



LA SPORTA

Il rifiuto a produrre e consumare l'infelicità del mondo

La Comunità della Sporta, Via L. da Vinci 35 - Lecco
tel. 0341.287691 renzo59@tiscali.it

VERDURE/INTERMEZZI VEGETARIANI

Insalata di mele

X 4 persone

Gr.200 di formaggio tipo gruviera, 10 Noci, 2 Mele, 2 fette di Pane toscano, Olio extravergine d'oliva, Sale e pepe.

Sbucciate le mele, togliete il torsolo e tagliatele a dadini.

Tagliate a dadini anche il formaggio e a cubetti il pane toscano. Sgusciate le noci e dividete a metà i gherigli. Unite tutti questi ingredienti in una capace insalatiera e condite con l'olio, il sale e il pepe. Per la preparazione di questa insalata vanno bene anche altri tipi di formaggi come per esempio il latteria stagionato, l'asiago, ecc.

Insalata alla francese

X 4 persone

2 cespi di lattuga romana, 6 cucchiaini di panna liquida, 2 cucchiaini di succo di limone, pepe bianco, sale.

Pulite ed eliminate (usatele per una buona zuppa) le foglie esterne meno tenere della lattuga, lavatela, asciugatela e trinciatela sottilmente. Ponetela poi in un'insalatiera e conditela con poco sale sciolto nel succo di limone, un pizzico di pepe e la panna non troppo densa. Rimescolate ripetutamente con cura tutti gli ingredienti e servite in tavola.

Insalata di carote e arance

X 4 persone

4 arance bionde, 2 carote, 1 cetriolo, ½ bicchiere di olio extravergine d'oliva, 1 porro, 2 o 3 cucchiaini di aceto di vino bianco, prezzemolo tritato, sale e pepe.

Lavate e sbucciate il cetriolo; affettatelo sottilmente e raccoglietelo in una scodella. Cospargetelo di sale e lasciate che perda l'acqua di vegetazione. Nel frattempo sbucciate le arance eliminando completamente la pellicina degli spicchi; fate attenzione a non disperdere il succo. Prendete un'insalatiera, mettetevi l'arancia a pezzetti alternandola col cetriolo, coprite con le carote grattugiate finemente.

Ponete sopra le carote il porro a rondelle usando solo la parte bianca e cospargete di prezzemolo. Emulsionate l'aceto con l'olio e il sale, spolverate col pepe e condite l'insalata.

Insalata di avocado

X 4 persone

3 avocado, 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, 1 cucchiaino di aceto di vino bianco, 1 pugno di erbe aromatiche (prezzemolo, basilico, salvia e timo), il cuore di una lattuga, sale e pepe.

Tagliate gli avocado a metà, levate il nocciolo aiutandovi con un cucchiaino e con uno scavino ricavate delle palline con la polpa. O dei pezzi con il cucchiaino. Disponetele in un'insalatiera che avrete rivestito con le foglie della lattuga ben lavate e asciugate.

Preparate una vinaigrette con l'olio, l'aceto (o il limone) e il sale. Aggiungetevi le erbe aromatiche tritate il più finemente possibile e versate sull'insalata.

Fate marinare qualche minuto e servite fresco.

Insalata mari e monti

X 4 persone

2 sgombri di circa 350gr ciascuno, 500gr di funghi porcini o prataioli, ½ bicchiere di olio extravergine d'oliva, 2 cucchiari di aceto bianco, 1 carota, 1 rapa, 1 costa di sedano verde, 100gr di fagiolini lessati, 2 foglie di alloro, 1 porro, sale e pepe.

Lavate gli sgombri, sventrateli e sistemati in una casseruola che li contenga affiancati. Copriteli di acqua leggermente salata e lessateli con il porro e l'alloro. Lasciateli poi scolare bene e poi diliscateli e spinateli e una volta sfilettati adagiateli su un piatto di portata. Mondate i funghi, affettateli sottilmente e stufateli con un po' di olio, sale e pepe. Scolateli dal fondo di cottura e sistemati sul pesce. Mondate, lavate e asciugate la carota, la rapa, la costa di sedano e i fagiolini. Affettateli a julienne (listarelle sottili) e fateli saltare nel fondo di cottura dei funghi aggiungendo l'aceto. Distribuite il tutto uniformemente sul pesce e i funghi. Lasciate macerare l'insalata per almeno 20 minuti e servite a temperatura ambiente.

