



BIOLOGICO
dal 1978

ASIAN FOOD

RICETTARIO

in collaborazione con

cucina
NATURALE
deve lo trevo, come lo sceglie, come lo cucino

CUCINA
Vegetariana





BIOLOGICO
dal 1978

in collaborazione con

**cucina
NATURALE**

dove lo trovo, come lo scelgo, come lo cucino



NOODLES SALTATI CON ORTAGGI MISTI

Fate saltare in un wok con 2-3 cucchiaini d'olio di girasole per qualche istante un battuto preparato con il cipollotto tritato, l'aglio a pezzetti e lo zenzero in fiammiferi.

Aggiungete il misto di ortaggi precedentemente ridotti a fettine, in listarelle o in rondelle. Cominciate con quelli più sodi (carote e sedano) e dopo due-tre minuti procedete con tutti gli altri. Fateli saltare a fiamma vivace per 5-6 minuti, finché sono cotti ma ancora croccanti.

Insaporite con la salsa di soia, il saké, l'olio di sesamo, mescolate bene e versate i noodles che avrete già fatto rinvenire in acqua calda (seguite le istruzioni sulla confezione). Saltate ancora per miscelare bene la pasta con il condimento e alla fine aggiustate di sale se necessario.

Servite subito in tavola e completate con qualche schizzo di salsa Sriracha, oppure con una spolverata di peperoncino, se amate i sapori piccanti.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

300 g WOK NOODLES
PROBIOS
400 g ortaggi misti
1 Cipollotto
3 spicchi Aglio
1 pezzetto zenzero fresco
1 cucchiaino salsa di soia
1 cucchiaino Saké
mezzo cucchiaino di
Olio di sesamo PROBIOS
salsa piccante Sriracha
oppure peperoncino
Olio di girasole
Sale

✓ RICETTA VEGAN

PROBIOS
BIOLOGICO
dal 1978

in collaborazione con

**cucina
NATURALE**
dove le tave, come le sceglie, come le cucina



GNOCCHI DI CECI E ZAFFERANO CON FUNGHI SHIITAKE

Preparate il brodo. Versate in 400 ml scarsi d'acqua l'alga, i funghi e lo zenzero sbucciato. Fate bollire per 20 minuti circa, quindi filtrate il brodo. Ve ne serviranno 300 ml.

Setacciate la farina insieme a quella di ceci, unite una bustina di zafferano e un pizzico di sale. Mettete il composto in una planetaria, versatevi il brodo bollente quasi del tutto e impastate ottenendo un panetto liscio e compatto. Se troppo duro unite il restante brodo bollente. In mancanza della planetaria, impastate con cura prima con un cucchiaino e poi a mano facendo attenzione a non scottarvi col brodo. Dividete l'impasto in pezzi e, su un piano infarinato, riduceteli in cordoni da tagliare a tocchetti regolari. Coprite gli gnocchi con un panno.

Affettate gli scalogni e fateli appassire in padella per 5-6 minuti con l'olio di girasole e poco sale. Quando sono trasparenti, unite la santoreggia e i funghi freschi a fette (tenetene uno per la decorazione). Salate poco e sfumate con il sakè, alzando la fiamma. Proseguite per due minuti e poi aggiungete il mirin, una macinata di pepe di Sichuan e una spruzzata di salsa di soia. Levate dal fuoco dopo 2-3 minuti.

Lessate gli gnocchi un po' per volta in acqua con l'altra bustina di zafferano per 3-4 minuti scolandoli nella padella con i funghi. Distribuite gli gnocchi nei piatti completando con il fungo crudo a fette, l'erba cipollina e il prezzemolo tritati, un goccio di olio d'oliva.



