

Cuc.in. Art



Hola, sono Sara Luna!
Consulente Nutrizionale, Cuoca Vegana e Nomade

In questa occasione sono accompagnata da Hele,
artista e appassionata di cucina naturale
le nostre strade si sono incrociate a Formentera
e dopo una lunga amicizia abbiamo unito la sua arte,
la nostra passione per la cucina vegana e
le mie esperienze di viaggio
per dare vita a questo grazioso progetto

Cuc.in.Art

Cook in art · Cucinart-E · el arte de cocinar

Con questo gioco di parole e concetti vogliamo presentarvi
le prime tre ricette illustrate.

- . Pad thai Vegano
- . Curry Indio con garbanzos
- . Miso Ramen - mi versión

Ogni ricetta viene illustrata ,
pensata per arredare la tua cucina,
inspirarti a creare attraverso il cibo
così da poter godere con tutti i sensi
la meravigliosa esperienza di cucinare con
amore, consapevolezza,
presenza e arte
perchè nutrirsi e nutrire gli altri attraverso questi valori
rende la tua vita più ricca e più bella.



PAD THAI VEGANO



PAD THAI VEGANO

DIFFICOLTA' : facile

TEMPO: 30 Min

ORIGINE: Thailandia

DOSI per 2 persone

INGREDIENTES

- 250 grammi di spaghetti di riso thailandesi
- 4 cucchiaini di olio di sesamo / d'oliva
- 200 grammi di tofu affumicato compatto, tagliato a cubetti
- 2 cucchiiai di salsa di soia per il tofu
- 1 carota tagliata a julienne
- 2 spicchi d'aglio grattugiati
- 1 cucchiaino di zenzero grattugiato
- 2 manciate di germogli di soia
- 1 cucchiaino di peperoncino piccante, tritato
- 4 gambi verdi di cipolle fresche, tagliate a fettine sottili
- Coriandolo fresco tritato
- Arachidi tostate tritate e schiacciate
- 2 spicchi di lime
- salsa sriracha per accompagnare (opzionale)

PREPARAZIONE

Immergere le tagliatelle di riso in acqua calda seguendo le istruzioni sul prodotto. Finché saranno morbide ma non troppo, circa 15-20 min.

Sciacquare in acqua fredda, scolare e mettere da parte aggiungendo un filo d'olio in modo che non si attacchino tra loro. Rosolate tutto separatamente con 2 cucchiai di olio di sesamo o olio d'oliva e mettete da parte.

1 °) il tofu tagliato a cubetti con la salsa di soia, riservate.
2°) i gambi di erba cipollina insieme al peperoncino e una buona manciata di germogli di soia verso la fine, riservate.
3°) la carota tagliata a julienne insieme all'aglio e allo zenzero grattugiato.

- Nella stessa padella fate soffriggere ora le tagliatelle insieme al sugo precedentemente preparato e un po' d'acqua se vedete che sono molto dure e aggiungete gli ingredienti che avete riservato.

- Potete fare le porzioni a parte per renderlo migliore ma non è necessario quindi decorare con arachidi, coriandolo e lime e accompagnare con la salsa sriracha (facoltativa)

Per la salsa Pad Thai:

2 cucchiai di zucchero di canna
4 cucchiai di concentrato di tamarindo
mescolato con 1/4 di litro di brodo
vegetale 50 ml di salsa di soia



CURRY INDIO CON BASMATI



CURRY INDIO CON BASMATI

DIFFICOLTA': Media

TEMPO: 45 Min

ORIGINE: India

DOSI per 2 persone

INGREDIENTI

1 porro tagliato a fettine
2 carote tagliate a fettine
5 funghi shiitake disidratati
1 cucchiaino di zenzero grattugiato
1 mazzetto di erba cipollina
1 rapa
1 pastinaca (opzionale)
1 pak choi, bietole o spinaci freschi (una manciata)
100 gr di tofu duro affumicato o simile
1 manciata di germogli di soia
1 cucchiaio di erba cipollina, tritata
sesamo bianco o nero tostato o entrambi
1 striscia di alga kombu
1 striscia di alga wakame tagliata a pezzetti
1 o due strisce di alga Nori
500 ml di acqua filtrata
200 grammi di spaghetti ramen
40 ml di salsa di soia
4 cucchiiai di miso (di solito uso una miscela di shiro miso e mugi miso, ma può sempre essere adattata in base a ciò che troviamo)

PREPARAZIONE

1. Scaldare l'olio d'oliva in una pentola e rosolare la cipolla tritata finemente per 5 minuti, aggiungere la carota tagliata a pezzi grossolanamente fino a doratura e poi aggregare l'aglio grattugiato, lo zenzero grattugiato, un cucchiaino di curry di Madras, il cumino, i semi di coriandolo, il pepe nero e il pepe di Cayenna.
2. Mentre le spezie cuociono, pelare i pomodori a pera e tagliarli a pezzi grossi, aggiungerli e cuocere a fuoco lento per 10 minuti fino a che non si saranno ridotti, quindi aggiungere il latte di cocco e cuocere per altri 5 minuti.
3. Quando sono pronti, unite i ceci al curry e cuocete ancora 5 minuti, poi lasciate riposare.
4. Soffriggere in una pentola la senape con i semi di coriandolo, insieme al coriandolo tritato, aggiungere poi il riso basmati precedentemente lavato, l'acqua e il sale e cuocere per circa 15 min dal momento dell'ebollizione, o a seconda del riso seguire le istruzioni del produttore se ce ne sono.
5. Servire in una ciotola una parte di riso e il curry a parte insieme a qualche pezzetto di lime e coriandolo fresco tritato (facoltativo)

E buon appetito!



