

#LegumiGolosi



RICETTE FACILISSIME PER AMARE I LEGUMI!



BY
GAIA BORRONI 

www.thegreenpantry.it

Enjoy The Green Side of Life! 🌿



CIAO!

SONO GAIA, E DAL 2005 CONDIVIDO LE MIE RICETTE ONLINE!

HO APERTO IL MIO PRIMO BLOG DI CUCINA QUANDO ERO UNA RAGAZZINA, AVEVO SOLO 21 ANNI, MA DA ALLORA NON HO MAI SMESSO DI CUCINARE, SCATTARE FOTOGRAFIE E APPASSIONARMI SEMPRE DI PIÙ AL MONDO DEL FOOD.

MI SONO AVVICINATA ALL'ALIMENTAZIONE VEGETARIANA E VEGANA ORMAI DIECI ANNI FA E SONO MOLTO FELICE CHE ORA TANTISSIME PERSONE STIANO CAMBIANDO IL PROPRIO STILE DI VITA ABBRACCIANDO SCELTE ALIMENTARI PIÙ SALUTARI!

PROPRIO PER QUESTO MOTIVO HO PENSATO DI CONDIVIDERE CON TE UNA PICCOLA RACCOLTA DELLE MIE RICETTE FACILISSIME PER LA CUCINA DI TUTTI I GIORNI! IL MIO MOTTO AI FORNELLI È "EASY&VEGGIE" IL CHE VUOL DIRE PIATTI SEMPLICI, SANI, COLORATI E OVVIAMENTE SUPER GUSTOSI!

QUI NEL BELLISSIMO BLOG DI ADRIANA TROVI TANTI MIEI ARTICOLI DEDICATI PROPRIO ALLA SANA ALIMENTAZIONE RICCHI DI SPUNTI E RICETTE.

Gaia Borroni per **Ricomincio Da Quattro**



www.thegreenpantry.it

Enjoy The Green Side of Life! 🌿

Indice

Pagina	Nome Ricetta
2	PAN BRIOCHE CON AQUAFABA
3	PASTA DI LEGUMI CON PESTO VELOCE
4	FARINATA IN 5 MINUTI
5	RISO, VERDURE E CECI CROCCANTI
6	FALAFEL FACILISSIMI
7	NOODLES DI RISO, VERDURE E PISELLI
8	INSALATA RICCA DI LENTICCHIE
9	HUMMUS PERFETTO IN 5'
10	BROWNIES AI FAGIOLI ROSSI
11	LISTA DELLA SPESA
12	LISTA DELLA SPESA
13	RINGRAZIAMENTI



Pan Brioche con AquaFaba

Prep

5 MIN

Cook

10 MIN

Ready in

20 MIN

INGREDIENTI

PER LA BIGA

50 G FARINA DI FARRO

50 ML DI LATTE DI MANDORLE (O RISO)

5 G LIEVITO DI BIRRA

PER L'IMPASTO

250 G FARINA DI FARRO

50 G FARINA DI CECI

100 ML AQUAFABA

70 ML LATTE DI MANDORLE

50 G BURRO MORBIDO

30 G ZUCCHERO INTEGRALE

3 G SALE

PREPARAZIONE

1. PREPARATE LA BIGA: SCIOGLIETE IL LIEVITO NEL LATTE E TRASFERITelo NELLA FARINA, FORMATE UNA PASTELLA E COPRITE CON PELLICOLA, FATE RIPOSARE PER CIRCA 90'
2. PREPARATE L'IMPASTO: RIUNITE IN PLANETARIA LE FARINE SETACCIATE, LO ZUCCHERO E LA BIGA E IL LATTE DI MANDORLA, INIZIATE AD IMPASTARE E AGGIUNGETE L'AQUAFABA
3. FATE INCORDARE MOLTO BENE E IN ULTIMO AGGIUNGETE IL BURRO A PEZZI E IL SALE. LAVORATE PER CIRCA 8'
4. FATE RIPOSARE PER UN'ORA IN LUOGO TIEPIDO, FATE UN GIRO DI PIEGHE, FATE RIPOSARE UN'ORA E POI ALTRE PIEGHE.
5. QUANDO AVRÀ RADDOPPIATO IL VOLUME, DIVIDETE IN TRE FORMATE UNA TRECCIA E FATE LIEVITARE IN UNO STAMPO DA PLUM CAKE FINO A CHE RAGGIUNGA QUASI IL BORDO; SPENNELATE DI LATTE O UN TUORLO SBATTUTO CON IL LATTE E INFORNATE A 180° PER 40'-45'

Note Golose

QUESTO PAN BRIOCHE E' PERFETTO PER LA PRIMA COLAZIONE, PROVALO TOSTATO E CON LA TUA CONFETTURA PREFERITA!