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 250 g farina 0
- 150 g Farina di ceci
- 300 g funghi shiitake PROBIOS
- 3 scalogni
- santoreggia
- Prezzemolo
- Erba cipollina
- 2 bustine Zafferano
- mezza tazza Sakè
- 1 cucchiaino mirin
- 3 cucchiaini olio di semi di girasole
- olio d'oliva extravergine
- salsa di soia PROBIOS
- Sale
- pepe del Sichuan
- Per il brodo
- 40 g zenzero fresco
- 2 funghi shiitake essiccati
- 1 pezzo Alga kombu 5 cm

✓ RICETTA VEGAN



PROBIOS
BIOLOGICO
dal 1978

in collaborazione con

**cucina
NATURALE**
dove le tave, come lo sceglie, come lo cucina



ZUPPA DI MISO CON FUNGHI PORCINI E TOFU

Pelate lo zenzero e l'aglio, mondate i cipollotti (conservando una parte dei gambi per la decorazione finale) e tritate tutto molto finemente. In un tegame ampio (potete anche usare una wok se l'avete) scaldate 2 cucchiaini di olio di sesamo e fate dorare il trito di zenzero e odori a fiamma moderata, insieme al peperoncino diviso in 2 o 3 parti. Fate rosolare per qualche minuto, quindi unite il brodo vegetale e portate a bollore. Lasciate cuocere per circa 20 minuti, quindi filtrate il brodo attraverso un colino molto fitto per eliminare qualsiasi traccia del soffritto e il peperoncino. Rimettete il brodo nel tegame e aggiungete il miso, mescolando bene per scioglierlo completamente nel brodo.

Assaggiate per verificare la sapidità e, solo se necessario, aggiungete pochissima salsa di soia alla volta fino a ottenere la sapidità desiderata. Tagliate il tofu a cubettini piccoli e uniteli al brodo. Spegnete e lasciate riposare per una ventina di minuti. Riportate il brodo in caldo e fatelo sobbollire nuovamente.

Mondate i funghi porcini e tagliateli a fettine sottilissime. Sfogliate i cavolini di Bruxelles, eliminando la base che tiene unite le foglie, lavateli bene e uniteli, insieme ai funghi a lamelle, al brodo.

Fate cuocere per 5 minuti o finché i funghi e le foglie di cavolini non saranno appena appassite, restando però piuttosto croccanti.

Dividete la zuppa in 4 ciotole, suddividendo in modo omogeneo il tofu, i funghi e le foglie di cavolini. Completate con i gambi di cipollotto tenuti da parte a crudo e servite la zuppa ben calda.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 70 g Zenzero
- 4 spicchio Aglio
- 4 Cipollotti
- 1.5 l Brodo vegetale
- 8 Cavolini di Bruxelles
- 120 g Funghi porcini
- 250 g Tofu
- 2 cucchiaino Miso PROBIOS
- Olio di sesamo PROBIOS
- 1 Peperoncino
- Soia, salsa PROBIOS

✓ RICETTA VEGAN
E SENZA GLUTINE



BIOLOGICO
dal 1978

in collaborazione con

CUCINA
Vegetariana

Spirea
EDITORI



VEGAN SUSHI

Raccogliete il riso per sushi in un colino posto in una ciotola, copritelo di acqua e lavatelo bene, mescolando con una mano, finché l'acqua sarà limpida; sgocciolatelo e lasciatelo scolare per mezz'ora. Trasferitelo in una casseruola, aggiungete l'acqua minerale naturale, l'alga kombu e il saké. Portate a ebollizione, coprite con il coperchio e cuocete a fiamma bassissima per 10 minuti. A fine cottura spegnete il fuoco e lascia riposare il riso, coperto, per 15 minuti.

Versate in un pentolino l'aceto di riso, lo zucchero e 2 cucchiaini di sale e scaldateli, finché zucchero e sale si saranno sciolti e lasciate raffreddare. Inumidite una larga ciotola, meglio se in legno o bambù. Versatevi il riso e allargatelo con un cucchiaio di legno inumidito, poi spruzzatelo con un po' dello sciroppo. Continuate a unire lo sciroppo e a mescolare il riso, sventolandolo con un ventaglio. Procedete allo stesso modo, finché sarà a temperatura ambiente e si presenterà lucido, colloso, compatto, ma non impastato. Copritelo con un telo umido per mantenerlo morbido e usatelo in giornata, senza metterlo in frigorifero.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 200 g di riso per sushi PROBIOS
- 200 ml di acqua
- 1 pezzetto di alga kombu
- 2 cucchiaini di saké
- 240 ml di aceto di riso o di mele
- 2 cucchiaini di zucchero
- 2 cucchiaini di sale
- fogli di alga Nori già tostati
- 1 avocado maturo, ma sodo
- ½ limone
- ½ mango maturo, ma sodo
- 4 funghi shiitake PROBIOS ammorbiditi in acqua tiepida
- maionese vegana
- salsa di soia (shoyu) PROBIOS
- wasabi pronto
- zenzero sottaceto giapponese PROBIOS
- sesamo bianco e nero tostato

