

*Antichi sapori
Incontrano nuovi gusti*

Ricette e suggerimenti per cucinare la cicerchia, la lenticchia e la roveja.



L'ORO IN BOCCA
Agricoltura da Meditazione

Dalle epoche più remote ad oggi, i legumi sono stati protagonisti nella nostra alimentazione grazie alle loro ricchissime proprietà nutrizionali, alla loro versatilità in cucina ed al loro ottimo sapore. Ricchi di proteine sono perfetti per una dieta vegetariana ma vengono largamente utilizzati in ogni tipologia di cucina, dalle più ambiziose alle più tradizionali. Ottimi anche da soli, rivelano tutta la loro versatilità se accompagnati ad altri ingredienti. Sono davvero tantissimi gli abbinamenti possibili. Con piatti di pesce, frutti di mare oppure carne, insieme ad una pasta o una zuppa, con le verdure di stagione o con i formaggi. Frullati o saltati, arricchiti con spezie o con le tante erbe aromatiche del nostro territorio, i legumi si prestano ad infinite preparazioni ... basta solo aggiungere un po' di fantasia! In questa piccola raccolta, L'Oro in Bocca ha selezionato per i più golosi alcune semplici ricette e pratici consigli per riscoprire gli antichi sapori della Roveja, della Cicerchia e della Lenticchia Umbra.

Ingredienti per 4 persone

600 gr di roveja cotta

1 Lt brodo vegetale

200 gr di ricotta

3 filetti di acciughe

Olio evo

Erba cipollina

1 costa di sedano

1 cipolla

Sale e pepe

CREMA DI ROVEJA, RICOTTA, CROSTINI DI PANE ALL'OLIO EVO E ACCIUGHE

Soffriggere il sedano e la cipolla, aggiungere la roveja cotta e coprire con $\frac{3}{4}$ di brodo. Lasciar cuocere per 10 minuti a fuoco lento con coperchio quindi frullare la zuppetta aiutandosi con il brodo per ottenere la giusta densità, olio evo q.b. e aggiustare di sale e di pepe. Per una crema più setosa, setacciare la roveja dopo averla frullata così da eliminare eventuale buccia residua. Nel frattempo tritare l'erba cipollina e metterla da parte; preparare dei cubetti di pane e tostarli in padella o al forno. Quando saranno croccanti condirli con sale e Olio evo assieme ai filetti di acciughe. Servire la crema di Roveja in piatto fondo, adagiarvi i crostini, arricchire con qualche fiocco di ricotta e finire con erba cipollina a piacere e un filo di olio evo.

Ingredienti per 4 persone
600 gr di roveja cotta
500 gr di spinaci freschi
300 gr di funghi Pioppini
3 patate medie
Olio di oliva
Sale e pepe

INSALATA TIEPIDA DI ROVEJA, SPINACI, FUNGHI PIOPPINI E PATATE (VEGAN)

Lessare le patate in acqua salata. Far soffriggere uno spicchio di aglio con olio di oliva e quindi aggiungere gli spinaci fino a farli appassire. Fare lo stesso con i pioppini ed a fine cottura sfumare con acqua o vino bianco ed aromatizzare con erbe a piacere. Unire la Roveja agli spinaci e far insaporire, aggiustando di olio e sale; aggiungere le patate tagliate a dadini e mantecare appena, quindi unire anche i pioppini tagliati a metà per lunghezza e saltare tutto insieme a fuoco spento. Servire su un piatto e decorare con un filo di olio.



Ingredienti per 4 persone

300 gr di roveja cotta

500 gr di ditali medi

30 gr di tartufo nero

500 gr di zucca gialla

50 gr di pecorino stagionato

1 cipolla

1 spicchio di aglio

Olio di oliva

Sale e pepe

QUADRUCCI, ROVEJA E TARTUFO CON CREMA DI ZUCCA E PECORINO (VEG)

Come prima cosa preparare la crema di zucca. Far soffriggere la cipolla, aggiungere la zucca a pezzetti, sale e pepe e cuocere per 20 minuti con coperchio, girando continuamente per evitare che bruci. Frullare la zucca per farne una crema aiutandosi con l'acqua per ottenere la giusta fluidità. Aggiungere sale, pepe ed olio per raffinarne il gusto. Insaporire la roveja con l'aglio in camicia e un po' d'olio, coprire con acqua ed aspettare il bollore. Nel frattempo cuocere i ditali in acqua bollente, scolarli molto al dente ed unirli alla roveja fino a fargli terminare la cottura. Togliere dal fuoco ed arricchire con una generosa pioggia di scaglie di tartufo, aggiustare di olio, sale e pepe. Preparare una piccola dadolata di pecorino; porre sul piatto una base di crema di zucca, quindi porvi sopra la pasta, la roveja ed il tartufo e decorare con la dadolata di pecorino.