Insalata nel nido

X 4 persone

1 pane pugliese intero, 1 petto di pollo lessato, 150gr. di gamberetti precotti e sgusciati, 1 mela, 100gr. di formaggio tipo gruviera, 100gr di prosciutto cotto in una sola fetta, 100gr di salame in 2 fette grosse, 2 würstel senza pelle, 1 lattuga, ½ limone, olio extravergine d'oliva, 1 cucchiaino di senape piccante, sale e pepe.

Tagliate la calotta al pane e estraete la mollica senza rovinare la crosta. Lavate le foglie più grandi della lattuga, asciugatele e foderate l'interno del pane. Tagliate a dadini il petto di pollo, il prosciutto, il salame, il formaggio e affettate i würstel. Sbucciate la mela, scartate il torsolo e riducete a cubetti che unirete, insieme ai gamberetti a tutto il resto. Mescolate con cautela. Sciogliete la senape col succo del limone, unite una presa di sale e una manciata di pepe, diluite con l'olio e sbattete velocemente con la forchetta. Versate il condimento nel pane e mescolate sempre con cautela. Servite subito.

Insalata di carote in bianco

X 4 persone

800g di carote piccole, 60gr di burro fresco, 2 tuorli, 100g di panna liquida, 1 cucchiaino di prezzemolo tritato, 1/4 di acqua, sale, 1 mazzetto di rucola tenera.

Raschiate e lavate le carote. Fatele lessare per circa ½ orai nell'acqua che avrete salato e a cui aggiungerete 30gr. di burro. Mescolate fino a che il liquido di cottura sarà stato assorbito dalle carote. Versate i tuorli mescolati con la panna e il rimanente burro.

Continuate a cuocere a fuoco lento per far addensare la crema ma senza far bollire. Togliete dal fuoco e cospargete di prezzemolo tritato. Servite tiepido o freddo a seconda delle preferenze.

Insalata di cavolfiore

X 4 persone

600gr di cavolfiore, 500gr. di cime di rapa, 2 uova sode, 200gr di scamorza, 20 olive nere cotte al forno, 10 filetti di acciuga, 1 limone, ½ bicchiere di olio extravergine d'oliva, prezzemolo tritato, sale e pepe.

Eliminate le foglie esterne del cavolo e dividetelo in "cimette" e lavatele benissimo. Fate lo stesso con la rapa. Lessate entrambi in acqua salata per 15 minuti, scolate e fate raffreddare. In un'insalatiera versate le verdure lessate ormai fredde, le olive possibilmente snocciolate, i filetti di acciuga a pezzetti, la scamorza a dadini e le uova a spicchi. Mettete in una tazza l'olio con il succo di limone, 1 cucchiaino di prezzemolo tritato, il sale e il pepe bianco.

Quando sarà tutto ben emulsionato versate uniformemente sull'insalata e servite.

Insalata di fichi

X 4 persone

1 cespo di scarola freschissima, 1 pera verde, 1 mela rossa, 4 fichi freschi, 2 grappoli di ribes, 20 acini di uva bianca.

Per la salsa: 1 yogurt alla mela, 1 cucchiaino di zenzero grattugiato, 1 limone, 1 punta di miele.

Lavate la scarola e sgrondatela dall'acqua, spezzettatela e disponetela in un ampio piatto di servizio. Lavate la pera e la mela e affettatele finemente scartando i torsoli. Distribuite la frutta sull'insalata. Lavate i fichi e asciugateli; senza pelarli tagliateli a spicchi. Unite l'uva e il ribes aggiungendo il tutto all'insalata. Preparate la salsa mettendo in una ciotola lo zenzero, la scorza del limone e il succo, il miele e lo yogurt. Lavorate delicatamente con un cucchiaino di legno. Servite insieme all'insalata in una coppa a parte a cui ogni commensale attingerà.

Insalata di indivia piccante

X 4 persone

4 piccoli cespi di indivia, 12 filetti di acciuga, ½ cucchiaino di senape, olio extravergine d'oliva, pepe, peperoncino, un cucchiaino di aceto.