✓ RICETTA VEGAN



BIOLOGICO
dal 1978

in collaborazione con

CUCINA
Vegetariana

Spirea
EDITORI



VEGAN SUSHI

Tagliate l'avocado a metà, nel senso della lunghezza, eliminate il nocciolo, sbucciatelo, tagliatelo a bastoncini e irroratelo con succo di limone. Sbucciate il mango e tagliatene metà a bastoncini. Disponete un foglio di alga Nori sull'apposita stuoietta per sushi e distribuitevi sopra uno strato non troppo alto di riso, lasciando libero uno spazio in alto, per chiudere. Spostate a lato l'alga nori farcita. Spolverizzate il riso con sesamo bianco e nero, premete leggermente e capovolgete il foglio di alga nori sulla stuoietta avvolta con pellicola. Spalmate l'alga con maionese vegana e disponetevi sopra, orizzontalmente e verso il basso, l'avocado, i bastoncini di mango e i funghi shiitake a fettine sottili. Avvolgete quindi il rotolo su se stesso, utilizzando la stuoietta. Coprite la parte alta con fettine sottilissime di mango. Avvolgete il rotolo ottenuto ben stretto con pellicola. Tagliatelo in 8 cilindri, utilizzando un coltello affilatissimo bagnato di volta in volta in acqua fredda ed eliminate man mano la pellicola. Procedete allo stesso modo nella preparazione, fino a esaurire il riso per sushi. Servite con salsa di soia, zenzero sottaceto e wasabi.



BIOLOGICO
dal 1978

in collaborazione con

CUCINA
Vegetariana

Sprea
EDITORI



CUPCAKE AL MATCHA E ANANAS CON FROSTING ALLA RICOTTA E ZENZERO

In una ciotola sbattete il burro morbido con lo zucchero fino a formare una crema gonfia. Unite le uova una alla volta facendo assorbire la prima e solo dopo la seconda. Aggiungete la panna acida, dello zenzero grattugiato a piacere e l'ananas tagliato a piccoli pezzetti, mescolate. Unite la farina, il lievito e l'amido di mais. Mescolate assieme i due composti senza lavorare troppo l'impasto. Prelevate circa 1/3 dell'impasto e unite la polvere di matcha, fatela amalgamare. Riempite i pirottini per 3/4 della loro capacità alternando i due composti e cuocete in forno a 180°C per 20/25 minuti in base alla loro dimensione, fate la prova stecchino. Togliete dal forno e lasciate completamente raffreddare. Per il frosting lavorate la ricotta con lo zucchero, la panna acida e zenzero grattugiato a piacere. Farcite i cupcakes con la crema di ricotta e decorate con delle fettine di ananas, spolverizzate con il tè matcha. Con queste dosi otterrete dai 10 ai 16 cupcakes in base alle dimensioni.

*la panna acida può essere anche realizzata lavorando assieme pari quantità di yogurt bianco senza zucchero e panna fresca con l'aggiunta di 1 cucchiaino di succo di limone ogni 200 grammi di composto. Mescolate e lasciate riposare qualche ora prima di utilizzarla.



INGREDIENTI

PER 10/16 PERSONE

200 g di farina 00
150 g di panna acida*
150 g di ananas fresco
120 g di zucchero
100 g di burro
40 g di amido di mais
10 g di lievito
2 uova
1 cucchiaino di polvere di tè matcha PROBIOS
radice di zenzero
Per il frosting
250 g di ricotta vaccina
30 g di panna acida*
30 g di zucchero
radice di zenzero
2 fette di ananas
polvere di tè matcha



BIOLOGICO
dal 1978

**SCOPRI TUTTA LA GAMMA
DI PRODOTTI ASIAN FOOD SU
SHOP.PROBIOS.IT**

