



## LE RICETTE PROBIOS A FIRENZE BIO 2018

Nell'ambito della kermesse fiorentina, il **Gruppo toscano** sarà protagonista di alcuni **cooking show**: il primo a fianco dello chef stellato **Antonello Sardi** del rinomato ristorante fiorentino [La Bottega del Buon Caffè](#), i secondi (sabato 24, ore 11.30-13:00 e domenica 25, ore 11:30-13:00) realizzati in collaborazione con la chef **Elena Bossi** de [La Sana Gola](#), scuola di cucina naturale e Operatore Olistico di Milano, oggi considerata la più completa formazione di cucina naturale in Europa, oltre che importante centro per la diffusione di uno stile di vita ecologico, etico e scientificamente equilibrato.

Venerdì 23 marzo - ore 17.00

**Antonello Sardi**: lo chef mostrerà al pubblico la realizzazione di questa speciale pasta fresca realizzata con la **ingredienti Probios**. → non userà grani antichi

- ***Creste di Gallo con pinoli, ceci croccanti e verdure di stagione***

*Ingredienti per 4 persone:*

Per la pasta:

1 kg di **farina tipo 0 Probios**

800g tuorlo d'uovo

Sale q.b.

Per il ripieno:

1/2 kg di **Pinoli Probios**

Acqua q.b. per ottenere un impasto liscio

Sale q.b.

Per la salsa di verdure:

3 carote

3 sedano

1 cipolla

2 mele

10 ravanelli

10 puntarelle

150g **ceci Probios**

1 pizzico **cannella polvere**

Vino rosso

Preparare la pasta impastando la farina con le uova ed il sale e lasciar riposare in frigo almeno mezza giornata.

Per la farcitura: tritare i pinoli, aggiungendo acqua fino ad ottenere un impasto liscio e compatto, aggiungere sale a gradimento.



Per dare la forma alla pasta stendere l'impasto finemente, ponendo al centro il ripieno e creando poi le creste di gallo. Per la preparazione della salsa: far rosolare carote, sedano e cipolle a fuoco alto, spolverare con sale e un pizzico di cannella e, successivamente, sfumare con vino rosso e coprire con acqua. Far cuocere a fuoco lento per circa tre ore e, a fine cottura, passare al passatutto. Far ridurre il sugo così ottenuto fino alla consistenza desiderata.

Per rendere più gustosa la salsa, si suggerisce l'aggiunta di verdure croccanti: tagliare a cubetti molto piccoli carote, sedano, mele, e far andare per pochi minuti in padella con olio e sale, in modo che mantengano la croccantezza; sfumare con la salsa di verdure precedentemente preparata e togliere dal fuoco.

A seguire, procedere con la preparazione dei ceci croccanti che serviranno per la finitura del piatto: far cuocere i ceci finché non saranno morbidi, mettere una notte in essiccatore a 55 gradi, friggere e ridurre in briciole con un mortaio o con il manico di un coltello. A parte, tagliare a mandolina ravanelli e puntarelle per la finitura del piatto.

Comporre quindi il piatto ponendo i ravioli con la salsa, i ravanelli e le puntarelle ed infine una spolverata di ceci croccanti.

Sabato 24 marzo - ore 11.30

**Elena Bossi** condurrà il pubblico alla scoperta dell'alimentazione naturale, attraverso la preparazione di due piatti a base di cereali.

- ***Zuppa di farro ai porri con miso bianco***

*Ingredienti per 4 persone:*

**350 g di Farro Monococco Natura Toscana**

2-3 porri (a seconda della grandezza)

**800 ml di Brodo Vegetale Senza Lievito Il Nutrimento**

Shiro Miso (miso bianco) Olio Extravergine di Oliva Il Nutrimento sale

Affettare a rondelle sottili i porri e so in olio di oliva a fuoco lento con un pizzico di sale, fino a quando si saranno ammorbiditi. Aggiungere il farro e poi il brodo; coprire e lasciare cuocere a fuoco lento per circa 45 minuti.

A cottura ultimata aggiungere 2 cucchiaini di Shiro Miso sciolti in poca acqua. Mescolare e servire.

- ***Riso integrale allo zafferano con verdure saltate***

*Ingredienti per 4 persone:*

2 mazzi di radicchio tardivo



350 g di Riso Integrale Rice&Rice

2 cipolle bionde

**Tamari Probios Olio Evo Il Nutrimento q.b.**

sale

Cuocere il riso integrale per assorbimento.

A parte, soffriggere la cipolla tagliata a piccoli cubetti in poco olio con un pizzico di sale, fino a quando si sarà ammorbidita. Tagliare a listelli il radicchio ed aggiungere alla cipolla. Far saltare il tutto in padella per qualche minuto fino a quando il tutto non si sarà ammorbidito (ma non spapolato).

Aggiungere due giri di Tamari, fare saltare ancora tutto assieme per qualche minuto.

Unire il riso integrale alle verdure e saltare ancora brevemente. Servire in tavola.

Domenica 25 marzo - dalle ore 11.30 alle ore 13.00

**Elena Bossi** condurrà il pubblico alla scoperta dell'alimentazione naturale, attraverso la preparazione di due piatti a base di legumi.

- ***Dahl di lenticchie rosse con salsa di soya***

*Ingredienti per 4 persone:*

**200 g di Lenticchie Rosse Decorticate Probios**

500 g di acqua

1 cipolla bionda

**Olio extravergine di oliva Il Nutrimento 2 cucchiaini di Shoyu – Salsa di Soia Probios**

Tagliare finemente la cipolla e fare appassire con poco olio e sale a fuoco lento per 10 minuti. Aggiungere le lenticchie e l'acqua, portare a bollire e far cuocere per circa 30 minuti o finché le lenticchie non si saranno disfatte. Aggiungere, infine, la salsa di Soia e far cuocere ancora due minuti mescolando.

- ***Hummus di ceci e barbabietola***

*Ingredienti per 4 persone*

**1 scatola di Ceci Lessati Probios**

**80 g di Salsa Tahin Probios**

1 cucchiaino di sale

30 g di succo di Limone

**1 cucchiaino di olio aromatizzato all'aglio e basilico Il Nutrimento 70 g circa di acqua**

60 g di rapa rossa

Versare tutti gli ingredienti in un frullatore tranne l'acqua.

Iniziare a frullare e aggiungete l'acqua poco per volta, fino ad ottenere una consistenza cremosa, ma comunque abbastanza densa.