Ingredienti per 4 persone

800 gr di cicerchia cotta
400 gr di polpa di pomodoro
100 gr di lardo stagionato a fette
500 ml brodo vegetale
Olio evo
Pane
1 spicchio di aglio
Timo
Rosmarino
Salvia
Erba cipollina
Maggiorana
Origano fresco
Sale e pepe
Peperoncino

Ingredienti per 4 persone

400 gr di Lenticchie crude
1 cipolla
1 velo di finocchio
1 costa di sedano
10 pomodori datterino
500 gr spinaci freschi
Olio evo
1 limone
200 gr salsiccia umbra
1 spicchio di aglio
2 lt brodo vegetale
Sale e pepe

ZUPPETTA DI CICERCHIE, POMODORO ALLE ERBE AROMATICHE, BRUSCHETTA CON LARDO STAGIONATO

Fare un mazzetto di erbe aromatiche e farlo soffriggere insieme all'aglio tritato ed al peperoncino; quindi aggiungere la polpa di pomodoro a pezzi e cuocere per 10 minuti mettendo un po' di brodo alla volta. Aggiungere la cicerchia cotta e il brodo rimanente e lasciar cuocere a fiamma moderata per altri 10 minuti. Aggiustare di sale e pepe. Nel frattempo preparare un trito con timo, erba cipollina, maggiorana ed origano. Tostare il pane dopo averlo fatto a fette abbastanza alte e quando sarà ancora caldo adagiarsi sopra le fette di lardo. Servire in un piatto fondo le cicerchie, spolverare con le erbe aromatiche e accompagnare con le bruschette. Finire con un filo di Olio evo.

ZUPPA DI LENTICCHIE, POLPETTINE DI SALSICCIA, SPINACI E LIMONE

Tritare la cipolla, il finocchio e il sedano e soffriggerli insieme alle lenticchie, dopo che queste sono state ben sciacquate sotto l'acqua. Far tostare come per il risotto ed aggiungere man mano brodo fino a coprire. Lasciar cuocere a fuoco lento per circa 10/15 minuti. Preparare le polpettine di salsiccia grandi come una nocciola e rosolarle in una padella antiaderente. Saltare gli spinaci a crudo su un soffritto di olio evo e aglio schiacciato e aggiustare di sale e succo di limone. Aggiustare la zuppetta di lenticchie con sale e pepe, quindi servirla in un piatto fondo guarnendola con le polpettine e gli spinaci. A finire un filo d'olio e una generosa spolverata di buccia di limone grattato per un profumo unico.

Ingredienti per 4 persone

500 gr di cicerchia cotta

500 gr di paccheri

100 gr di guanciale

stagionato a fette

1 spicchio di aglio

Olio

Peperoncino

Rosmarino a mazzo

PACCHERI CON CREMA DI CICERCHIA E GUANCIALE CROCCANTE

Soffriggere l'aglio tritato assieme al peperoncino e ad una tazzina di acqua per evitare che bruci. Aggiungere la cicerchia cotta e lasciar insaporire il tutto per qualche minuto. Coprire a livello con acqua e cuocere per 10 minuti. Togliere 4 cucchiaini di cicerchia e metterla da parte per decorare. Dopo avere lasciato da parte alcune cicerchie intere per guarnire il piatto, frullare e setacciare quelle restanti aggiungendo olio e acqua ed aggiustando con sale e pepe. Tagliare le fette di guanciale a listarelle e rosolarle lentamente in una pentola antiaderente; a fine cotture (quando saranno color nocciola) separarle dal grasso sciolto con l'aiuto di un passino e quindi lasciarle asciugare su carta da cucina. Cuocere i paccheri in acqua salata, scolarli e saltarli nella crema di cicerchia. Impiattare e decorare con il guanciale croccante, le cicerchie intere messe da parte prima ed alcuni aghi di rosmarino.

