

Pasta Matta tutti gusti!

Oggi va così con la pasta matta :-)

Leggevo un articolo su [Sale & Pepe](#) di aprile di questa pasta che per la sua semplicità l'Artusi la definì "matta". Una pasta magra, friabile adatta come base delle torte salate che di questa stagione vanno tanto per la varietà di verdure che abbiamo.

L'ho fatta subito mia e oggi ve la propongo in versione vegetariana con le zucchine e ricotta e una più light/vegan con tofu, patate e broccoletti :-)

Io ho usato farina di grano khorasan KAMUT®, segale e amido di mais riso, al posto dell'acqua poi indovinate cosa ho messo? Birra! Ha conferito all'impasto molta morbidezza e il risultato finale con le farine utilizzate è stato strepitoso, veramente perfetta come involucro di qualsiasi cosa, da provare!

A volte nelle torte salate con questo tipo di pasta ho notato la secchezza e l'eccessiva croccantezza che mi faceva incorrere nell'effetto "spatasciamento" del ripieno sulla maglietta chiara appena comprata oppure talvolta nel "conficcamento" della parte dura di crosta nel molare con un conseguente dolore/fastidio che durava qualche giorno, non so se vi è mai capitato. Proprio per questi motivi l'ho voluta fare, e sono rimasta felicemente soddisfatta dal risultato, eh eh eh!!

Vi lascio la ricetta della pasta che tanto nei ripieni ognuno ci mette quel che vuole!

Vi ricordo che **giovedì 10 aprile alle ore 20:00** sarò alla [Trattoria Vecchio Mercato](#) (Via Pietro Gobetti, 49F - Bologna) per la cena "**A tutto KAMUT®**" dove preparerò per voi i pani della serata e regalerò un pezzetto di pasta madre di KAMUT®!!

Vi aspetto, ma ricordatevi di prenotare ;-)



PASTA MATTA TUTTI I GUSTI

 Per 3 teglie da 26 cm di diametro

300 g di farina di grano khorasan KAMUT

100 g di farina di segale integrale

100 g di amido di riso

4 cucchiaini d'olio extravergine di oliva

300 ml di birra lager

2 prese di sale

Mettere le farine e l'amido in una terrina e aggiungere la birra e il sale, amalgamare bene, aggiungere l'olio, fare assorbire all'impasto e poi passare sulla spianatoia e impastare fino a che si otterrà un impasto liscio ed omogeneo, dovrà risultare morbido ma non lento. Avvolgere l'impasto nella pellicola e riporre in frigorifero per un ora, va bene anche prepararlo la mattina per la sera o anche la sera prima per il giorno dopo.

Dividere l'impasto in 3 palline, infarinare la spianatoia, adagiare una pallina di impasto, appiattirla con la mano, spolverare di farina e spianare con il mattarello facendo fare alla pasta sempre un quarto di giro ad ogni passata di mattarello ottenendo così una sfoglia tonda. Continuare fino ad arrivare ad uno spessore di 3-4 mm, dopodiché rivestire una con la pasta una teglia unta d'olio e procedere con il ripieno. Alla fine chiudere sulla torta i bordi e infornare a 200°C per circa 25-30 minuti. Lasciare raffreddare e servire con verdure fresche :-)

Suggerimenti per il ripieno: in quella con tofu e broccoletti ho frullato una confezione da 360 g di tofu al naturale con 2-3 patate, erba cipollina, mezzo spicchio d'aglio, scorza di mezzo limone bio, 150 ml di latte di riso, un goccio d'olio e sale. Al composto ho aggiunto i broccoletti tritati e precedentemente cotti al vapore.

In quella alle zucchine ho amalgamato 500 g di ricotta di pecora con 3 uova, grattugiata abbondante di provolone piccante e un pizzico di sale. A parte ho fatto rosolare con olio extravergine di oliva e aglio le piccole zucchine alle quali ho staccato i fiori. Una volta steso sulla torta la base di ricotta ho adagiato le zucchine a raggio intervallandole con i fiori e poi infornato come sopra ;-)

Zuppa di bulgur e quinoa con zucca ;-)

Non so da voi, ma a casa mia, di questi tempi, regna il moccolo penzolante!

Siamo in un vortice, da quando l'apotto va al nido (da me soprannominato COVO), l'areosol ha cominciato ad essere un oggetto da arredamento insieme ai pacchetti di fazzolettini sparsi in tutta casa, proprio come un'installazione di arte contemporanea :-)

Completano il quadro: giochi sempre sparsi (si li mettiamo a posto, ma dopo 5 minuti è tutto come prima), pezzetti di cibo che si ficcano nei posti più impensati (si le facciamo le pulizie, ma dopo 30

minuti è tutto come prima), il moccolo penzolante di cui sopra.....

Lo so è così, ce lo dicono tutti, ma come sempre se non vedi non credi!!!

