



Soc. agr. F.lli Guasconi di Villamena s.s

Azienda agricola Vigliano

I nostri prodotti
I nostri consigli

Insalate con i nostri legumi:

Insalata di ceci con olive e miele Lasciare i ceci una notte in acqua e lessare il giorno successivo - 1 cipolla rossa piccola, 2 pomodori da insalata, 8 foglie di prezzemolo, 1 cucchiaino di miele millefiori, 1 cucchiaino di succo di limone, una manciata di olive nere snocciolate, olio e sale. Riducete a cubetti i pomodori e tritate finemente la cipolla e il prezzemolo. Aggiungere le olive, i ceci lessati; emulsionate il miele con il limone e irrorate l'insalata di ceci.

Insalata ai tre legumi È una gustosa insalata mista di fagioli, lenticchie e ceci che va preparata con i legumi secchi, lessati in pentole separate. Passateli in una larga insalatiera, conditeli con alcuni giri d'olio versato a filo, spruzzateli con alcuni cucchiaini di aceto bianco mescolato a poche gocce di succo di limone, sale e pepe. Cospargete di erba cipollina.

Ricette con LENTICCHIE

Le zuppe

Zuppa di lenticchie 1

Cuocere le lenticchie con cipolla, sedano e carota e aggiungere la pancetta affumicata tagliata a dadini. Acqua: 3 parti di acqua per una di lenticchie e mezzo dado a testa. Servire e condire con olio e pepe.

Zuppa di lenticchie 2

Versare in una pentola l'olio, il pomodoro, la cipolla, il sedano ed il sale, far soffriggere, aggiungere dell'acqua in quantità sufficiente a far cuocere le lenticchie. A cottura ultimata la zuppa viene versata in una grossa terrina ove precedentemente si è disposto il pane raffermo tagliato a tocchetti.

Zuppa di lenticchie con salsiccia sbriciolata e aneto

Ingredienti per 4 persone: 250 gr di lenticchie, 2 salsicce, 1 cipolla, 1 spicchio di aglio, 1 costa di sedano, 1 carota, olio extra vergine di oliva, vino bianco secco s.q, aneto, sale e pepe. In una pentola con dell'olio fare cuocere la carota, la cipolla, il sedano e l'aglio tritati finemente, bagnando con del vino bianco. Spellare e sbriciolare le salsicce e farle rosolare insieme ai vegetali. Unire le lenticchie, coprire con un litro e mezzo di acqua e lasciare cuocere. A cottura ultimata insaporire con l'aneto tritato e regolare di sale e pepe.

La minestra di lenticchie

Scaldate l'olio in una casseruola e fatevi imbianchire dolcemente la cipolla tritata insieme agli spicchi d'aglio e un pezzetto di peperoncino. Quando la cipolla avrà preso colore, unitevi la polpa di pomodoro, insaporite con il sale e lasciate cuocere la salsa per circa 15 minuti. Unitevi le lenticchie e circa 150 cl di acqua bollente e lasciate cuocere a fuoco moderato. Quando saranno cotte, regolate il sale e versate la pasta.

(Pasta consigliata: la nostra grandinina o i nostri fischiotti)

Mescolate e lasciate cuocere per altri 20 minuti circa.

Servite la minestra ben calda, spolverata di prezzemolo tritato.

Le lenticchie con il parmigiano

mettete a bagno le lenticchie la sera prima. Mettetele in un tegame con l'acqua in cui erano a bagno, aggiungetevi un pizzico di sale grosso e fate cuocere per 1/2 h circa (assaggiarle per la giusta cottura). Spegnete il fuoco unitevi olio e.v. oliva ed il parmigiano e servite.

I contorni

Lenticchie al pomodoro -Lessate le lenticchie con sedano, cipolla, carota e sale. Scolatele, mettetele in padella, insaporitele con alcuni cucchiai d'olio ed aggiungete i pomodori spellati e tagliati a dadini; dopo 5-10 minuti ritirate dal fuoco.

Purè di lenticchie:lessate le lenticchie, sgocciolatele e passatele. Salate. Versate il passato in un tegame, ponete sul fuoco, aggiungete la panna(20 cl) e mescolate per amalgamare bene. Appena il composto ha raggiunto la giusta consistenza, ritirate il recipiente, insaporite il purè con una noce di burro e, se piace, spolverizzate con un po' di pepe. **Pasticcio di lenticchie** - Mettere a bagno la sera prima. Lessarle con alloro e salvia. Passarle al passaverdure. Lessare le patate e passarle. Mescolare lenticchie e patate. Soffriggere la cipolla tritata nel burro, versarvi il composto e farlo insaporire, mescolando, per 15 minuti Salare e pepare.

