

# LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

## Dall'antipasto al dolce, legumi in tavola ai corsi di cucina Tigros

Redazione · Tuesday, November 6th, 2018

Legumi di ogni genere e sotto ogni forma: al Tigros di Castellanza lo **chef Damiano Simbula del Ristorante 2 Lanterne** di Induno Olona ha presentato piano dall'importante valore nutrizionale, ma da modiche quantità di kcal. A dare le giuste raccomandazioni per il consumo dei legumi, la **dottorssa Maria Antonietta Bianchi**, medico specialista in scienza dell'alimentazione del dipartimento di prevenzione dell'Ats Insubria, insieme alla **dottorssa Antonella Capurso**, infermiera con master in scienza dell'alimentazione.

Dalla A alla Z, sono molteplici i legumi utilizzabili: **arachidi, ceci, fagioli, fagiolini, fave, carrube, lenticchie, lupini, piselli, soia e taccole**. *«In cucina, sarebbe meglio usare i legumi secchi – ha esortito la dottorssa Bianchi -. Vero, i legumi possono dare gonfiore, ma se cotti bene e non mangiati in grandi quantità, non danno grandi problemi».*

Prima ricetta presentata uno **sformato di lupini con crema di cipolle variegata**: i lupini  sono stati privati della pelle esterna e tritati. Messi in pentola con un filo d'olio e uno spicchio di aglio, sono stati irrorati con il brodo e lasciati cuocere. Il tutto è stato poi frullato ed è stato unito un uovo e un cucchiaino di fecola di patate. I lupini sono quindi stati messi negli stampini bagnati con olio e infarinati e cotti in forno a bagnomaria per 20 minuti a 180 gradi. Nel frattempo, è stata preparata la crema mettendo in una pentola con un filo d'olio e un cucchiaino di zucchero di canna le cipolle tritate finemente, sfumate con vino bianco e brodo vegetale. Un volta ben cotto, il tutto è stato frullato e servito come accompagnamento allo sformato di lupini. *«una porzione solo 194 kcal. Il lupino è un legume antichissimo ad alto contenuto proteico. Caratt fantastiche: riescono a moderare il tasso di colesterolo e i livelli glicemici. Il lupino aiuta a migliorare il funzionamento dell'intestino».*

 Seconda ricetta preparata da chef Simbula il **burger di ceci e lenticchie al cavolo rosso stufato e fonduta di formaggella**. Una volta lessati nel modo classico (se non si usano i legumi in scatola), ceci, *«legumi ricchi di sali minerali»*, e lenticchie sono stati sbucciati e frullati con i semi di zucca e i pomodori secchi. All'impasto sono poi stati aggiunti i semi di girasole e la farina, ma anche spezie e sale per insaporire. Infine è stata aggiunta un po' d'acqua per inumidire l'impasto e far sì che leghi bene, prima di passare a formare l'hamburger con uno stampino. Una volta inumidita leggermente la superficie, i burger sono stati passati nel tritatino di soia in modo da non far attaccare i fiocchi. Gli hamburger sono stati quindi cotti alla piastra, mentre il cavolo rosso è stato tagliato alla julienne e stufato in padella con olio, aglio e allora, oltre ad una sfumata

con vino rosso. La formaggella invece è stata tagliata a cubetti e, dopo averla messa in infusione con la panna, è stata fusa. Infine, lo chef è passato all'impiattamento: ha scaldato il pane e ha disposto sopra il cavolo stufato, il burger e la fonduta di formaggella. Il tutto è stato guarnito con la misticanza.

Infine, è stato preparato il dolce, dove *«le proteine sono quasi tutte vegetali»*: una **torta di fagioli cannellini e cioccolato con coulis di lamponi**. I fagioli, innanzitutto, sono stati messi a mollo e lessati. Per preparare l'impasto poi sono state tostate le mandorle nel forno per 10 minuti a 180 gradi, poi ridotte a farina con il mixer, mentre il cioccolato fondante è stato sciolto a bagnomaria. I fagioli allora sono stati scolati dal brodo di cottura, passati al cutter e uniti insieme con caffè, malto, olio e cioccolato fuso. A parte sono stati mescolati tutti gli ingredienti secchi (farina integrale di farro, cacao amaro, mandorle e lievito naturale) che sono stati poi incorporati poco alla volta con l'impasto di ingredienti liquidi. Il tutto è stato messo in uno stampo rivestito di carta forno e infornato a 180 gradi per 30 minuti. La torta è stata servita insieme alla coulis preparata facendo saltare i lamponi con lo zucchero e il vino bianco e uniti alla colla di pesce precedentemente ammollata e il tutto è stato passato con il minipimer.

### Video e galleria fotografica a cura di Sabrina Distante

This entry was posted on Tuesday, November 6th, 2018 at 12:00 pm and is filed under [Altre news](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.