

INIZIATIVE



Felicia

La pasta di Teff Felicia conserva il gusto autentico della cucina etiopie, una terra ricca di storia e tradizione; è ricca di sali minerali come magnesio, fosforo, manganese e ferro. Un solo ingrediente: 100% farina di Teff integrale etiopie.

“Non bisogna tenere in massimo conto il vivere come tale, bensì il vivere bene.”

PLATONE

Felicia

La pasta di ceci Felicia conserva tutti i benefici dei legumi: è ricca di proteine, di fibre e sali minerali come ferro, zinco, fosforo, manganese, potassio. Ha un solo ingrediente: 100% farina di ceci biologici. Prodotti esclusivamente con Ceci biologici, di filiera italiana, coltivati principalmente in Puglia e Basilicata in modo sostenibile.



CONSIGLIO ECO Spegni i dispositivi invece di lasciarli in stand-by.

www.alezionedisostenibilita.it

CUCINA CONSAPEVOLE

FATTI DI UN'ALTRA PASTA

Continua nelle scuole di cucina l'iniziativa "Cucina consapevole: fatti di un'altra pasta", nata dalla collaborazione tra Felicia e Frigo Magazine. Ai corsisti è messa a disposizione una vasta gamma di formati di pasta, realizzati con materie prime biologiche, per fare nuove ricette. Ecco alcuni esempi provenienti dalle scuole che hanno aderito all'iniziativa.

Risoni di ceci con funghi porcini cotti e crudi

La Cucina di Pamela (PD)

Ingredienti per 4 persone

320 g di Risoni di ceci Felicia
300 g di funghi porcini freschi
1 spicchio d'aglio
1 mazzetto di prezzemolo
1 rametto di rosmarino
sale, pepe e olio EVO q.b.
brodo vegetale q.b.

Per impiattare

3 fettine di fungo cotto
3 fettine di fungo crudo
scorza di limone edibile grattugiata
cialda al Parmigiano,
qualche fogliolina di prezzemolo fresco

Per il brodo vegetale

2, 5 Lt di acqua fredda
1 carota
1 gambo di sedano verde
1 cipolla rossa di tropea
1 foglia di alloro
1 manciata di gambi di funghi tagliati a cubetti

Per la cialda al Parmigiano

1 cucchiaino di Parmigiano Reggiano grattugiato
1 ciuffetto di prezzemolo
qualche aghetto di rosmarino

Procedimento

Per il brodo vegetale: in una pentola capiente mettere l'acqua e aggiungere tutte le verdure sopra elencate. Salare. Cuocere lentamente per circa 40 minuti. Filtrare il brodo.
Per la cialda al Parmigiano: lavare e asciugare le foglie di prezzemolo e gli aghetti di rosmarino. Tritarli finemente a coltello e mischiarli con il formaggio grattugiato. Adagiare il formaggio così preparato su di un pezzetto di carta forno, formare un cerchio e poi cuocere in microonde alla massima potenza per un minuto e mezzo. Togliere dal microonde e staccare la cialda dalla carta forno. Tenere da parte per impiattare successivamente. Preparazione dei funghi: pulire bene i funghi, tagliare i gambi a cubetti di circa un centimetro, tagliare la parte superiore a fettine sottili. Tenere da parte. In una padella fare soffriggere in poco olio l'aglio, il prezzemolo e gli aghi di rosmarino finemente tritati; aggiungere i funghi (tenere da parte qualche fettina di porcino crudo e condire con olio, sale e pepe che servirà per impiattare; tenere da parte anche qualche fettina di porcino di cotto). Cuocere i funghi per circa 15 minuti, salare e pepare. Mettere da parte. Preparazione dei Risoni di ceci Felicia: in una casseruola, scaldare 1 mestolo di brodo, appena raggiunge il bollore, aggiungere i risoni e continuare la cottura aggiungendo un mestolo di brodo alla volta. A cinque minuti dalla cottura mettere i funghi, assaggiare la sapidità e portare a cottura completa la pasta (come fosse un risotto). A fuoco spento, mantenere con due giri di olio evo. Per impiattare: in una fondina, mettere la pasta, in superficie e al centro qualche fettina di fungo porcino crudo e cotto, due-tre foglioline di prezzemolo fresco, 1 pezzetto di cialda al Parmigiano, una grattatina di scorza di limone e qualche goccia d'olio.