Mettere il tutto in una pirofila imburrata e infornare a 200 gradi per 30 minuti.

MINESTRA D LENTICCHIE E BIETOLE/SPINACI

Lavate le lenticchie, scolatele, mettetele in una pentola e copritele abbondantemente di acqua fredda. Portatele dolcemente ad ebollizione e fatele cuocere, sempre a fuoco dolce, per circa un'ora. Salate verso la fine di cottura. Nel frattempo pulite le bietole/Spinaci, lavatele ripetutamente in acqua fredda, scolatele e tagliatele a listarelle. Unitele alle lenticchie venti minuti prima di fine cottura. Fate scottare i pomodori in acqua bollente, scolateli, privateli della pelle, dei semi e dell'acqua di vegetazione e tritateli. Sbucciate la cipolla, lavatela, asciugatela e tagliatela a fettine sottili. In una padella con l'olio fate appassire la cipolla senza lasciarla colorire, aggiungete i pomodori tritati e un pizzico di sale, quindi lasciate cuocere per 3 minuti. Unite il composto di pomodoro alle lenticchie, mescolate, **aggiungete la nostra pasta, Fischiotti, Casareccia o Grandinina** e ultimate la cottura. Servite la minestra calda.

Legumi e Pesce

Zuppa di pescatrice e ceci

code di pescatrice , 400 gr di ceci da mettere in acqua la sera prima e da lessare, scalogno, spicchio d'aglio, salsa di pomodoro, 1 bustina di zafferano, 2 bicchieri di brodo vegetale, prezzemolo tritato, fette di pane casereccio, olio extravergine di oliva, sale

Pulire la pescatrice. Tagliarla a tranci. Far tostare le fette di pane per alcuni minuti nel forno già caldo a 200°, poi strofinarle, ancora calde, con uno spicchio d'aglio diviso a metà. Tritare finemente lo scalogno. Scolare i ceci lessati. Far appassire lo scalogno nella casseruola con un filo d'olio, unire la salsa di pomodoro e cuocere per 5-6 minuti a fuoco dolce. Aggiungere i pezzi di pescatrice, cuocere un minuto per parte. Sciogliere lo zafferano in una tazzina di brodo caldo e versare nella zuppa. Unire il resto del brodo, bollente e i ceci. Mettere il coperchio alla casseruola e cuocere a fuoco moderato per altri 10 minuti. A fine cottura regolare di sale e completare con il prezzemolo. Mettere le fette di pane nei piatti, versare sopra la zuppa e portare in tavola

Zuppa di lenticchie e pesce

100 gr. lenticchie | 250 gr. branzino, scampi, calamari, vongole | una manciata pomodorini | 300 gr. brodo vegetale | 1 carota | q.b. prezzemolo | q.b. sedano | q.b. olio | q.b. sale | cipolla q.b. pepe | q.b. basilico

Lessate le lenticchie in acqua e sale ed insaporirle con un battuto di carota sedano cipolla. In un altro tegame fate appassire in due cucchiaini d'olio e di verdure tritate, il branzino sfilettato ed i calamari cuocerli per un minuto, unite i pesci puliti alle lenticchie.

Bagnate con il fumetto di pesce salate e pepate. Poco prima di togliere il recipiente dal fuoco unite i pomodorini, il prezzemolo ed il basilico.

Servite con un filo d'olio di oliva e con delle fette di pane toscano abbrustolito

Legumi e cereali perlato

Orzotto con ceci e zafferano

Ingredienti: Orzo perlato (70gr circa a persona) Ceci lessati. Brodo vegetale, Zafferano, sale e pepe. Fare rosolare un po' di olio, quindi aggiungere l'orzo e fare tostare. Sfumare con brodo vegetale, girare per bene e fare in modo che non bruci, aggiungendo altro brodo come per un risotto. Verso metà cottura, aggiungere i ceci lessati, lo zafferano e mescolare. Alla fine salare, pepare e servire in tavola. Aggiungere olio crudo. Potete apportare alcune variante: curcuma al posto dello zafferano, peperoncino, fagioli al posto dei ceci.

