

FAIR COOKING - RICETTE CHE CAMBIANO IL MONDO

Pasta nel pomodoro

INGREDIENTI X 4

**Spaghetti con quinoa Bio
Altromercato 200 gr
Basilico viola 1 mazzetto
Pomodoro grande 4
Olio evo 2 cucchiari
Aglione 1 spicchio**

**Passata di pomodoro Bio
Altromercato 1
Scalogno 1
Mezza Carota
Pepe nero macinato Altromercato q.b.
Sale alle erbe Bio Altromercato q.b.**

PREPARAZIONE

Prendi la polpa, versala in padella insieme alla passata di pomodoro e cuoci dolcemente dieci minuti.

A fine cottura aggiungi sale, pepe e basilico sminuzzato.

Fai andare a fuoco vivo per un paio di minuti.

Cuoci la pasta per il tempo riportato sulla confezione lasciandola al dente.

Scolala bene e passala in padella finché il sugo non si amalgama.

Guarnisci con una spolverata di pepe.

Presenta ogni porzione arrotolandola all'interno di un pomodoro e completa con un ciuffetto di basilico viola. Se vuoi, aggiungi formaggio grattugiato.



FAIR COOKING - RICETTE CHE CAMBIANO IL MONDO

Insalata di Quinoa arcobaleno

INGREDIENTI X 2

Quinoa real Bio Altromercato 100 gr
Avocado Bio Solidale Italiano Altromercato 1
Cipolla di Tropea Solidale Italiano Altromercato 1
Limone Bio Solidale Italiano Altromercato 1
Brodo vegetale 2 bicchieri
Ravanelli 5
Cetrioli 1
Olio Bio Solidale Italiano Altromercato 3 cucchiari

Mandorle tostate Bio Solidale Italiano 50 gr
Aceto balsamico 1 cucchiario
Aneto q.b.
Pepe bianco in grani Altromercato q.b.
Zenzero macinato Altromercato q.b.
Ribes 3 manciate
Sale q.b.

PREPARAZIONE

Prima di utilizzare la quinoa, passala sotto l'acqua corrente e scolala bene. Nel frattempo, fai bollire il brodo e riscalda la quinoa in una padella antiaderente con un filo d'olio, tostandola a fiamma media, per 2 minuti. In seguito aggiungi il brodo e cuoci per circa 12 minuti.

Intanto taglia a pezzi piccoli la cipolla, i ravanelli, il cetriolo, l'avocado, trita finemente le mandorle e l'aneto, e lava bene i ribes.

Fai raffreddare bene la quinoa ed emulsiona il succo di limone con due cucchiari di olio di oliva e uno di aceto balsamico.

Versa la vinaigrette sulla quinoa, aggiungi le verdure, l'avocado, i ribes, le spezie e mescola.

Versa le mandorle e guarnisci con la buccia di limone grattugiata prima di servire.



FAIR COOKING - RICETTE CHE CAMBIANO IL MONDO

Zucchine ripiene con cous cous

INGREDIENTI X 2

Cous cous Altromercato 100 gr
Ceci lessati Bio Libera Terra 50 gr
Carote 2
Olio e sale q.b.

Basilico
Masala indiano - miscela di spezie
per verdure Altromercato q.b.

PREPARAZIONE

Lava le zucchine, tagliando la parte superiore che farà da coperchio.
Svuota l'interno e tienilo da parte.

Cuoci le zucchine e il loro coperchio al vapore con un pizzico di sale per circa 10 minuti, facendo attenzione a non cuocerle troppo. Devono rimanere sode.

Prepara il cous cous e, dopo averlo sgranato con una forchetta, condiscilo con la polpa delle zucchine, le carote tagliate a dadini e i ceci saltati in padella con il masala indiano.

Quando le zucchine saranno pronte, lasciale raffreddare un po' a testa in giù.
Riempile con il cous cous fino al bordo e servile.



FAIR COOKING - RICETTE CHE CAMBIANO IL MONDO*torta di Quinoa al limone con noci***INGREDIENTI**

Quinoa real Bio Altromercato 125 gr
Uova 3
Acqua 250 ml
Limone 1
Dulcita - zucchero integrale di
canna - Bio Altromercato 75 gr

Noci dell'amazzonia sgusciate - Bio
Altromercato 25 gr
Spezie per dolci - miscela aromatica
per frutta e dessert q.b.

PREPARAZIONE

Prima di utilizzare la quinoa passala sotto l'acqua corrente e scolala bene. Porta ad ebollizione l'acqua, versa la quinoa e lascia cuocere fino a che l'acqua non è stata assorbita. Lascia poi raffreddare in una ciotola.

Separa i tuorli dagli albumi, versa i tuorli nella ciotola con la quinoa e mescola il tutto. Aggiungi zucchero, spezie per dolci, il succo di 1 limone, la sua buccia grattugiata, le noci sbriciolate e mescola.

A parte, monta gli albumi a neve e uniscili poco alla volta alla quinoa, con movimenti dal basso verso l'alto.

Rivesti con carta da forno una tortiera da 22cm di diametro e versa dentro l'impasto della torta di quinoa. Inforna a 190°C per circa 25-30 minuti in forno statico preriscaldato.



FAIR COOKING - RICETTE CHE CAMBIANO IL MONDO

Cous Cous con tahina e menta

INGREDIENTI X 4

Cous cous Altromercato 150 gr

Brodo vegetale bollente 150 gr

Pomodorini 10

Zucchina 1

Carota 1

Cipolla di Tropea Solidale Italiano

Altromercato 1

Metà peperone verde

Salsa tahina Bio Altromercato 1 cucchiaino

Cumino in semi Altromercato q.b.

Menta fresca

Prezzemolo

Succo di un limone

Olio e sale q.b.

PREPARAZIONE

Trita la cipolla finemente e soffriggila con un filo d'olio. Taglia a dadini peperoni, carota e zucchina, aggiungi tutto al soffritto insieme al cumino e cuoci sino a quando la verdura sarà tenera. Prima di terminare la cottura unisci il prezzemolo tritato e sale.

Prepara il cous cous e poi sgranalo con una forchetta.

Taglia a spicchi i pomodorini e uniscili al cous cous, aggiungendo la menta spezzettata.

Versa anche le verdure e mescola con un filo d'olio.

Mescola la salsa tahina con il succo di limone e poca acqua per renderla cremosa, e versala sul cous cous.

Amalgama bene e servi.