Ingredienti per 4 persone

300 gr di lenticchia
sbollentata

600 gr di strangozzi
umbri

6 pomodori piccadilly

3 mazzetti di rucola

30 gr di mandorle pelate

100 gr di olio di semi

30 gr di olio di oliva

100 gr di parmigiano

Aglio

Sale e pepe

STRANGOZZI CON LENTICCHIE , PESTO DI RUCOLA POMODORINI CRUDI (VEG)

Frullare le mandorle con l'olio di semi, aggiungere la rucola, il parmigiano e infine l'olio di oliva, il sale ed il pepe.

Tagliare i pomodorini a cubetti e condirli con sale e olio e lasciarli da parte. Preparare un fondo con olio ed aglio tritato ed insaporirci le lenticchie; cuocere gli strangozzi in acqua bollente e dopo averli scolati, unirli alle lenticchie. Togliere dal fuoco e mantecare con il pesto di rucola a freddo. Servire e decorare con pomodorini, foglioline di rucola e mandorle tostate.



Ingredienti per 4 persone

12 sfoglie di lasagne cotte
300 gr di roveja cotta
4 carciofi
500 ml di latte
25 gr di burro
25 gr di farina
10 gr di pecorino
Noce moscata
1 tuorlo
100 gr di parmigiano
200 gr di mozzarella
1 spicchio di aglio
Prezzemolo
Vino bianco
Olio
Sale e pepe

Ingredienti per 4 persone

500 gr di penne integrali
200 gr di cicerchia cotta decorticata
180 gr di tonno
2 pomodori cuore di bue
½ cipolla rossa di Cannara
Origano
Timo
Olio
Sale e pepe

LASAGNETTA CON ROVEJA, CARCIOFI E BESCIAPELLA CACIO E PEPE (VEG)

Unire al burro morbido la farina e la noce moscata; quando saranno amalgamati unire il latte ancora freddo e porre sul fuoco facendo cuocere per 5 minuti da quando bolle. Togliere e mantecare con il pecorino, il sale e il pepe e solo alla fine con il tuorlo d'uovo, quindi lasciare raffreddare. Pulire e saltare i carciofi in un fondo di olio e aglio, sfumare con il vino bianco ed insaporire con sale e prezzemolo. Tagliare la mozzarella a dadini. Stendere le sfoglie di lasagna in una teglia imburrata e condire con la roveja, la besciamella al pecorino, i carciofi, la mozzarella e il parmigiano. Ripetere per 3 strati e cuocere in forno per 25 minuti a 180°.

PENNETTE INTEGRALI CON CICERCHIA DECORTICATA, TONNO, CIPOLLA E POMODORO FRESCO

Tagliare la cipolla rossa cruda ad anelli ed i pomodori a dadini non troppo piccoli e condire a parte con olio, sale e origano; unire la cicerchia decorticata al tonno ed insaporire leggermente con olio, timo e un pizzico di sale e pepe. Dopo aver cotto le penne in acqua salata, scolare al dente ed unire al condimento. Togliere dal fuoco lasciando ben insaporire il tutto e solo dopo unire il pomodoro e la cipolla. Impiattare e ultimare con un filo d'olio.

Ingredienti per 4 persone
600 gr di lenticchia cotta
60 gr di farina
1 uovo (dividere tuorlo
da albume)
60 gr di lievito in bustina
Prezzemolo
Curry
1 lt olio di semi di girasole
Sale e pepe

FALAFEL DI LENTICCHIE (VEG)

Schiacciare le lenticchie ancora calde nel passaverdure con setaccio piccolo oppure tritare nel cutter a lama . Aggiungere al composto il tuorlo, la farina, il curry a piacere ed il prezzemolo. Equilibrare di sale e pepe e quindi aggiungere il lievito. Dopo aver semi montato l'albume, salarlo leggermente ed amalgamare bene il tutto. Con un cucchiaino da cucina formare i falafel da circa 30 gr e immergerli direttamente nell'olio di semi a 170° per 3 minuti, facendo cuocere su tutti i lati girandoli continuamente. Asciugare, salare ed accompagnare con salse a piacere.