Zuppa di ceci e farro

Per 4 persone: 400 di ceci secchi, 200 gr di farro, 2 carote, 2 cipolle bianche piccole, 1 costa di sedano 3 spicchi d'aglio, 1 dl di vino bianco, olio evo, 1 rametto di rosmarino, sale e pepe nero q.b. Lasciamo i ceci in ammollo in acqua fredda una notte intera e il farro solo un'oretta. Prepariamo un trito molto fino di carote, cipolle, sedano e lo facciamo soffriggere lento e a lungo in abbondante olio evo insieme agli spicchi d'aglio appena pressato, preferibilmente in pentola di coccio. Alziamo la fiamma e aggiungiamo ceci e rosmarino, sfumiamo col vino e abbassiamo nuovamente la fiamma dopo che l'alcool è evaporato. Facciamo rosolare circa una decina di minuti, quindi copriamo con minimo 2 litri d'acqua (a seconda poi di quanto piace "lunga") e lasciamo sobbollire fino a che i ceci non siano diventati belli teneri. Frulliamo con un mixer ad immersione per 5 secondi in modo da passare solo una parte dei ceci e da lasciarne alcuni interi; aggiungere il farro, portando a cottura (ci vorrà una mezzora circa). Lasciamo riposare 5/10 minuti e condiamo con olio evo e parmigiano reggiano. Sana e semplice come una volta, questa zuppa deve rimanere piuttosto cremosa, è buona anche fredda da bicchiere come antipasto.

Zuppa ceci e funghi porcini

vino bianco secco, 250 gr di polpa di pomodoro, 1 spicchio d'aglio, 1 cipolla, 1 gambo di sedano, 1 ciuffo di prezzemolo, olio extravergine d'oliva

Preparazione: Lessate i ceci (che avrete lasciato in ammollo 1 notte in acqua) in acqua leggermente salata. Tritate l'aglio, la cipolla e il sedano e fateli rosolare dolcemente in una casseruola con l'olio. Unite i funghi puliti e tagliati a fettine e i ceci lessati. Mescolate, salate, pepate e bagnate con il vino. Quando sarà evaporato, aggiungete il brodo caldo, la

polpa di pomodoro ed il prezzemolo tritato. Ultimata la cottura, togliete dal fuoco e irrorate d'olio.

Farina di ceci

Frittelle con farina di ceci

Preparare una pastella con farina di ceci, acqua, sale q.b. (deve risultare semi densa). Scaldare bene una padella con olio, con un piccolo mestolo versare una q.tà di pastella nell'olio, girare da una parte all'altra le frittelle finché saranno dorate. Adagiare su carta gialla, cospargere di sale e servire ben calde.

Servire con fichi, prosciutto crudo, con ns. confettura extra di pomodori rossi o confettura di fichi oppure accompagnare a stoccafisso in umido, a frittura di paranza.

Variante: si può impastare la farina di ceci con acqua, sale e lievito. Lasciare lievitare e friggere la pasta lievitata in olio bollente e servire le frittelle di ceci ben calde.

Panissa

Mettere la farina di ceci in una pentola e stemperatela, mescolando in continuazione con l'acqua tiepida, evitando che si formino grumi.

Ponete il recipiente sul fuoco e cuocere sempre mescolando, fino a cottura ultimata, circa un'ora.

Versate il composto in più piatti/scodelle bagnate con acqua ghiacciata e lasciare raffreddare la panissa nei piatti.

Tagliate la panissa a bastoncini, frigeteli in abbondante olio, sgocciolateli, asciugateli su carta assorbente da cucina, spolverizzateli di sale e serviteli caldi.

Farinata/cecina

500 g di farina di ceci, olio di semi o oliva a scelta, sale q.b.

In una larga ciotola versate un litro e 1/2 d'acqua fredda.

Aiutandovi con una frusta stemperatevi gradualmente tutta la farina di ceci mescolando in continuazione per evitare la formazione di grumi.

Aggiungete un cucchiaino di sale, mescolate per ottenere un composto omogeneo e lasciate riposare. Ungete una teglia larga e bassa, versatevi il composto e mettete in forno al massimo, fino a quando si sarà formata una crosticina sulla superficie. Servite la farinata calda o tiepida. Suggerimento: accompagnare con focaccia/ciaccino (alta e unta), da farcire con la farinata appena sfornata.

Foglie di ceci

4 pax

130 g di farina di ceci, 1 albume, sale, 250 g di acqua, 2 cucchiai olio

Frullate tutti gli ingredienti e lasciare riposare circa mezz'ora. Cuocere la pastella versandola a cerchi sottili in una piccola padella antiaderente, unta con poco olio in un po' scottex, 2 minuti per parte.

Abbinamenti:

- con radicchio stufato in padella con scalogno e vino bianco secco, olio, sale, pepe
- con acciughe fritte

Servite le foglie di ceci con radicchio e le sarde

- foglie ben calde arrotolate con crescenza morbida