CALLERIS legumi & cereali

CARNE E FAGIOLI AL CHILI

Ingredienti per 4 persone:

450 gr. di carne magra macinata, 800 gr. di pelati o pomodori freschi, 1 grossa cipolla tritata, 200 gr. di fagioli neri, 2 cucchiai di chili in polvere, pepe, sale, e olio d'oliva o di semi.

Preparazione.

Rosolate la carne, in una pentola antiaderente, con poco olio ed eliminate il grasso di cottura. In una teglia grande scaldate i pomodori a fuoco lento per rapprendere il sugo, aggiungetevi la carne, la cipolla tritata, i fagioli neri lessati al dente, messi a bagno in acqua fredda almeno per una notte. Insaporite con sale e pepe e fate cuocere a fuoco basso per un'ora, coprendo la teglia. Il piatto deve essere servito ben caldo.

CECI PER CONTORNO

Ingredienti:

1 tazza di ceci, 4 tazze di acqua, 2 cipolle, 2 cucchiai di olio, alloro, prezzemolo, sale e tamari.

Preparazione.

Tenete a bagno i ceci in acqua tiepida per 24 ore. Dopo aver tagliato e battuto la cipolla, soffriggetela nell'olio ed aggiungete i ceci, continuando a rimestare. Fate cuocere il tutto per circa 2 ore nell'acqua usata per ammollare i ceci. A metà cottura aggiungete il sale e a fine cottura il tamari. Il piatto va servito con una spolverata di prezzemolo tritato e un filo d'olio crudo.

CALLERIS legumi & cereali

FAGIOLI AL VINO ROSSO

Ingredienti per 4 persone:

250 gr. di fagioli Borlotto Lamon “Calleris”, 1 cipolla, prezzemolo tritato, sedano, salvia, 1 rametto di rosmarino, 1 foglia di alloro, mezzo bicchiere di vino rosso, mezzo litro di brodo o acqua, due o tre cucchiai di olio, sale e pepe.

Preparazione.

Mettete i fagioli a bagno in acqua tiepida per almeno 12 ore. Fate soffriggere la cipolla tagliata a fettine con il trito di prezzemolo, sedano e salvia in un tegame. Aggiungete il rametto di rosmarino, la foglia di alloro e il pepe. A questo punto scolate i fagioli e uniteli al soffritto, bagnate con il vino e lasciate insaporire per alcuni minuti. Ultimo passaggio: aggiungete il brodo caldo, coprite il tegame e lasciate cuocere a fuoco lento per 2 ore o più. Verso la fine della cottura aggiungete sale quanto basta.

FAGIOLI ALL’UCCELLETTO

Ingredienti per 4 persone:

250 gr. di fagioli Cannellini “Calleris”, 1 cipolla, 2 spicchi di aglio, 2 pomodori freschi o passata di pomodoro, salvia, prezzemolo, olio, sale e pepe.

Preparazione.

Dopo aver messo i fagioli a bagno in acqua tiepida per almeno 12 ore, scolateli e lessateli in abbondante acqua non salata per circa due ore.

Soffriggete la cipolla in un tegame con olio, e aggiungete l’aglio, i pomodori a pezzi e la salvia. Unite il soffritto ai fagioli lessati al dente appena scolati, e lasciate cuocere a fuoco lento per circa 10-15 minuti. Insaporite con sale, prezzemolo tritato e un pizzico di pepe.

CALLERIS legumi & cereali

I FAGIOLI BIANCHI DI SPAGNA

Ingredienti per 4 persone:

250 gr. di fagioli bianchi di Spagna “Calleris”, 50 gr. di pancetta, una cipolla piccola, 4 cucchiai di passato di pomodoro, un mestolo di brodo caldo o acqua, olio e sale.

Preparazione.

Lasciate i fagioli in acqua tiepida per circa due ore, scolateli, lavateli e metteteli a lessare in abbondante acqua non salata per circa tre ore.

In un tegame fate soffriggere un trito di cipolla e pancetta e aggiungete i fagioli cotti e sgocciolati. Unite il tutto con brodo, passato di pomodoro, sale e lasciate cuocere per 20 minuti circa. Il piatto va gustato ben caldo.