Pasta di Legumi con Pesto veloce



INGREDIENTI

60 G PASTA DI PISELLI
50 G PASTA DI FARRO

PER IL PESTO:

50 G SPINACINI FRESCI
5-7 FOGLIE DI BASILICO
PINOLI E MANDORLE
OLIO EVO, SALE

PROCEDIMENTO

1. PREPARA IL PESTO FRULLANDO TUTTI GLI INGREDIENTI INSIEME, REGOLA LA CONSISTENZA CON OLIO E ACQUA
2. FAI CUOCERE I DUE TIPI DI PASTA INSIEME BUTTANDO NELLA PENTOLA DI ACQUA BOLLENTE SALATA PRIMA IL FORMATO CON IL TEMPO DI COTTURA MAGGIORE
3. SCOLA E CONDISCI CON IL PESTO.
4. CONSERVA IL PESTO IN AVANZO IN UN VASETTO DI VETRO COPRENDOLO A FILO CON OLIO EVO.

Note Golose

RICORDATI CHE LA PASTA DI LEGUMI E' UNA FONTE PROTEICA, ABBINALA SEMPRE A DEI CARBOIDRATI E VERDURE PER AVERE IL TUO PIATTO COMPLETO.

Farinata Facilissima



Prep

15 MIN

Cook

25 MIN

Ready in

35 MIN

Ingredienti

300 G FARINA DI CECI
500 ML ACQUA
4 CUCCHIAI DI OLIO
EXTRAVERGINE DI OLIVA
SALE
A PIACERE: ROSMARINO,
CIPOLLA A FETTE, SEMI DI
SESAMO, TIMO O
MAGGIORANA

Preparazione

1. PREPARA LA PASTELLA PER LA FARINATA MESCOLANDO LA FARINA DI CECI CON L'OLIO E L'ACQUA PER EVITARE CHE SI FORMINO GRUMI.
2. COPRI LA CIOTOLA CON LA PELLICOLA E FAI RIPOSARE IN FRIGO PER ALMENO DUE ORE, MEGLIO TUTTA LA NOTTE.
3. UNGI UNA TEGLIA DI RAME SE LA POSSIEDI OPPURE METTI LA CARTA FORNO SULLA TEGLIA E UNGI LO STESSO LA BASE.
4. DISTRIBUISCI LA PASTELLA E AGGIUNGI A PIACERE AROMI O ALTRI INGREDIENTI.
5. CUOCI IN FORNO CALDO A 200° PER 15', FAI DORARE SOTTO AL GRILL PER ALTRI 5 MINUTI.
6. ESTRAI E SERVI SUBITO!

Note Golose

I BAMBINI POSSONO AIUTARE IN TUTTE LE FASI DELLA PREPARAZIONE E ALLA FINE POSSONO DIVERTIRSI A RITAGLIARE FORMINE SIMPATICHE PER CREARE LE PROPRIE MINI FARINATE!



Riso, Verdure e Ceci Croccanti

Ingredienti

200 G RISO INTEGRALE
150 G CECI COTTI
VERDURE MISTE:
ZUCCHINA, CAROTA,
SEDANO, PEPERONI,
POMODORINI
1/2 AVOCADO
OLIO, SALE E LIMONE
CUMINO, CURRY E
CURCUMA

Preparazione

1. AMMOLLA IL RISO PER 1 ORA, SCIACQUALO E METTILO A CUOCERE IN UNA CASSERUOLA CON ACQUA BOLLENTE SALATA, SCOLALO AL DENTE.
2. SCIACQUA I CECI COTTI E SE VUOI TOGLI LE PELLICINE, IN UNA CIOTOLA MESCOLALI CON LE SPEZIE, POCO SALE E UN CUCCHIAIO DI OLIO.
3. TOSTALI IN PADELLA PER 10' OPPURE IN FORNO A 180° PER 25'
4. MONDA LE VERDURE E TAGLIA TUTTO A DADINI, SPADELLA CON POCO OLIO E TIENI LE VERDURE CROCCANTI, AGGIUSTA DI SALE ED ERBE AROMATICHE A PIACERE.
5. COMPONI IL TUO PIATTO E AGGIUNGI MEZZO AVOCADO A FETTE IRRORATO DI SUCCO DI LIMONE PER NON FARLO ANNERIRE.

