuti le zucchine.
- Cuocere ancora per 1 minuto, poi scolarle e asciugarle.
- Passarle nella farina, immergerli nelle uova sbattute con un pizzico di sale e pepe, poi passarli nel pane panko.
- Allinearli nella teglia con carta da forno, irrorarli con olio e passarli in forno a 200° fino a doratura.

Frittelline di lenticchie rosse con insalata di cavolo rosso con semi di zucca e girasole

Per le frittelle di lenticchie: 600 g di lenticchie rosse cotte e sgocciolate dall'eventuale sughetto (400 g crude da cuocere in pentola con sedano carote cipolle e un filo d'olio e due cucchiaini di concentrato di pomodoro salvia e rosmarino) 300 g di feta greca, 3 uova.

- Mescolare le lenticchie cotte con la feta sbriciolata e le uova sbattute. Regolare sale e pepe. Si ottiene una pastella grossolana e morbida.
- Formare delle quenelle e disporle in teglia con carta forno, passarle poi in forno a 180° per circa 10/12 minuti

Per l'insalata di cavolo: cavolo rosso, aceto di mele, succo di limone, sale, pepe, semi di zucca e girasole

- Tagliare sottile con mandolina il cavolo, condire con olio, aceto di mele, succo limone, sale e pepe.
- Pellicolare e macerare almeno un'ora, unire poi semi di zucca e girasole

Crema di zucca, valerianella e patate all'arancio con frutta secca

500 g di zucca tagliata in pezzetti, 1 grossa patata, 200 g di valerianella, succo di un'arancia, rosmarino, 40 g di mandorle, 40 g di noci, sale, pepe, glassa di balsamico

- Tostare in forno in padella le mandorle e le noci. Tritarle grossolanamente
- Rosolare la zucca in padella con olio e un rametto di rosmarino.
- Aggiungere la patata semi-lessata tagliata in pezzi e coprire a filo con brodo.
- Unire succo di arancia e poi frullare tutto dopo aver eliminato il peperoncino.
- Regolare di sale e di pepe e finire di cuocere. Frullare.
- Servire la crema accompagnata dalla frutta secca e la valerianella lucidata con poco olio.
- Fare un giro di glassa al balsamico.

Finocchi caramellati

4 finocchi con la barba, 30 g di burro chiarificato, 1/2 spicchio di aglio, la buccia di 1 limone, zucchero, sale e pepe.

- Pulire i finocchi ed affettarli in verticale per ottenere delle grosse fette spesse 1 centimetro, lavarle e asciugarle.
- Sciogliere il burro in padella e disporre i finocchi, in un solo strato, non ammassati.
- Dorare a fiamma medio alta per un paio di minuti e girare.
- Aggiungere una spolveratina di zucchero e sale, uno spicchietto d'aglio schiacciato la buccia di limone e ultimare la cottura.

Hamburger di ceci allo zenzero con insalata invernale

Per 5 hamburger: 1 scatola di ceci (270 hg peso sgocciolato), 50 g di cipolla bianca, un ciuffo di prezzemolo, 5 g di zenzero fresco grattugiato, 20 g circa di farina, 1 rametto di rosmarino, 20 g di grana padano grattugiato, noce moscata, olio evo, sale, pepe nero

- Saltare in padella con un filo d'olio i ceci con la cipolla, lo zenzero, la buccia grattugiata di un limone e il prezzemolo tritato. Regolare sale e pepe.
- Frullare il tutto ed unire farina, parmigiano e noce moscata.
- Formare gli hamburger irrorarli con un po' d'olio ed infornarli a 200° per 15 minuti girandoli a metà cottura.

Per l'insalata invernale: 300 g di insalata belga, 100 g di sedano, 200 g di finocchio, 2 arance, 1 cucchiaio di aceto, 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva, 30 g di mandorle a scaglie, sale, pepe, ½ melograno e 1 grappolo di uva bianca.

- Lavare tutte le verdure, tagliando a pezzi le foglie di insalata belga, a spicchi il finocchio e a fettine il sedano.
- Sbucciare un'arancia a vivo e separare gli spicchi.
- Tostate le mandorle in una padellina.
- Sgranare il melograno e lavare i chicchi di uva.
- Mescolare bene l'aceto e il succo di mezza arancia con sale e pepe unendo a filo l'olio.
- Unire tutte le verdure e la frutta in una ciotola e condire il tutto con la vinaigrette preparata e i pinoli.