Detto questo, quando l'apotto comincia a riprendersi dal raffreddore o dal malanno x, ecco che cominci a sentire che ti pizzica la gola, che cominci a fare qualche starnuto e che le ossa ti fanno male!! E no, questo è troppo!!!

Un pò dolorante vi posto la ricetta di oggi che secondo me per chi ha apotti in casa o ha il raffreddore o semplicemente è amante della zucca, è meravigliosa.

La zucca è protagonista insieme a zenzero e cumino, ma questa volta invece di fare il solito risottino l'ho associata a questo mix di cereali (anche se in realtà la quinoa non lo è di fatto) [bulgur](#) & [quinoa](#) della Pedon che ho trovato al supermercato, il risultato è un ottima zuppa molto interessante per consistenza e morbidezza, è una vera e propria coccola in questo periodo!

Ah, per il resto, la mia vita non da mamma procede bene, con presentazioni del mio nuovo libro, con i corsi da Otto in Cucina (vedete aggiornamento qui a lato), eventi, consulenze e chiacchiere qua e là. La cosa mi piace, mi diverte e ne sono contenta, forse la fatica di tutti i giorni non mi fa godere a pieno questi piccoli grandi traguardi ma ne sono comunque molto contenta, anzi la speranza è quella di fare sempre meglio e di più, anche se con apotto di quasi 20 mesi è meglio non far programmi :-)

a presto!

ZUPPA DI BULGUR E QUINOA CON ZUCCA



Per 2-3 persone

125 g di bulgur e quinoa della Pedon (oppure fate un mix voi se avete i due cereali separati)

1 bella fetta di zucca mantovana

1 micro patata

1/4 di una piccola cipolla dorata

3 cm di radice di zenzero

1 pizzico di semi di cumino

sale e olio extravergine di oliva

coriandolo o prezzemolo per guarnire

Premessa: per una cottura più leggera mettere a cuocere insieme tutti gli ingredienti, altrimenti fare un soffrittino con l'olio e la cipolla prima di aggiungere gli altri ingredienti.

Tagliare a cubetti la zucca e la patatatina, tritare finemente la cipolla, mettere in pentola, aggiungere il bulgur e quinoa, il succo dello zenzero ricavato dalla radice grattugiata e strizzata, i semi di cumino, il sale e un goccio d'olio e coprire con acqua. Portare a bollore e far cuocere fino a che la zucca diventa tenera dopodiché spegnere e mantecare bene schiacciando i pezzetti di zucca sotto il cucchiaino di legno, aggiungere un filo d'olio extravergine di oliva e il coriandolo tritato prima di servire.

Riso di primavera

Questo mese su [delicious](#) ci sono tante ricette dedicate al “Diamond Jubilee” per i 60 anni di trono della Regina Elisabetta II :-)

Tra le tante ricette che il magazine britannico propone, ho scovato quella low fat e soprattutto quella di cui avevo tutti gli ingredienti in frigo ed in dispensa, che di questi periodi di cucina apparente vuol dire tantissimo.

Veloce, buono, sano e light il riso di oggi ve lo lascio gustare con gli occhi :-), dai scherzo, un po' di *humor inglese* concedetemelo!

Vi auguro un buon week end e vi ricordo che domani dalle ore 16.00 sarò alla **Gastronomia Naldi** di Ozzano dell'Emilia a mettere le “mani in pasta” tra una chiacchiera e l'altra! Ci si può ancora prenotare allo 051799762 o scrivendo una e-mail a mail@gastronomialeo.it!

Bye Bye ;-)



RISO DI PRIMAVERA



Per 2-3 persone

300 g di riso Thai

150 g di fave fresche sbucciate

150 g di piselli freschi sbucciati

300 g di asparagi

1 limone, succo e scorza

1 mazzetto di menta

1 mazzetto di prezzemolo

sale e olio extravergine di oliva

1 cucchiaino di zucchero di canna

Sbucciare le fave (anche della pellicina interna) e i piselli freschi, sbollentarli per 3-4 minuti in abbondante acqua salata, prelevarli con un mestolo forato, metterli in uno scolapasta e passarli sotto il getto dell'acqua fredda e tenere da parte.

Pulire gli asparagi e tagliare la parte di gambo più dura e sbollentarli nella stessa acqua delle fave e piselli e seguire la stessa procedura, dopodiché nella stessa acqua cuocere il riso, seguendo i tempi di cottura della confezione, quindi scolare e mettere il riso in un'insalatiera insieme alle fave, ai piselli e alle punte di asparago tagliate a metà nel senso della lunghezza. Tritare la menta ed il prezzemolo e unire al riso insieme alla scorza di limone grattugiata. Spremere il limone e aggiungere al succo 3-4 cucchiari d'olio, lo zucchero di canna e con un frullino emulsionare e condire il riso. Lasciare riposare per un paio d'ore a temperatura ambiente o in frigorifero se si preferisce più fresco e servire.

Mini girelle con cipolla e uvetta