Casa di vita
DESPAR

Piatto unico: bieta alla curcuma, riso integrale, lenticchie

Lasciati stupore dal "fattore 2C" che fa bella mostra di sé in questo piatto unico. Scopri di cosa si tratta.

Problema: "Rendi gustose le biete e le lenticchie".
Svolgimento e soluzione: le spezie! Ma non delle spezie qualsiasi, bensì la **curcuma**, per la bieta, e il **curry**, per le lenticchie. È il "fattore 2C" - C come curcuma e curry - che ti dimostra come basti davvero un pizzico di semplicità per trasformare (in meglio) il gusto di un piatto.

Bieta alla curcuma con uvetta e pinoli

Ingredienti
(per 1 porzione)

250 g di bieta
1 cucchiaio di uvetta
1 cucchiaio di pinoli Bio,Logico Despar
mezzo cucchiaino di curcuma
1 cucchiaio di cipollotto tritato
1 pizzico di peperoncino in polvere Despar
1 pizzico di sale

Procedimento
1. Cuocio la bieta in acqua bollente leggermente salata: per prime immergo le coste più dure per 10 minuti. Trascorso questo tempo, immergo anche la parte verde più tenera e cuocio per altri 7/10 minuti. Faccio raffreddare, poi taglio tutto a pezzetti con una forbice da cucina.
2. Metto a bagno l'uvetta. Tosto leggermente i pinoli in una padella antiaderente calda.
3. In un'altra padella faccio insaporire l'olio con la curcuma e il peperoncino, aggiungo la verdura e la faccio insaporire, aggiusto di sale se necessario, unisco anche il cipollotto tritato e faccio saltare per 2 minuti. Infine aggiungo i pinoli e l'uvetta strizzata e asciugata.
4. Servo la bieta calda.

Riso integrale al pesto di noci

Ingredienti
(per 1 porzione)

80 g di riso integrale Despar Vital
25 g di noci sgusciate Bio,Logico Despar
2 cucchiai di panna vegetale

1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
1 pizzico di noce moscata Despar
1 pizzico di sale

Procedimento

1. Cuocio il riso integrale in acqua abbondante per circa 30 minuti, o per il tempo indicato sulla confezione, salando al bollore. Lo scolo bene una volta cotto.
2. Scaldo l'olio in una padella, unisco la panna vegetale e le noci precedentemente tritate. Aggiungo la noce moscata e un pizzico di sale e lascio cuocere per due minuti, aggiungendo poca acqua se serve.
3. Unisco il riso al condimento, mescolo 30 secondi a fuoco medio e servo in tavola.

Curry di lenticchie con mela

Ingredienti
(per 1 porzione)

60 g di lenticchie secche Despar Vital
150 ml di bevanda di soia
40 g di mela verde o golden
10 g di cipolla bianca
1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
1 mazzetto di prezzemolo
1 cucchiaino di curry Despar
1 pizzico di sale

Procedimento

1. Circa dieci ore prima del consumo, metto in ammollo le lenticchie secche in acqua fredda; una volta trascorso questo tempo, le scolo e metto da parte.
2. In una casseruolina dal fondo spesso, preparo un piccolo soffritto con la cipolla tritata e l'olio, facendo attenzione che non si dori troppo; aggiungo il curry e tosto un attimo il tutto, sempre mescolando.
3. Unisco le lenticchie, insaporisco di sale, poi verso il latte di soia e, dopo aver amalgamato bene il tutto, metto il coperchio e cuocio a fuoco basso per circa venti minuti; a questo punto unisco la mela a fettine non troppo spesse e con la buccia, mescolo bene e continuo la cottura per ancora dieci, quindici minuti (regolandomi anche in base al tempo indicato sulla confezione delle lenticchie, a seconda della tipologia).
4. Una volta trascorso questo tempo, spengo la fiamma e servo il curry di lenticchie caldissimo, con una spolverata di prezzemolo fresco tritato al coltello.