Prep

20 MIN

Cook

25 MIN

Ready in

45 MIN

Falafel Facilissimi

INGREDIENTI

150 G CECI SECCHI DA
AMMOLLARE
TAHINA
SCORZA E SUCCO DI LIMONE
PREZZEMOLO O CORIANDOLO
SALE E CUMINO

PREPARAZIONE

1. AMMOLLA I CECI PER UNA NOTTE
2. NEL MIXER FRULLA I CECI SCOLATI CON GLI ALTRI INGREDIENTI, REGOLA A GUSTO LE QUANTITÀ' DELLE SPEZIE
3. OTTIENI UN COMPOSTO LAVORABILE A MANO E FORMA DELLE PALLINE
4. DISPONILE SULLA TEGLIA E APPIATISCILE
5. CUOCI IN FORNO CALDO A 180° PER 20' UNGENDOLE PER NON FARLE SECCARE
6. IN ALTERNATIVA PUOI FRIGGERLE
7. SERVI CON VERDURE FRESCHE

Note Golose

I FALAFEL SONO DELLE POLPETTE SPEZIATE MEDITERRANEE BUONISSIME, LA PARTICOLARITÀ STA PROPRIO NELL'USO DEI CECI SECCHI AMMOLLATI MA NON COTTI.

Prep

10 MIN

Cook

20 MIN

Ready in

30 MIN





Noodles di Riso, verdure e Piselli

Ingredienti

80 G NOODLE DI RISO INTEGRALE
1 CAROTA
1 ZUCCHINA
1/2 AVOCADO
100 G PISELLI FRESCHI
1 MANCIATA DI TACCOLE
SEMI DI SESAMO NERO
PER CONDIRE: OLIO EVO
SALSA DI SOYA
1 CM DI ZENZERO FRESCO
GRATTUGIATO

Preparazione

1. CON UNO SPIRALIZER RICAVATE GLI SPAGHETTI DI ZUCCHINA E CAROTA, TENETE DA PARTE.
2. SBOLLENTATE LE TACCOLE PER 5 MINUTI E PRELEVATELE CON UNA SCHIUMAROLA, NELLA STESSA ACQUA DI COTTURA FATE CUOCERE ANCHE I NOODLES DI RISO INTEGRALE E I PISELLI
3. QUANDO SONO COTTI SCOLATELI.
4. PREPARATE UN'EMULSIONE CON L'OLIO, LA SALSA DI SOYA E LO ZENZERO GRATTUGIATO
5. DISPONETE I NOODLES IN UNA BOWL E DISTRIBUITEVI ANCHE GLI SPAGHETTI DI VERDURE E LE TACCOLE, LE FETTE DI AVOCADO E IRRORATE CON L'EMULSIONE OTTENUTA, DISTRIBUITEVI ANCHE I SEMI DI SESAMO NERO E GUSTATE!

Prep

10 MIN

Cook

15 MIN

Ready in

20 MIN

Insalata Ricca di Lenticchie



Prep **Cook** **Ready in**

15 MIN

20 MIN

35 MIN

Ingredienti

PER L'INSALATA:

100 G LENTICCHIE VERDI DI CASTELLUCCIO COTTE

100 G RISO INTEGRALE COTTO

PEPERONE ROSSO ARROSTITO

1 CIPOLLA DI TROPEA

80 G PISELLI FRESCI SGRANATI

50 G RUCOLA

PER CONDIRE

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA, SALE

SUCCO DI LIMONE

1 CUCCHIAIO DI TAHINA

Procedimento

1. METTETE IN AMMOLLO SIA LE LENTICCHIE CHE IL RISO PER CIRCA DUE ORE; TRASCORSO QUESTO TEMPO SCIACQUATE BENE E FATE CUOCERE PER 20 MINUTI A FUOCO DOLCE
2. SCOLATE E FATE RAFFREDDARE SOTTO ACQUA FREDDA CORRENTE
3. NEL FRATTEMPO FATE CUOCERE IN FORNO CALDO IL PEPERONE ED ELIMINATE LA PELLE, TAGLIATELO A LISTARELLE E TENETE DA PARTE
4. SBOLLENTATE PER POCHI MINUTI ANCHE I PISELLI E SCOLATELI.
5. TAGLIATE IN SPICCHI LA CIPOLLA DI TROPEA E METTETELA A BAGNO IN ACQUA FREDDA FINO AL MOMENTO DELL'UTILIZZO.
6. IN UNA CIOTOLA MESCOLATE TUTTI GLI INGREDIENTI E CONDITE CON UN EMULSIONE OTTENUTA MESCOLANDO LA TAHINA CON IL SUCCO DI LIMONE L'OLIO E UN PIZZICO DI SALE.

