

INCASSO

Giovanni Allegro



ha appreso le basi della cucina professionale direttamente "sul campo" lavorando nelle cucine di diversi alberghi nel veneto, la sua terra di origine.

Interessato ad un approfondimento della relazione che lega il cibo alla salute, ha seguito numerosi seminari di studio e approfondimento in Italia e all'estero. Attualmente è insegnante di cucina a "Cascina Rosa", la scuola di cucina per la salute della Fondazione IRCCS Istituto Nazionale Tumori di Milano, segue un progetto di educazione alimentare nelle scuole primarie del biellese e collabora con numerose scuole, università e associazioni in tutta Italia.

SHOW cooking "Il gusto del benessere" - Le ricette

RISO RIBE INTEGRALE AL PESTO DI BROCCOLETTI E PISTACCHI

360 g riso ribe integrale, q.b. sale marino;

pesto: 250 g broccoli freschi, 2 C. di pistacchi sgusciati non salati, 1 C. pinoli, 1 C. facoltativo di pecorino dop stagionato, mezzo spicchio di aglio, un ciuffo abbondante di prezzemolo fresco, q.b. olio extravergine di oliva, q.b. curcuma, peperoncino e sale marino integrale

Cottura = 30'

Dose: 6 persone

Calorie = 388 per porzione

Misurate il volume del riso integrale, ponetelo in una pentola a pressione e lavatelo accuratamente. Sgocciolatelo bene, aggiungete 1 parte e mezza di acqua, una presa di sale e fate cuocere a pressione 30 minuti. Nel frattempo preparate il pesto di broccoli e pistacchi. Mondate i broccoli, lavateli e tagliateli a pezzetti. Cuoceteli a vapore oppure lessateli badando di lasciarli leggermente al dente. Lasciate intiepidire tritateli al coltello. Tritate a intermittenza con un mixer i pistacchi, i pinoli, mezzo spicchio d'aglio schiacciato e il prezzemolo, unite i broccoletti e poca acqua di cottura, condite con spezie e aggiustate di sale. Versate il condimento in una ciotola capiente, unite l'olio extravergine e il riso lessato e mescolate bene. Disponete il riso su degli stampini e impiattate decorando a piacere con qualche goccia di olio al prezzemolo e del sesamo tostato.

INCASSO

SEMOLINI DI CECI SPEZIATI CON SESAMO E CUMINO

Impasto: 1 bicchiere di di farina di ceci, 1 bicchiere d'acqua, 1/2 bicchiere di yogurt, 1 C. di farina di grano duro, 1 piccola carota, 1 c. di rosmarino tritato , 2 C. di olio extravergine, 1/2 bustina di lievito baking, 1 C. di succo di limone, 1 bustina di zafferano e sale marino

Condimento: 1 C. di sesamo, 1C. di cumino, 1c. di semi di senape, 1/2 spicchio d'aglio, 3 C. di acqua, 2 C. di succo di limone, 1 C. di malto di riso

Cottura = 50'

Dose: 6 persone

Calorie = 222 per porzione

SEMOLINI - Mettete sul fuoco una casseruola con 3-4 tazze d'acqua, inserite il cestello per la cottura a vapore, coprite e portate a bollore. In una ciotola capiente mescolate con una frusta la farina di ceci, la semola e un pizzico di sale, con l'acqua poco alla volta, evitando di formare grumi. Mettete a riposare almeno 30'. Mondate e pelate le carote e tagliatele a dadini piccoli, grattugiate lo zenzero. Saltate le carote 5' in padella con un cucchiaio d'olio extravergine e rosmarino tritato, sfumate con lo zenzero e spegnete. Incorporate le carote insieme allo yogurt, lo zafferano sciolto nell'olio rimasto, il lievito e il succo di limone. Mescolate bene e versate in uno stampo oliato. Disponete lo stampo nella casseruola, coprite e fate cuocere a fuoco lento a vapore per 20'. Spegnete e lasciate riposare per altri 30' fino a completo raffreddamento. Capovolgete il tortino ottenuto su un tagliere, tagliatelo a cubetti e disponetelo su un piatto di servizio.

CONDIMENTO - Versate l'olio in una padella, unite prima i semi di senape e l'aglio, e, quando iniziano a scoppiettare, aggiungete il cumino e il sesamo. Fate rosolare per 10", togliete l'aglio e incorporate l'acqua, il malto di riso e il succo di limone. Proseguite la cottura facendo sobbollire per 2', quindi versate sui cubetti di semolino. Servite decorando con prezzemolo tritato.

TIMBALLO DI CARCIOFI E FINOCCHI CON TIMO E OLIVE TAGGIASCHE

2 carciofi, 1 finocchio, 1 patata, 1 scalogno, 2 C. di olive taggiasche denocciolate, 2 C. di olio extravergine, q.b. timo, scorza di limone grattugiata, prezzemolo e sale marino.

Cottura = 25'

Dose: 4 persone

Calorie = 131 per porzione

Mondate e tritate lo scalogno, fatelo sudare in padella con poco olio extravergine, coperto, per 5'. Lessate la patata, sbucciatela e passatela al setaccio. Mondate e pulite i carciofi e i finocchi, tagliateleli a metà e cuoceteli a vapore in casseruola con poca acqua e un pizzico di sale. Lasciateli raffreddare e tagliateli a cubetti, mescolateli in una terrina con la patata schiacciata e unite lo scalogno stufato, le olive tritate, il timo e la buccia di limone grattugiata. Mettete in forma le porzioni con uno stampino e capovolgete sulla leccarda ricoperta di cartaforno. Infornate per 10' e servite con qualche goccia di olio aromatizzato al prezzemolo.