

**Zuppa di Funghi (Porcini ,
Pleurotus , Shiitake e
Champignon), Cavolfiori,
Broccoli , Patate Dolci e
Cipolla , con Ravanelli al
timo , accompagnata da Kofte
Turche (Profumatissime
Polpettine Speziate di
Lenticchie e Granulare di
Piselli alla Turca
Aromatizzate alle alghe nori)
,Insalata alla Waldorf (
Insalata di sedano rapa,
panna acida al tahini ,mele
,chicchi di melograno e noci
) ed Erbette Straginate**

Zuppa di Funghi (Porcini , Pleurotus , Shiitake e Champignon) , Cavolfiori , Broccoli , Patate Dolci e Cipolla , con Ravanelli al timo



Viaggi&AssaggiFelici



*Kofte Turche (Profumatissime
Polpette Speziate di Lenticchie e
Granulare di Piselli alla Turca
Aromatizzate alle alghe nori)*

ERBETTE STRAGINATE



Viaggi&AssaggiFelici


KOFTE TURCHE (profumatissime polpette
di lenticchie e granulare di piselli
aromatizzate alle alghe nori)



PRONTE DA CUOCERE



Insalata alla
Waldorf (Insalata
di sedano rapa,
panna acida al
tahini ,mele ,chic
hi di melograno e
noci)



Viaggi&AssaggiFelici

Insalata alla Waldorf (Insalata di sedano rapa, panna acida al tahini ,mele ,chicchi di melograno e noci)



1)La zuppa di Funghi Misti e Cavolfiore è un comfort food fondamentale per le serate fredde : in questa versione la propongo con le cipolle.

Il sapore della zuppa risulterà ancora più gentile e la

consistenza vellutata. Resa ancora più cremosa grazie a qualche cucchiaino di yogurt di soia al naturale: gli donerà un sapore un po' nordico. In cui l'aggiunta della buccia cruda dei ravanelli, oltre a un bell'effetto cromatico, incrementa la presenza di micronutrienti del piatto e rende superflua anche l'aggiunta d'olio

2) **Kofte Turche (Polpette Speziate di di Lenticchie alla Turca Aromatizzate alle alghe nori)** : Gustose, profumate e piacevolmente piccanti, andiamo alla scoperta delle kofte turche Vegane.

Per la serie "paese che vai cucina che trovi", la **ricetta delle kofte** ci catapulta dritti in **Turchia**, dove queste **polpette mediorientali** costituiscono un piatto tipico e diffusamente apprezzato. Assolutamente da provare, le **kofte turche originali** nascono **crude**, ma oggi come oggi è la versione cotta ad essere maggiormente reperibile. Scopriamone di più.

Come avrete capito, le **kofte turche** altro non sono che delle **polpette a base di carne** (solitamente di agnello almeno nella loro versione tradizionale). Note anche con il nome di **kufte**, sono speziate e generalmente fritte in olio bollente. Risultano morbide al loro interno e si possono accompagnare con diversi contorni, meglio se leggeri, o proporre come antipasto ricco o insieme ad una zuppa come ho fatto io.

Sono talmente popolari da essere reperibili in **diverse varianti**. Le si può trovare, infatti, non solo a base di altri tipi di carne, ma anche di ingredienti quali **legumi e cereali** (che ci regalano delle **kofte vegane come le mie che io ho arricchito con granulare di piselli**). Infine in quanto alle **spezie**, quelle che non dovrebbero mancare sono il **cumino**, il pepe nero e il **timo secco**, anche se nulla vieta di unirne altre a proprio piacimento, come il **curry** ad esempio. Un pizzico di **bicarbonato di sodio** aggiunto all'impasto rende le **kofte più morbide**.