I FAGIOLI DI SOIA VERDE

Ingredienti:

1tazza di fagioli di soia verde, 3 tazze di acqua, 1 cipolla, 2 cucchiai di olio, sale, salvia e timo a piacere, 1 cucchiaio di tamari, 1 cucchaio di arrow-root (amido alimentare) o maizena o farina.

Preparazione.

Mettete a bagno i fagioli di soia verde per 24 ore in acqua fredda.

Soffriggete la cipolla con olio e aggiungete il timo, la salvia, i fagioli. Mescolate il tutto nell’acqua usata per i fagioli di soia e cuocete per oltre 4 ore o usate la pentola a pressione.

Terminata la cottura, condite con il tamari, legate con l’arrow-root diluito in mezzo bicchiere d’acqua e cuocete ancora per 5 minuti prima di servire.

CALLERIS legumi & cereali

FAGIOLI LIMA CON ACCIUGHE

Ingredienti per 4 persone:
200 gr. di fagioli Lima, 3 acciughe salate e spinate, olio, cipolla, peperoncino, prezzemolo, aglio, pomodoro.

Preparazione.

Mettete a bagno i fagioli per una notte e lessateli con acqua e sale: a una tazza di fagioli corrispondono quattro tazze di acqua.
Tritate una cipolla, rosolatela con olio e unitela ai fagioli cotti, insieme ad una spolverata di peperoncino, alle acciughe spinate e schiacciate con la forchetta, e a qualche cucchiaio di salsa di pomodoro. Mettete il composto in tegamini di coccio da zuppa e passate in forno a gratinare. Appena cotti servite i fagioli caldi aggiungendo prezzemolo tritato, aglio o rucola spezzettata.

FAGIOLI DELL'OCCHIO STUFATI

Ingredienti per 4 persone:
200 gr. di fagioli dell'occhio "Calleris", un pomodoro maturo o passato di pomodoro, sedano, aglio, salvia, una cipollina, prezzemolo, olio e sale.

Preparazione.

Dopo aver messo i fagioli a bagno in acqua tiepida per 12 ore, scolateli, lavateli e lessateli in abbondante acqua non salata per circa 2 ore.
In un tegame aggiungete olio e soffriggete un trito di prezzemolo con cipolla, aglio, sedano e pomodoro. Salate e lasciate cuocere per 30 minuti a fuoco lento.
Aggiungete i fagioli al soffritto e lasciate stufare il tutto ancora per altri 30 minuti a fuoco basso, per poi servire il piatto ben caldo.

CALLERIS legumi & cereali

INSALATA ALLA CUOCA

Ingredienti per 4 persone:

250 gr. di Fagioli Corona “Calleris”, un cuore di sedano bianco, 2 carote, un trito di prezzemolo, 2 cipolline, uno spicchio di aglio, un uovo sodo, un cucchiaino di senape (facoltativo), olio, aceto, sale e pepe.

Preparazione.

Dopo aver messo i fagioli a bagno in acqua tiepida per 12 ore, scolateli, lavateli e metteteli a cuocere in acqua fredda con il sedano e le due carote per circa tre ore. Dopo la cottura, scolateli e disponeteli in un’insalatiera con le cipolline e l’aglio tagliato finemente.

A parte preparate la salsa in questo modo: tritate l’uovo sodo con il prezzemolo, disponete il trito in una ciotola, unite la senape e condite con olio, aceto, sale e pepe. Versate la salsa sui fagioli e amalgamate bene il tutto. Servite l’insalata calda o fredda, a piacimento.

LENTICCHIE IN UMIDO

Ingredienti per 4 persone:

250 gr. di lenticchie “Calleris”, 100 gr. di lardo, mezza cipolla, 1 gambo di sedano, 1 carota, 1 spicchio di aglio, 1 foglia di alloro, 2 cucchiai di salsa di pomodoro, 2/3 cucchiai di olio, 1 litro di brodo caldo, sale e peperoncino.