NOMADA ELEGANA

MISO RAMEN



Heli

MISO RAMEN - MÌ VERSION

TEMPO: 75 MIN

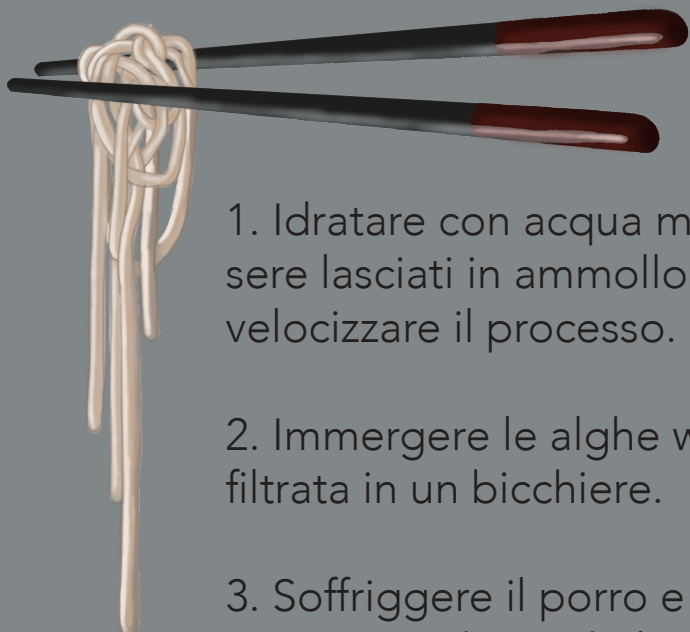
DIFFICOLTÀ: Media

ORIGINE: Giappone

DOSI per 2 persone

INGREDIENTI

- 1 porro tagliato a fettine
- 2 carote tagliate a fettine
- 5 funghi shiitake disidratati
- 1 cucchiaino di zenzero grattugiato
- 1 mazzetto di erba cipollina
- 1 rapa
- 1 pastinaca (opzionale)
- 1 pak choi, bietole o spinaci freschi (una manciata)
- 100 gr di tofu duro affumicato o simile
- 1 manciata di germogli di soia
- 1 cucchiaio di erba cipollina, tritata
- Sesamo bianco o nero tostato o entrambi
- 1 striscia di alga kombu
- 1 striscia di alga wakame tagliata a pezzetti
- 1 o due strisce di alga Nori
- 500 ml di acqua filtrata
- 200 grammi di spaghetti ramen
- 40 ml di salsa di soia
- 4 cucchiiai di miso (di solito uso una miscela di shi-ro miso e mugi miso, ma può sempre essere adattata in base a ciò che troviamo)



PREPARAZIONE

1. Idratare con acqua molto calda i 5 shiitake , possono essere lasciati in ammollo qualche ora prima per velocizzare il processo.
2. Immergere le alghe wakame tagliate a pezzi in acqua filtrata in un bicchiere.
3. Soffriggere il porro e le carote a fette in una casseruola con un cucchiaino d'olio. circa 5 min.
Grattugiate lo zenzero e aggiungetelo insieme alla rapa e alla pastinaca e tagliate a dadini, fate rosolare il tutto insieme alla salsa di soia per ancora un paio di minuti.
4. Aggiungere i 500 ml di acqua filtrata insieme alla striscia di alga Kombu e le strisce di wakame insieme alla loro acqua e lasciare cuocere il tutto a fuoco basso per ½ ora.
5. Cuocere il tofu tagliato a quadrati di circa 5 cm da ambo i lati in una piccola padella con un filo d'olio e mettere da parte.
6. Cuocere lo shiitake nella stessa padella tagliato a fette spesse con un cucchiaino di olio d'oliva e un cucchiaino di salsa di soia a fuoco basso fino a renderlo morbido e mettere da parte.
7. Dopo minimo 30 min di cottura della zuppa, spegnete e lasciate riposare un attimo per aggiungere il miso senza che l'acqua bolla.



Mentre in un pentolino mettiamo a bollire i ramen scelti seguendo le istruzioni e aggiungiamo direttamente dentro nella ciotola e poi versiamo il brodo e decoriamo con il tofu, l'alga nori, lo shiitake, gli spinaci o il pak choi, i germogli di soia, il sesamo e l'erba cipollina tritata.
E buon appetito!



**NON DIMENTICARTI
LA COSA PIU' IMPORTANTE!**

PUOI CONTATTARMI PER QUALSIASI DUBBIO,
SE VUOI CHE TI INSENGNI A CUCINARE
QUESTO O ALTRI PIATTI DI PERSONA

CONTATTAMI QUI:

e-mail: nomadavegana@gmail.com

o whatsapp: +34 676322556

Cuc.in.Art

Heli