3) Insalata alla Waldorf : *L'insalata Waldorf è un antipasto statunitense. Si tratta di un'insalata a base di noci, mele fresche, sedano rapa e uva conditi con maionese e tipicamente servita su un letto di foglie di lattuga. La ricetta fu ideata da Oskar Tschirky, il famoso chef del Waldorf - Astoria, uno dei più celebri hotel di New York. Fresca per l'estate, ma adatto anche all'inverno grazie alla stagionalità dei suoi prodotti, questa insalata è il contorno perfetto per tutto l'anno.*

Alcune varianti americane consigliano anche l'utilizzo della maionese, ma noi abbiamo optato per un dressing alla panna acida al tahini , al quale potete aggiungere anche una parte di maionese se volete .Infine altre varianti suggeriscono anche l'aggiunta di acini di uva .

4) Erbette straginate : *"Straginate" è un termine dialettale di Ancona che significa in questo caso passate in padella. Le erbette, spesso confuse con altri vegetali (ad esempio gli spinaci), sono delle varietà di bietola dalla foglia e dal gambo piccoli, dette anche bietole da foglia o bietole da taglio (da non confondere con le bietole da costa). Si tratta quindi di comuni bietoline. Lessate insieme ad una patata e ripassate poi in padella con olio, aglio e peperoncino.*

Ingredienti Zuppa

- 5 cucchiaini di Olio di oliva extra vergine
- 5 scalogni
- 2 gambo Sedano
- 1 spicchio Aglio
- 400 gr di rosette di cavolfiori e broccoli colorati
- 30 g Funghi porcini secchi
- 200 g Funghi champignon

- 400 g di funghi pleutotus
- 30 gr di funghi shiitake secchi
- 2 cucchiaino Rosmarino
- 1 cucchiaino Timo
- 2 spicchio Aglio
- 2 gambo Sedano
- 1 carota
- Sale
- 200 g Patate dolci
- 12 RAVANELLI
- 2 FOGLIE DI ALLORO
- 1 l Brodo vegetale
- 2 cucchiaino Prezzemolo tritato
- Peperoncino
- Sale
- semi di sesamo
- semi di chia
- yogurt di soia per decorare e rendere più cremosa la zuppa

Ingredienti *Kofte Turche* (per 8 polpette)

- 150 gr di lenticchie cotte
- 50 gr di granulare di piselli ammollato
- 30 gr di pangrattato circa
- 3 scalogni
- 1/2 cucchiaino di aglio granulare
- 1 cucchiaino di succo di lime
- 1 cucchiaino raso di cumino nero
- 1 cucchiaino raso di timo secco
- peperoncino in polvere
- 3 cucchiaini Concentrato di pomodoro
- qualche pezzetto di alga kombu
- paprika

- 1/2 cucchiaino di curry
- prezzemolo q.b.
- sale qb
- acqua qb

INGREDIENTI *Insalata alla Waldorf*

- SEDANO RAPA 400g
- MELE 400g
- NOCI 100g
- PANNA ACIDA AL TAHINI (1 cucchiaino e 1/2 di sale+3 cucchiaini di yogurt di soia+1 cucchiaio di tahini+1 cucchiaio di erbe miste tritate+1 cucchiaino di d'oliva extravergine+aglio in polvere q.b.+2 cucchiaini di succo di limone o lime+1 cucchiaino di aceto di mele+1 cucchiaino di lievito alimentare)
- SALE q.b.
- 80 g Melograno
- olio evo q.b.
- Lattuga q.b.