Preparazione.

Dopo aver tenuto le lenticchie a bagno in acqua tiepida per 1notte, scolatele e lavatele con cura sotto l’acqua corrente. Preparate un trito con il lardo, la cipolla, il sedano, la carota e l’aglio, e mettetelo a soffriggere in un tegame con l’olio e la foglia di alloro.

Aggiungete le lenticchie, fate insaporire, unite la salsa di pomodoro, un pizzico di peperoncino e bagnate con il brodo caldo.

Coprite il tegame e lasciate cuocere a fuoco lento per circa 45minuti, per poi aggiungere il sale verso il termine della cottura.

CALLERIS legumi & cereali

LENTICCHIE ROSSE

Ingredienti:

250 gr. di lenticchie rosse, 100 gr. di lardo battuto, mezzo bicchiere di olio d'oliva, mezzo bicchiere di vino rosso, 1 cipolla, 2 cucchiai di farina, 1 cucchiaio di conserva di pomodoro, 1 mestolo di brodo, sale e pepe.

Preparazione.

Mettete a bagno le lenticchie per una notte. Tritate lardo e cipolla e soffriggeteli con olio d'oliva. Unite le lenticchie, spolveratele di farina, bagnate con vino rosso e aggiungete la conserva di pomodoro diluita nel brodo.

Coprite e fate bollire a fuoco basso o indiretto per circa due ore.

Il piatto può essere servito come contorno per bolliti, zampone, cotechino, cappello da prete (carne per bollito o arrosto).

RISO E FAGIOLI BORLOTTI

Ingredienti per 4 persone:

200 gr. di fagioli Borlotti "Calleris", 200 gr. di riso, 100 gr. di pancetta affumicata, 1 cipolla, 1 spicchio di aglio, 1 litro di brodo (anche di dado), prezzemolo, olio, sale e pepe.

Preparazione.

Mettete a bagno i fagioli in acqua tiepida per almeno 12 ore. Scolateli, lavateli e fateli lessare in abbondante acqua bollente per 2 ore circa.

In un tegame mettete olio e fate soffriggere la pancetta tagliata a dadini, la cipolla a fettine, il prezzemolo e l'aglio tritato. Aggiungete i fagioli scolati e cotti al dente, il litro di brodo e fate bollire. Unite il riso e fate cuocere per circa 12/15 minuti. Aggiungete il sale a fine cottura, e un pò di pepe.

CALLERIS legumi & cereali

VELLUTATA DI LENTICCHIE ROSSE DECORTICATE

Ingredienti:

300 gr. di lenticchie rosse decorticate, 1 cipolla, 1 mazzolino di odori, 1 mazzo di bietole, olio d'oliva extra vergine, 100 gr di pane raffermo.

Preparazione.

Dopo aver ammollato le lenticchie in acqua tiepida per una notte, cuocetele in abbondante acqua salata, con la cipolla tritata, gli odori, e la bietola tagliuzzata. Al termine della cottura, passate il tutto con il passaverdure e aggiungete due cucchiai di olio di oliva. Fate cuocere fino ad ebollizione. In un padellino a parte, dorate, con olio di oliva, 100 gr. di pane tagliato a cubetti che disporrete in seguito nei piatti di portata prima di versarvi sopra la vellutata. Condite con olio crudo a piacere.

TORTA DI AZUKI E CASTAGNE

Ingredienti:

200 gr. di azuki (soia rossa), 200 gr. di farina integrale, 170 gr. di farina di castagne, 80 gr. di uvetta, 4 cucchiai d'olio di sesamo o mais o arachidi, 1 cucchiaio di cannella in polvere.

Preparazione.

Mettete a bagno gli azuki per 8 ore poi cuoceteli in acqua assieme all'uvetta per 3 ore circa. A cottura ultimata passate la soia rossa al frullatore per ottenere una purea densa.

Amalgamate al tutto la farina integrale e quella di castagne lavorando bene l'impasto con le mani. Stendete il composto per uno spessore di 1 cm in una teglia e cuocete per 45 minuti in forno a temperatura moderata.