Note Golose

POTETE RENDERE ANCORA PIÙ FRESCA QUESTA INSALATA CON DELLO ZENZERO FRESCO DA GRATTOGIARE NELLA SALSA!



Gaia Borroni

RECIPE DEVELOPER, FOOD BLOGGER

Hummus Perfetto in 5'

Ingredienti

400 G CECI COTTI
2 CUCCHIAI DI TAHINA
1 LIMONE GRANDE, IL SUCCO
OLIO EXTRAVERGINE
SALE
CUMINO E PAPIKA
AFFUMICATA

Preparazione

1. NEL MIXER RIUNISCI I CECI COTTI, LA TAHINA, IL SUCCO DEL LIMONE E UN PIZZICO DI SALE
2. FRULLA IL TUTTO REGOLANDO LA CONSISTENZA CON L'OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA (E L'ACQUA DI GOVERNO DEI CECI SE NECESSARIO)
3. UNISCI A PIACERE IL CUMINO IN POLVER
4. SERVI CON UN FILO DI OLIO E UNA SPOLVERATA DI PAPIKA AFFUMICATA.

Prep

5 MIN

Cook

//

Ready in

10 MIN



Brownies con Fagioli rossi

Ingredienti

100 G FARINA DI FAGIOLI NERI
150 G FARINA SENZA GLUTINE
100 G BURRO MORBIDO
120 G ZUCCHERO INTEGRALE DI CANNA
100 G CIOCCOLATO FONDENTE 70% FUSO
30 G CACAO AMARO
2 UOVA MEDIE BIOLOGICHE 8 G LIEVITO PER DOLCI
3 BANANE MATURE SCHIACCIATE

Preparazione

1. LAVORATE A CREMA IL BURRO E LO ZUCCHERO,
2. INCORPORATE UN UOVO ALLA VOLTA E IN ULTIMO IL CIOCCOLATO FUSO E FATTO INTIEPIDIRE.
3. SETACCIATE TUTTE LE POLVERI INSIEME E AGGIUNGETELE IN TRE RIPRESE AL COMPOSTO PRECEDENTE.
4. AGGIUNGETE ANCHE LE BANANE SCHIACCIATE CON UNA FORCHETTA E TRASFERITE IL COMPOSTO IN UNO STAMPO RETTANGOLARE RIVESTITO DI CARTA FORNO.
5. INFORNATE A 180° IN FORNO CALDO PER 25' ESTRAETE E
6. FATE RAFFREDDARE COMPLETAMENTE PRIMA DI TAGLIARE IN QUADROTTI

Prep

20 MIN

Cook

25 MIN

Ready in

50 MIN

Lista della Spesa







Lista della Spesa









Gaia Borroni

RECIPE DEVELOPER, FOOD BLOGGER



Adriana Fusé

BLOGGER, CONTENT CREATOR

Grazie!

IL PRIMO RINGRAZIAMENTO E' PER LA MERAVIGLIOSA ADRIANA, CHE MI HA ACCOLTA NEL TEAM DEL SUO BLOG RICOMINCIO DA QUATTRO.

LA SUA FORZA E LA SUA ENERGIA, COME DONNA E COME MAMMA SONO DI GRANDE ISPIRAZIONE.

RINGRAZIO ANCHE TUTTE VOI CHE QUOTIDIANAMENTE APPREZZATE E CONDIVIDETE IL MIO LAVORO ONLINE, IL VOSTRO SUPPORTO E' PREZIOSO E IMPORTANTE.

**Enjoy The Green Side of
Life!** 

TI ASPETTO CON TANTE NUOVE IDEE E RICETTE IN TUTTI I MIEI CANALI SOCIAL E NEL MIO BLOG
THE GREEN PANTRY E SU RICOMINCIO DA QUATTRO