Ingredienti per 4 persone

600 gr di roveja cotta
1 patata
60 gr di pane grattugiato
1 uovo
30 gr di maizena
Buccia di limone
50 gr di parmigiano
Noce moscata
Prezzemolo
Sale e pepe

POLPETTE DI ROVEJA (VEG)

Dopo aver cotto la roveja, passarla ancora calda nel passaverdure utilizzando il setaccio piccolo oppure tritare nel cutter a lama. Bollire in acqua salata la patata e schiacciarla ancora calda con una forchetta; aggiungerla alla roveja e amalgamare bene il composto caldo aggiungendo man mano il pan grattato, l'uovo, la maizena, la buccia di mezzo limone, $\frac{1}{4}$ di noce moscata, il prezzemolo e il parmigiano. Aggiustare di sale e pepe. Lavorare e formare delle polpette da 50 gr ognuna. Una volta fatto, le polpette possono essere cotte in umido, stufandole per 5 minuti nella salsa di pomodoro condita con olio sale e pepe, o servite fritte, dopo averle impanate con uovo e pan grattato e fritte in olio di semi a 170° per 5 minuti. Se si vuole ottenere qualcosa di più particolare, una volta passate le polpette nella farina e nell'uovo, coprirle con i Corn Flakes e cuocerle al forno per 10 minuti a 170° .

Ingredienti per 4 persone

200 gr di roveja, cicerchia e lenticchia stracotti
200 gr di riso arborio stracotto
1 Lt di olio di semi di girasole
Sale e pepe

'NUVOLETTE CINESI' (CHIPS) DI ROVEJA, CIGERCHIA, LENTICCHIA E RISO (VEGAN)

Stracuocere oltre il tempo di cottura (il doppio) i legumi ed il riso; salare e frullare tutto assieme a caldo fino ad ottenere un composto cremoso. Quindi stenderne un velo sottile sopra una placca con carta forno. Lasciar essiccare in forno a 60° per mezza giornata. Una volta secco farne delle chips e friggerle in abbondante olio caldo a 190° . Le chips cuoceranno in brevissimo tempo e si gonfieranno appena nell'olio, metterne solo 3 o 4 alla volta.

Ingredienti per 4 persone

600 gr di cicerchia cotta

1 patata

30 gr di maizena

Timo

Buccia di limone

Curcuma

Sale e pepe

HAMBURGER DI CICERCHIA (VEGAN)

Schiacciare le cicerchie ancora calde nel passaverdure con setaccio piccolo oppure tritare nel cutter a lama. Dopo aver bollito in acqua salata la patata, schiacciarla con una forchetta ed amalgamarla bene al composto aggiungendo progressivamente la maizena. Aggiustare con sale e pepe, mettere il timo, la scorza di mezzo limone e la curcuma a piacere. Formare con l'impasto ottenuto degli hamburger da 160 gr circa e lasciarli riposare in frigo per 5 minuti; è importante che tutta lavorazione venga fatto a caldo. Scaldare una padella con dell'olio di oliva e far rosolare su entrambi i lati fino a doratura. Accompagnare a gusto proprio, ad esempio con verdure di stagione grigliate.



Ingredienti per 4 persone
600 gr di Lenticchia cotta
60 gr di noci
100 gr di pecorino fresco
½ pera
2 mazzi di rucola
Olio di oliva
Sale e pepe

INSALATA DI LENTICCHIE , PERE , PECORINO E NOCI (VEG)

Tostare le noci in padella e lasciarle raffreddare, quindi romperle in pezzetti non troppo piccoli. Tagliare la rucola ed unirla alle lenticchie in un recipiente; tagliare la pera ed il pecorino a cubetti ed unire al resto. Aggiustare di sale, pepe ed olio, quindi servire in un piatto e decorare con le noci.



Ingredienti per 4 persone

600 gr di cicerchia cotta
400 gr di baccalà ammollato
1 costa di sedano
½ cipolla rossa di Cannara
1 carota
Rosmarino
Buccia di ½ arancia
Olio di oliva
Sale e pepe

INSALATA DI CICERCHIA E BACCALÀ'

Cuocere il baccalà al forno con sale, pepe olio e rosmarino per 10 minuti circa e poi lasciarlo raffreddare. Saltare le verdure tagliate sottili con dell'olio e solo a fine cottura aggiungere del rosmarino, sale e pepe. Condire in un recipiente le cicerchie con le verdure saltate e il baccalà ormai sfaldato. Servire su un piatto e spolverare con buccia di arancia grattugiata.