INGREDIENTI ERBETTE STRAGINATE

- ERBETTE DI CAMPO 500 GR
- PATATA 1
- PEPERONCINO
- AGLIO
- OLIO EVO
- SALE

PROCEDIMENTI

- *Zuppa di Funghi (Porcini , Pleurotus , Shiitake e*

Champignon), Cavolfiore e Cipolla , con ravanelli al timo : Affettate gli scalogni, metteteli in una casseruola con 4 cucchiaini d'olio , l'alloro, il sedano e tutti i funghi (dopo aver ammollato quelli secchi). Mettete il coperchio e rosolate a calore basso per 10 minuti. Passato questo tempo, unite le patate, pelate e a spicchi e il brodo e portare a ebollizione. Abbassare il fuoco e far sobbollire per 30 minuti. Negli ultimi 10 minuti aggiungere le rosette di cavolfiore .Pelate i ravanelli, tritate grossolanamente la buccia rossa e mescolatela a un cucchiaino d'olio e alle foglie di timo. Affettate la polpa dei ravanelli e unitela alla zuppa. Levate dal fuoco dopo almeno 5 minuti. Frullare la zuppa (mettendo da parte alcuni funghi, alcuni ravanelli , alcune patate e alcuni cavolfiori e broccoli) fino a quando il composto sarà ben amalgamato (se necessario ripetere l'operazione più volte). Saltate i funghi misti, le bucce di ravanelli ed il cavolfiore messi da parte con aglio , sale . il cucchiaino di olio evo e poco rosmarino. Cospargervi sopra il prezzemolo e regolare di sale e peperoncino. Distribuitela nei piatti, posate nel centro i ravanelli, funghi e cavolfiori e broccoli e patate dolci saltati e qualche noce di yogurt di soia, completate con i semi e portatela subito in tavola.

- **Kofte Turche** : Riunite in una ciotola capiente il granulato di piselli fatto rinvenire in brodo caldo e tritato grossolanamente con le lenticchie cotte e l'alga nori , aggiungete il pangrattato, la cipolla tritata, il concentrato di pomodoro e l'aglio schiacciato. Unite le spezie e mescolate aggiungendo l'acqua ed il succo di lime. Dopo avere impastato il tutto con le mani per almeno 5 minuti ed ottenuto un composto omogeneo, trasferite la ciotola in frigo per almeno 3 ore, o meglio tutta la notte. Create quindi le polpette e fatele cuocere sulla griglia ben calda unta di olio girandole man mano, in modo da favorire una cottura uniforme. Fatele cuocere fino a quando risultano ben

dorate, quindi servitele calde con prezzemolo. Io le ho cotte in friggitrice ad aria per 14 minuti a 204 °.

- **Insalata alla Waldorf** : Lavate il sedano rapa, tagliate le eventuali radici e **privatelo della buccia esterna** aiutandovi con un pela patate. Vi semplificherà il lavoro e farete velocemente. Tagliatelo poi a julienne con una grattugia, utilizzando i **fori più larghi** o a listarelle con un pelapatate e raccogliendolo in un recipiente. Scottatelo per un paio di minuti in abbondante acqua bollente salata.

Una volta scolato tamponatelo con della carta assorbente o un canovaccio pulito. Poi lavate la mela, sbucciatela e tagliatela in 4 parti, privatela del torsolo e tagliatela esattamente come il sedano rapa e mettetelo nello stesso recipiente. Preparate la panna acida al tahini e rovesciatela subito sulla mela e il sedano rapa e **mescolate velocemente** in modo che non si ossidino prendendo un brutto colore annerito. **Sminuzzate le noci** grossolanamente con le mani e aggiungetele all'insalata, condite con olio e sale ,quindi riponete in frigorifero per un'oretta prima di servire. Prima di portare in tavola l' insalata Waldorf light ricavate i chicchi dal melograno necessari eliminando le pellicine gialle interne che sono molto amare. Aggiungetelo agli altri ingredienti, mescolate e servite sopra delle foglie di insalata .

- **ERBETTE STRAGINATE** :Pulite le erbe di campo eliminando le foglie esterne, quelle sciupate, tagliate la parte in fondo, quella attaccata al terreno per dividere le foglie, oppure, spaccatela con un taglio lasciandola. Lavate molto bene prima di cucinare senza acqua o pochissima acqua salata. Fate cucinare al vapore una patata sbucciata e ridotta a pezzettoni. Preparate in una padella, adeguata alla quantità di erbe, l'olio su cui andrete a far soffriggere l'aglio e un peperoncino spezzato. Unite le verdure ben scolate e la patata in parte schiacciata con una forchetta e in parte a

tocchetti. Versate nella padella le erbe e la patata e mescolate a fuoco medio per circa 10 minuti. Regolare di sale. Servite le erbe di campo straginate calde.

