

corso di cucina online

di @paneemiele

A close-up photograph of a person's hand garnishing a yellow omelette in a white bowl. The omelette is topped with small pieces of salmon and fresh green herbs. The hand is positioned over the omelette, with fingers slightly curled as if about to add a garnish. The background is blurred, showing a white plate and a white pitcher.

Ricette base per l'apericena

Introduzione

Ciao! Se stai leggendo questa guida significa che hai deciso di supportarmi e di partecipare al corso online organizzato da @paneemiele.

In questa lezione voglio mostrarti come preparo alcune delle mie ricette, quelle che uso più spesso. Ti accompagnerò nella preparazione di un apericena e spero che tu possa usare i miei insegnamenti per stupire i tuoi ospiti!

Programma del corso e strumenti



Cosa ti serve: Strumenti e preparazioni

Adesso ti spiegherò cosa serve preparare in anticipo e il menù che andremo a realizzare. Ricorda che non sei obbligat* a cucinare tutto! I gusti sono personali e potrebbero esserci piatti che non ami particolarmente: non ti preoccupare!

Ti consiglio di svolgere le preparazioni la mattina stessa o il giorno prima, in modo da arrivare già preparat* e poter seguire il corso senza fretta. Si tratta di pochissimo tempo!

Ecco il menù che ti propongo:

- hummus di ceci: la ricetta base
- strudel salati ripieni di zucchine e ricotta
- insalata russa vegana
- biscotti di frolla salata alle erbe aromatiche
- farinata: la ricetta base
- tatin di pomodorini

Ingredienti: lista della spesa

Lista della spesa:

- 250 gr di **ceci secchi** (quelli in scatola non ti daranno lo stesso risultato)
- 100 gr di **tahina** o crema di semi di sesamo (non è facoltativo. Ti consiglio di comprarla nei supermercati etnici ed evitare l'uso di quella che trovi nei supermercati Bio perché è più cara e meno buona. Scrivimi per essere consigliat*! Conosco tanti posti in cui trovarla)
- succo di 1 **limone**
- **bicarbonato**
- **aglio**
- 450 gr di **farina** (puoi usare quella che vuoi, meglio se integrale!) divisa in porzioni da 150 gr
- 30 gr di **parmigiano grattugiato**
- 3/4 **zucchine**
- 1 **ricotta** (potete comprare anche quella di soia o realizzarla voi!)
- 300 gr di **farina di ceci**
- 1/2 kg di **pomodorini**
- 5 **patate**
- 4 **carote**
- 200 gr di **piselli**
- 200 gr di **latte di soia**
- 440 gr di **olio di semi di girasole**



Consigli pratici:

- Cerca di arrivare con gli ingredienti già pesati per perdere meno tempo
- Prima di avviare il tuo dispositivo per il corso, prendi tutti gli ingredienti e disponibili sul tavolo!
- Ricordati di avere una bottiglia di **olio evo** pronta all'uso. La useremo per numerosissime ricette. E ovviamente **sale**, **pepe** e **zucchero**
- Procurati le seguenti spezie ed erbe aromatiche:
 - **paprika**
 - **noce moscata**
 - **curcuma**
 - **basilico**
 - **rosmarino**
 - **timo**

Preparazioni: insalata russa e hummus

Per l'hummus di ceci:

- metti in ammollo i ceci con 1 cucchiaino di bicarbonato per 12 ore
- scola e sciacqua sotto acqua corrente
- cuoci i ceci con 1 cucchiaino di bicarbonato in 2 l di acqua per 20-30 minuti
- lascia raffreddare

Per l'insalata russa:

- taglia le patate e le carote a cubetti delle stesse dimensioni
- cuoci in acqua salata i cubetti di verdure per 15-20 minuti
- scola e lascia raffreddare

Ecco fatto!

Se hai ancora dubbi o domande sulle preparazioni e il corso non esitare a contattarmi!

La mia mail è helenebringhen@gmail.com e il mio numero di cellulare è +393460053593.

Spero di vederti al corso e che possa essere una bella esperienza! ;)