Ingredienti per 4 persone

600 gr di roveja cotta
200 gr di salmone affumicato
500 gr di broccoli
100 gr di burrata
Olio di oliva
Sale e pepe

INSALATA DI ROVEJA , SALMONE AFFUMICATO , BROCCOLI , BURRATA

Lessare il broccolo in acqua leggermente salata. Staccarne le cimette ed unirle alla roveja. Far insaporire, aggiustare di olio e sale, quindi servire su un piatto e decorare con fiocchi di burrata e sottili fette di salmone.

Ingredienti per 4 persone

500 g di farina di roveja

60 g di acciughe sotto sale

1 spicchio di aglio

Salvia

Olio extravergine di oliva

Sale e pepe

‘FARRECCHIATA’ DI FARINA DI ROVEJA

Riempire una pentola capiente con fondo antiaderente con 2 litri di acqua e portare leggermente ad ebollizione; salare e versare lentamente la farina di roveja, mescolando ininterrottamente con una frusta per evitare la formazione di grumi almeno per i primi 5/10 minuti.

Fate bollire a fuoco molto dolce per almeno 45 minuti continuando sempre a mescolare con un cucchiaino di legno, mai lasciare fermo il composto per più di pochi secondi. Quando la polenta sarà quasi pronta, scaldare a parte un po' d'olio, unirvi l'aglio sbucciato e farlo appassire leggermente aggiungendo poi la salvia e le acciughe, dopo averle ben dissalate. A cottura ultimata versare la polenta di roveja sopra una spianatoia di legno come da tradizione (all'occorrenza va bene un semplice tagliere) e cospargerla con il condimento di olio e acciughe. Se si desidera invece realizzare singole porzioni, una volta raffreddata tagliarla a quadrati e condire singolarmente. La Farrecchiata Umbra può essere insaporita secondo il proprio palato con qualsiasi altro condimento. Dal semplice sugo di pomodoro fino al sapore ricco della saliccia, con il tartufo, con i funghi, con il classico burro e salvia o con salse più elaborate.

Ingredienti per 4 persone

1 Kg di patate

300 gr di Farina di Roveja

1 uovo

GNOCCHI DI FARINA DI ROVEJA

Dopo aver lessato moderatamente le patate, sbucciarle e passarle nello schiacciapatate. Impastarle ancora calde con la farina di roveja e l'uovo fino a farne un impasto soffice ma compatto. Troppa farina infatti li renderà duri, troppe patate li faranno rompere in cottura. A questo punto fare dei rotolini lunghi dello spessore di un centimetro e tagliare in piccoli segmenti; porre gli gnocchi su un panno infarinato e cuocere in acqua bollente e salata. Condire a piacimento in base al proprio gusto.

La farina di roveja può inoltre essere utilizzata ogni qual volta vorrete dare alla vostra ricetta un gusto rustico; basterà infatti prendere come riferimento la dose di farina indicata e sostituirla con il 30% con la farina di roveja.

Qualunque sia l'impasto, dolce o salato, riuscirete a renderlo unico. Alcuni esempi?

Pasta fatta in casa: 1 uovo, 30 gr di Farina di roveja, 70 gr di Farina 00,

Pasta frolla: 2 uova, 150 gr di Farina di roveja, 350 gr di Farina 00, 150 gr di zucchero, 150 gr di burro,

Torta al testo Umbra : 150 gr di Farina di roveja, 350 gr di Farina 00, 250 ml di acqua, ½ cucchiaino di sale e ½ cucchiaino di bicarbonato.

Ingredienti per 4 persone

500 ml di latte

30 gr di farina 00

10 gr di farina di roveja

2 uova intere

120 gr di zucchero

½ tazzina di caffè

CREMA PASTICCERA DI ROVEJA AL CAFFÈ

Porre il latte sul fuoco basso affinché diventi tiepido; montare leggermente le uova con lo zucchero aiutandosi con il caffè, aggiungere poi le farine ed amalgamare. Unire subito il latte tiepido al composto e rimettere nuovamente sul fuoco a fiamma moderata per 5 minuti dal bollore, girando continuamente per evitare grumi e bruciature. Una volta fredda, per ottenere una consistenza ancora più fluida, frullare con il frullatore ad immersione aggiustando con un po' di latte.





L'ORO IN BOCCA
Agricoltura da Mediterraneo

Str. della Cittadella, 1 - 06089 Torgiano - Perugia - Italia

Cell. 340.5203506 - 392.1150425 - 320.0552565

Mail: info@loroinbocca.com

www.loroinbocca.com