Scegliete 4 piccoli cespi di indivia molto fresca. Puliteli bene e sfogliate i cespi e sistemateli sfogliati nei piatti singoli. Diliscate i filetti di acciuga e mettetela a marinare in un po' d'olio con il peperoncino spezzettato. Dopo ½ ora, pestateli nel mortaio eliminando il peperoncino e incorporatevi la senape, un pizzico di pepe, l'aceto; diluite con poco olio. Quando la salsa sarà ben fluida, versatela sull'indivia e servite.

Insalata di mele e yogurt

X 4 persone

3 mele, 250gr. di carote, 1 cuore di sedano, 1 limone, 50gr di gherigli di noci, un vasetto di yogurt, ½ cucchiaino da tè di zucchero, 1 presa di sale e pepe. A scelta una spruzzata di paprika dolce

Lavate bene le mele, asciugatele, tagliate ognuna in 4 spicchi ed eliminate il torsolo. Raschiate le carote e pulite il cuore di sedano, quindi tagliate tutti e 3 gli ingredienti a striscioline sottili. Riuniteli in un'insalatiera o una grande coppa di vetro, spruzzateli col succo del limone e aggiungetevi i gherigli di noce. Sbattete lo yogurt con lo zucchero, il sale e il pepe bianco, poi versate il miscuglio sull'insalata mescolando bene e servite. Eventualmente con a parte della paprika dolce.

Insalata di patate e tonno

X 4 persone

800/900gr. di patate medie, 400gr di tonno sott'olio, 100gr. di mais, 100gr di funghetti, 2/3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, aceto, sale e pepe.

Lavate le patate e lessatele per ½ ora in acqua abbondante e fredda. Quando saranno cotte al dente, scolatele sbucciatele e tagliatele a pezzi regolari. Scolate bene il tonno e spezzettatelo a pezzi piccoli. Scolate e sciacquate il mais. Mondate i funghetti e affettateli sottilmente. Unite tutti gli ingredienti in una ciotola capiente. Salate e pepate. Irrorate con l'olio extravergine d'oliva e spruzzate con l'aceto. Mescolate con cura e servite.

Insalata di riso

X 4 persone

Gr.300 Riso superfino, gr.100 di Piselli, gr.100 di Tonno sott'olio, 4 Filetti di acciuga, 1 cucchiata di capperi qualche oliva nera, gr.50 di formaggio gruviera, alcuni carciofini sott'olio, la polpa soda di 1 pomodoro, 2 Uova sode, olio extravergine d'oliva, una punta di senape piccante, Sale, Pepe e il succo di 1/2 limone.

Fate lessare al dente il riso, poi raffreddatelo con un getto d'acqua corrente. Lessate i piselli, poi sfaldate il tonno. Tagliuzzate le olive snocciolate e le acciughe. Tagliate a dadini la gruviera e il pomodoro e tagliate a spicchi i carciofini e le uova sode (queste ultime tenetele da parte). Mettete tutti gli ingredienti in una insalatiera e conditeli delicatamente con una salsina liquida con sale, pepe, olio extravergine d'oliva il succo del limone e la senape piccante.

Guarnite infine l' insalata di riso con gli spicchi di uova sode.

Questo è solo uno dei modi di preparare l'insalata di riso, c'è chi per esempio ci aggiunge od in sostituzione del tonno, il prosciutto cotto tagliato a dadini.

Insalata di pomodori alla catalana

X 4/6 persone

6 pomodori rotondi non troppo maturi, 1cucchiaino di prezzemolo tritato, 1 cucchiaino di senape, 1 dl d'olio extravergine d'oliva, 2 cucchiaini d'aceto, 1 spicchio d'aglio, un pizzico di peperoncino in polvere, sale.

Pelate, tagliate a fette i pomodori e privateli dei semi. Spellate lo spicchio d'aglio, tagliatelo a metà e strofinatelo sul fondo e sui lati interni dell'insalatiera. Versate in una ciotola l'aceto, stemperatevi la senape, il peperoncino in polvere e poco sale. Aggiungete l'olio e sbattete bene con la forchetta. Mettete nell'insalatiera i pomodori a fette e conditeli con la salsina preparata, mescolandoli ripetutamente; appena prima di servirli cospargeteli col prezzemolo.