Se ti è piaciuta questa ricetta e/o la riprodurrai, fammelo sapere con un #like o un commento qui sotto l'articolo e nel mio gruppo facebook !!!

Condividila sui social usando i tasti in cima e in fondo all'articolo oppure lasciami un commento! Per te è un clic, per me una grandissima soddisfazione!

E NON DIMENTICARE DI ISCRIVERTI AL MIO GRUPPO FACEBOOK !!!

Se vi va di seguire le altre mie ricette dolci e salate o pubblicare le vostre potete iscrivervi anche a :



alle newsletter di questo blog

<https://page.co/PD3nai>



*mio gruppo Facebook **Viaggi&AssaggiFelici***

[facebook.com/groups/viaggiassaggifelici.blog](https://www.facebook.com/groups/viaggiassaggifelici.blog)



seguirmi su Pinterest

<http://www.pinterest.com/viaggiassaggifelici.blog>

The banner is divided into several sections. On the left, there is a circular logo with a palm tree and the text 'Viaggiassaggifelici.blog' and 'Viaggiando con amore blog di viaggi e cucina vegana'. To the right of the logo, the text 'ISCRIVITI AL GRUPPO FACEBOOK' is written in white on a green background. Below this, the name 'Viaggi & Assaggi Felici' is written in large, bold, purple letters. On the far right, there are four small square images showing various cakes and pastries.

□Dichiarazione di affiliazione□

□□Dichiarazione di affiliazione□□

□Nel mio blog

(<http://viaggiassaggifelliciblog>),

nei vari articoli e ricette, spesso inserisco dei link a □ libri, □ attrezzi di cucina o □ alimenti. Lo faccio così che tu possa trovare dove acquistare questi prodotti.

□Solitamente sono prodotti che ho acquistato personalmente, che mi sono piaciuti e che quindi sono tranquillo a raccomandarti. Raramente, quando non trovo (più) esattamente lo stesso prodotto, consiglio un'alternativa molto simile di cui mi fido.

□□Ho iniziato anche ad iscrivermi a programmi di affiliazione. Cosa vuol dire? Significa che a volte guadagno una piccola commissione quando compri qualcosa attraverso uno di questi link (per esempio da Amazon).

□Per te non comporta nessun costo ulteriore, ma a me aiuta non solo a poter tenere in piedi questo Blog, ma SOLO UN AIUTO IN PIÙ A CHI COME ME CI METTE LA PASSIONE, LA PERSEVERANZA E LA FATICA , CHE È BELLO SIANO APPREZZATI , AVVALORATI E COMPROVATI !!!

□Come funziona? I link hanno un codice all'interno che per l'azienda con cui sono affiliata identifica me come affiliato e aiuta a registrare le vendite che sono andati in porto perché l'ho consigliato io. Praticamente il mio consiglio è valutato come pubblicità per il prodotto. Solitamente è una percentuale alquanto basso, e ripeto: per te il prodotto in questione costa uguale, per te non fa una differenza, per me sì.

□Per te non comporta nessun costo ulteriore, ma a me aiuta non solo a poter tenere in piedi questo Blog, ma SOLO UN AIUTO IN PIÙ A CHI COME ME CI METTE LA PASSIONE, LA PERSEVERANZA E LA FATICA , CHE È BELLO SIANO APPREZZATI , AVVALORATI E COMPROVATI !!!

□Come funziona? I link hanno un codice all'interno che per

l'azienda con cui sono affiliata identifica me come affiliato e aiuta a registrare le vendite che sono andati in porto perché l'ho consigliato io. Praticamente il mio consiglio è valutato come pubblicità per il prodotto. Solitamente è una percentuale alquanto basso, e ripeto: per te il prodotto in questione costa uguale, per te non fa una differenza, per me si.