

Ricette

libro delle ricette da cucinare

- [Zuppa legumi e grano saraceno](#)
- [Petto di pollo al forno](#)
- [Uova in purgatorio](#)
- [Pane di quinoa](#)

Zuppa legumi e grano saraceno



marca: Amìo

durata: 99'

preparazione:

1) soffriggere 2 cipolle piccole e 3 spicchi d'aglio

2) aggiunge

- 1,2L di passata di pomodoro
- 1,3 L di acqua
- un po' di pepe
- un po' di origano
- due manciate di sale

potenza di cottura:

4.5 per tutto il tempo

asciare riposare per 60' (finchè non si raffredda)

Petto di pollo al forno

Ricetta "al sacco"

Ingredienti

- 4 petti di pollo interi
- 1 cucchiaino di sale
- 1 aglio spicchio
- 1 rosmarino rametto
- olio extravergine d'oliva
- latte (una tazzina da caffè)

Preparazione

1. Prendere i **petti di pollo** ed agiarli su un tagliere, massaggiarli con olio e un poco di latte, aggiungere gli ingredienti in elenco. (o metterli direttamente nella teglia ;=)
2. Scaldare il forno a 180°C.
3. Adagiare i petti di pollo su una teglia, irrorarli con olio, adagiare lo spicchio d'aglio, rosmarino fresco e salvia per profumare il tutto.
4. Coprire la taglia con un foglio di alluminio e infornate a forno caldo.
5. Cuocete per 55 minuti circa

Uova in purgatorio



- 4-5 uova
- salsa di pomodoro (500g)
- 2 cipolle
- 1 aglio
- 1 peperoncino
- pepe
- una manciata origano

- formaggio grana o mozzarella(opzionale)
- 3 cucchiari di olio extra vergine
- basilico

1. In una pentola grande soffriggere le cipolle, una testa d'aglio e il peperoncino per 3-5 minuti
2. aggiungere la passata, mezzo bicchiere d'acqua, sale e l'origano far cuocere per 25 -30 minuti
3. dopo il tempo di cottura del sugo aggiungere le uova e farle cuocere nel sugo per 5 minuti, aggiungendo anche i pezzi di formaggio, aggiungere anche il basilico (abbassando la potenza dell'induzione)
4. aggiungere il pepe macinato

Da mangiare direttamente in padella facendo la scarpetta con del pane:



Pane di quinoa



ingredienti

300 gr quinoa

1-2 cucchiai di vari semi:

- lino
- sesamo
- chia

- zucca
- finocchio
- girasole

4 cucchiaini di olio EV

3 cucchiaini di sale fino (10 gr)

3 cucchiaini di succo di limone

1/2 (mezzo) cucchiaino di bicarbonato di sodio

preparazione

fase 1

1. mettere la quinoa in ammollo in acqua per **24++ ore**
2. togliere poi l'acqua in eccesso
3. frullare la quinoa fino a quando non diventa una pasta uniforme. (4-5 minuti)
4. lascir fermentare l'impasto per 24h

fase 2

1. unire i semi.
2. adagiare il composto in un contenitore foderato con carta forno.
3. a piacere spolverare la superficie con altri semi, se avanzati.
4. infornare in forno caldo per un'ora a 160° (il forno va pre-riscaldato)
5. togliere dal forno.
6. far riposare per almeno 20 minuti prima di estrarre dal contenitore.