

# Le ricette giuste

## Primi equosolidali



### Risotto con fagioli

Per 4 persone:

300 g di riso Thay,  
200 g di fagioli neri secchi,  
1 cipolla,  
1 h pancetta affumicata cruda,  
8 dl brodo vegetale,  
1 falda peperone verde,  
1 cucchiata di prezzemolo tritato,  
1 foglia di alloro,  
2 cucchiari di vino bianco,  
olio extra vergine di oliva,  
sale,  
burro.

Preparazione: mettere a mollo i fagioli per 3 ore, poi cuocerli con l'alloro, la falda di peperone tritata grossolanamente ed 1 cucchiario di olio extra vergine di oliva in un litro d'acqua. Quando i fagioli sono pronti iniziare a preparare il riso. Tritare la cipolla, farla rosolare con 1 noce di burro ed un cucchiario di olio extra vergine di oliva, mettere la pancetta tagliata a cubetti, fare appassire ed aggiungere il vino, quindi mettere il riso e cuocere aggiungendo il brodo vegetale. A  $\frac{3}{4}$  della cottura aggiungere i fagioli, portare a termine, spolverizzare con il prezzemolo, pepare ed aggiustare di sale e pepe.



# Le ricette giuste

## Primi equosolidali



### Tortino di cime di rapa con cous cous

Per 6/8 persone:

1 kg di cime di rapa  
2 etti di fontina  
2 cucchiaini di parmigiano grattugiato  
150 g di cous cous  
mezza cipolla  
aglio 1 spicchio  
2 peperoncini secchi  
sale  
pepe  
olio.

Preparazione: pulire, lavare e cuocere le cime, scolare, tritarle grossolanamente, farle passare in pentola dove si sarà fatta appassire la cipolla tritata con l'aglio e il peperoncino, salare, pepare e cuocere per 10 minuti a fuoco lento. Cuocere il cous cous secondo le istruzioni riportate sulla confezione, grattugiare la fontina. Rivestire con carta da forno una pirofila, fare uno strato con il cous cous al quale si sarà aggiunto il parmigiano e un goccio d'olio, ricoprire con le cime rimaste e poi con la fontina. Passare in forno a 200° per 15 minuti.



equosolidale  
garantito

# Le ricette giuste

Primi equosolidali



## Zuppa di pomodoro con quinoa

Per 4/6 persone:

8/10 pomodori maturi grandi (tipo ramato)

uno spicchio d'aglio

150 g di quinoa

1 cucchiaino da tè di prezzemolo

1 di basilico

sale

pepe

5 cucchiai d'olio extra vergine d'oliva.

Preparazione: cuocere la quinoa secondo le istruzioni riportate sulla confezione. Grattugiare i pomodori con una grattugia a fori grandi, tritare finemente l'aglio e farlo imbiondire leggermente con 3 cucchiai d'olio, mettere i pomodori e passarli per 2/3 minuti. Versare 750 ml di acqua sulla purea di pomodoro, far prendere bollore e cuocere per 5 minuti, quindi aggiungere la quinoa cotta e passarla per altri 2 minuti.



# Le ricette giuste

## Primi equosolidali



## Zuppetta di vongole, cozze e cous cous

Per 4 persone:

1 kg di vongole

1 kg di cozze

300 g di passata di pomodoro a pezzi

100 g di cous cous precotto

1 zuccina piccola

50 g di piselli

1 falda di peperone giallo

1 falda di peperone rosso

1 scalogno

Aglio, prezzemolo fresco, basilico fresco, olio extra vergine d'oliva, sale, pepe.

Preparazione: pulire le vongole e le cozze, farle aprire a fuoco vivo dopo averle lavate e con l'acqua dell'ultimo risciacquo, aggiungere un filo di olio, prezzemolo ed 1 spicchio di aglio schiacciato; appena aperte toglierle dal fuoco e sgusciarne la metà, conservando il liquido di cottura filtrato. Quindi rimettere i molluschi sul fuoco, aggiungendo la passata, insaporire per 2/3 minuti. Tritare lo scalogno, mettere un cucchiaino di olio, fare appassire, aggiungere i piselli, cuocere per 4/5 minuti, quindi mettere le falde di peperone e la zuccina tagliata a dadini, far cuocere per altri 2 minuti, salare e pepare, aggiungere il basilico tritato. Cuocere il cous cous seguendo le istruzioni, mescolarlo alle verdure pronte. Dividere la zuppetta in 4 piatti e mettere nel mezzo il cous cous pronto.

