

## Ricette Gruppo Cuci-Nicchia per l'Apero Rosa del 3 ottobre 2024

### Crema di melanzane per bruschette

- 2 melanzane
- 1 spicchio di aglio
- 3 CM di olio EVO
- Succo di 1 limone
- 1 mazzetto di prezzemolo
- Sale, pepe
- Pane scuro/integrale

Lava le melanzane, tagliale a metà per il lungo, ponile con la parte tagliata sopra su carta da forno su di una placca e inforna a 200°C per 30-40 minuti, finché la polpa risulta morbida e la pelle scottata. Lascia intiepidire ed estrai la polpa con un cucchiaio (si può anche mantenere la buccia, la crema sarà ancora più salutare). Frulla la polpa, aggiungi olio, sale, pepe, succo di limone, aglio (cotto o crudo come preferite), prezzemolo tritato.

Tagliare il pane a fette, spalmate la crema sul pane fresco o tostato.

### Crostata integrale ai porri

- 200 g farina integrale
- 50 g farina bigia
- 30 ml olio EVO
- 1 ct raso di sale
- 120-150 ml circa di acqua
- 500 g porri
- 3 dl latte
- 3 c farina
- Sale, pepe, noce moscata
- 50 g Sbrinz

Lavorare gli ingredienti fino ad ottenere un panetto morbido, coprirlo con carta trasparente e tenere in fresco almeno 30 minuti.

Intanto tagliate a rondelle i porri e lessateli 10-15 minuti, salate, pepate

In un pentolino freddo mescolate il latte con la farina il sale, pepe, noce moscata, portare ad ebollizione finché si forma una besciamella e mescolatela ai porri.

Stendete la pasta integrale, molto fine, 2mm circa, spalmateci sopra i porri con la besciamella spolverate con Sbrinz ed infornate a 200°C 30 minuti circa.

## **Hummus di ceci con pinzimonio di verdure**

- 250 g di ceci da cuocere o 400 g di ceci in scatola cotti al vapore
- 2/3 cucchiaini di tahin (pasta di sesamo)
- 2/3 cucchiaini di succo di limone fresco
- 1 spicchio aglio (facoltativo)
- 3/4 cucchiaini olio extra vergine di oliva
- Sale q.b.
- Acqua q.b. per regolare la consistenza

Se usi ceci secchi mettili in ammollo in acqua fredda per almeno 8 ore. Scolali e cuocili per ca. 1-1.30 ore finché saranno teneri. Scolali e lasciali raffreddare.

Se usi ceci in scatola scolali e risciacquali sotto acqua corrente.

In un frullatore unisci ceci, tahin, il succo di limone, ev. l'aglio e un pizzico di sale. Inizia a frullare aggiungendo piano l'olio e l'acqua fino a ottenere una consistenza liscia (ev. aggiungi un po' di acqua). Assaggia e aggiusta di sale e limone secondo il tuo gusto.

Per le verdure: taglia a "tronchetti" le verdure che sceglierai: peperoni, cetrioli, carote, zucchine, sedano, ecc...

Presenta l'hummus con le verdure in bicchierini o in una ciotola con le verdure.

Puoi spolverizzare un pochino con paprica dolce o piccante.

Nell'hummus puoi unire prezzemolo o coriandolo o peperoncino.

Si conserva per 3/4 giorni in un contenitore ermetico in frigo.

---

## **Couscous con verdure crude**

- 250 g couscous
- 300 ml acqua
- 1 cucchiaino olio oliva
- Sale q.b.

Porta a ebollizione l'acqua, aggiungi il sale e un cucchiaino di olio oliva.

Quando l'acqua bolle togli dal fuoco e versa sul couscous. Mescola bene, copri con un coperchio e lascia riposare 5 minuti. Poi sgrana i chicchi con una forchetta e lascia raffreddare.

Per le verdure: cetriolo, carota, peperone, pomodoro, zuccina tagliati in piccoli cubetti. In una ciotola mescola couscous con le verdure, ev. aggiusta di sale e ancora un filo di olio. Puoi aggiungere della menta o del basilico spezzettato.

Si conserva in frigo per un paio di giorni.

### **Spiedini di caprese**

- mozzarelline fiordilatte o bufala
- Pomodorini
- Basilico fresco
- Olio d'oliva
- Sale e pepe q.b.
- Stecchini di legno

Lava i pomodorini, infila in ogni stecchino una mozzarellina, una foglietta di basilico e un pomodorino.

Una volta pronti irrorali con olio d'oliva, sale e pepe.

### **Spiedini di uva e formaggio**

Uva da tavola, bianca o nera ben lavata

Formaggio ticinese p.es. "Cari"

Tagliare il formaggio a dadini

Infilare sui bastoncini di legno alternando un chicco d'uva e un quadratino di formaggio.

### **Barchette di sedano con Philadelphia**

- Sedano verde o bianco
- Formaggio fresco tipo Philadelphia
- Olio di oliva q.b.
- Sale
- Pepe
- Mandorle
- Pinoli
- Basilico

Lavare e pulire i gambi di sedano e tagliarli in pezzi da 5 cm

Mettere nel tritatutto le mandorle e i pinoli, tritare leggermente

Aggiungere la granella al philadelphia

Salare e pepare

Mescolare bene il composto e spalmare sui gambi di sedano.

### **Barchette di sedano al gorgonzola**

- Sedano verde o bianco
- Formaggio fresco spalmabile
- Gherigli di noci
- Olio di oliva q.b.
- Gorgonzola dolce

Lavare e pulire i gambi di sedano e tagliarli in pezzi da 5 cm

Lavorare il gorgonzola con il formaggio fresco spalmabile

Aggiungere un filo d'olio d'oliva

Triare le noci, alcune finemente altre più grossolanamente

Spalmare i gambi di sedano con il gorgonzola cremoso all'interno dei gambi di sedano e guarnire con la granella di noci



ASSOCIAZIONE  
**TRIANGOLO**

volontariato e assistenza per il paziente oncologico

---

sezione Sopraceneri