

## LE RICETTE

### Risotto con fiori di zucchine e maccagno

- ✘ *480 g di riso ribe integrale lodigiana, 3 zucchine chiare, 1 cipolla bionda, 8 fiori di zuccina, ½ bicchiere di vino bianco, q.b. brodo vegetale, 1 foglia di alloro, q.b. sale marino. Mantecatura: 150 g di maccagno.*
- ✘ *Precuocere il riso integrale per 15'. Preparare il brodo vegetale. Lavate ed asciugate le zucchine e grattugiatele grossolanamente. Lavate i fiori di zuccina, privateli del calice e sfilacciateli con le dita. Tagliate la cipolla a brunoise e soffriggete in poco olio con una foglia di alloro. Aggiungete il riso e tostate per 3 minuti. Sfumate con il vino bianco. Unite le zucchine e bagnate con il brodo, salate e portate a cottura mescolando ed aggiungendo il brodo di tanto in tanto. Prima di ultimare la cottura aggiungete metà dei fiori di zuccina. Lasciate riposare per qualche minuto fuori dal fuoco prima di aggiungere il maccagno e il parmigiano. Mantecate e servite con una spolverata di fiori di zuccina freschi.*

### PETTO DI ANATRA IN CROSTA DI MANDORLE

*720 g di petto d'anatra, q.b. sale e pepe. Pastella: 3 C. di farina di grano tenero, 1 C. di amido, 1 bicchiere di latte di soia e mezzo di birra menabrea, q.b. curcuma, sale e pepe. Panatura: mandorle, germe di grano, buccia di arancia grattugiata.*

- ✘ *Preparate in anticipo la pastella mescolando tutti gli ingredienti e mettetela in frigo. Tritate le mandorle finemente e mescolatele al germe di grano e alla buccia di arancia grattugiata. Mettete da parte. Salate e pepate i petti d'anatra, adagiateli su una padella sul lato della pelle, senza olio, e fate sgrassare per 3'. Quando la pelle avrà preso un bel colore dorato, girate il petto sull'altro lato e proseguite nella cottura, facendolo dorare per 2'. Lasciate intiepidire. Passate i petti prima nella pastella e poi nella panatura di mandorle, fateli rosolare per 12' in padella oppure in forno a 190° con poco olio extravergine. Tagliateli a fettine e servite subito accompagnati da una fresca insalatina.*

## **INSALATA ESTIVA DI FAGIOLINI**

*400 g di fagiolini, 200 g pomodori ciliegini, 60 g olive nere, 1 spicchio d'aglio, qualche foglia di basilico, 2 C. olio extravergine, q.b. sale marino*

Mondate il cavolfiore, riducetelo a cimette, lavatelo bene e mettetelo a gocciolare.

Portate in ebollizione una pentola d'acqua, versate le cimette e fate cuocere il cavolfiore per 10'. Calate la pasta e cuocetela al dente insieme al cavolfiore. Nel frattempo insaporite l'olio extravergine con l'aglio schiacciato e il prezzemolo. Scolate la pasta, mescolatela bene all'olio aromatizzato e servite subito con dei crostini di pane abbrustoliti.

## **BAVARESE ALLA PESCA CON FRUTTI DI BOSCO**

- ✘ *500 g pesche mature lavate e sbucciate, 250 g latte di riso, 200 g yoghurt, 2 C. agar-agar, 1 C. amido di mais, 4 C. malto di grano, q.b. succo di limone, q.b. sale marino.*
- ✘ Mettete sul fuoco il latte di riso aggiungendo l'agar-agar e un pizzico di sale. Quando l'alga è completamente sciolta, aggiungete il malto e l'amido di mais sciolto in poca acqua fredda e mescolate bene. Versate il tutto ancora nel frullatore e frullate con le pesche a tocchetti, unendo lo yogurt e il succo di limone. Mettete il liquido in uno stampo da bavarese, oppure su scodelline di carta e lasciate raffreddare. Fate riposare in frigo per un'ora prima di servire.