CALLERIS legumi & cereali

ZUPPA DI CECI MESSICANI ALL'AGLIO E OLIO

Ingredienti per 4 o 6 persone:

400 gr di ceci messicani, 1 cipolla, 1 spicchio d'aglio, 2 patate, rosmarino, basilico, olio d'oliva, pepe e sale.

Preparazione.

Lessate i ceci messicani, dopo averli tenuti a mollo per 24 ore, con la stessa acqua. Sono sufficienti 2 litri se si usa la pentola a pressione, il doppio per cottura normale. Cucinateli con cipolla e aglio battuti, rosmarino e patate intere sbucciate. A cottura ultimata (per la pentola a pressione basta un'ora) schiacciate le patate, aggiungete olio d'oliva e servite la zuppa molto calda.

ZUPPA DI ORZO PERLATO

Ingredienti per 6 persone:

300 gr. di orzo perlato, 2 gambi di sedano, 2 grosse cipolle o porri, 3 carote, maggiorana, 100 gr di speck, pepe, sale e olio q.b.

Preparazione.

Lavate l'orzo e tenetelo a bagno per qualche ora in acqua fredda. Utilizzate la stessa acqua per preparare due litri di brodo con dado da cucina.

Tritate il sedano, la cipolla o i porri, le carote, e tagliate lo speck a piccoli cubetti.

Rosolate il tutto in una pentola antiaderente aggiungendo un filo d'olio.

Travasate poi nella pentola a pressione. Tostate l'orzo perlato, aggiungete il litro di brodo, coprite e cuocete per 20 minuti da quando la pentola inizia a fischiare.

Servite con olio crudo a piacere.

CALLERIS legumi & cereali

ZUPPA DI CECI

Ingredienti per 4 persone:
250 gr. di ceci "Calleris", 100 gr. di pancetta, mezza cipolla, 1 spicchio di aglio, basilico, timo, 1 rametto di rosmarino, 2 patate, 3 o 4 cucchiai di olio, sale e pepe.

Preparazione.
Mettete i ceci a bagno in acqua tiepida per almeno 24 ore. In un tegame con olio, fate soffriggere la cipolla, l'aglio, il basilico, il timo e il rosmarino tritati. Unite la pancetta tagliata a dadini, i ceci e le patate sbucciate e tagliate a metà. Fate insaporire, aggiungete due litri di acqua calda e cuocete a fuoco lento per circa tre ore. A fine cottura schiacciate le patate, aggiungete sale, pepe e prima di servire alcuni cucchiai di olio.

ZUPPA DI PISELLI SPEZZATI

Ingredienti per 4 persone:
250 gr. di piselli secchi "Calleris", 100 gr. di tonno sott'olio, 2 acciughe, 1 spicchio di aglio, 1 rametto di rosmarino, 3 o 4 foglie di basilico, maggiorana, timo, olio e sale.

Preparazione.
Dopo aver messo i piselli spezzati in acqua tiepida per almeno 12 ore, scolateli e lavateli sotto l'acqua corrente. Metteteli in un tegame con acqua non salata e cuoceteli per circa due ore. Nel frattempo, tritate finemente l'aglio, il rosmarino, il basilico, la maggiorana ed il timo e poi soffriggeteli in un tegame con olio. Aggiungete poi il tonno e le acciughe e cuocete a fuoco lento per circa 10 minuti. Quando i piselli sono cotti, aggiungete il soffritto e lasciate insaporire per circa 10/15 minuti. Salate q.b., e servite caldo con crostini di pane.

CALLERIS legumi & cereali

FARINATA

In litri 1,5 di acqua, stemperare gr. 500 di farina di ceci unitamente ad un bicchiere di olio, amalgamando bene il tutto, evitando che si formino grumi. Salare e lasciare riposare almeno 4 o 5 ore, eliminando poi la schiuma che si sarà formata in superficie. Ungere una teglia con un cucchiaio di olio, versarvi il composto con uno spessore di 2 cm circa. Mettere in forno già caldo a 200° per un quarto d'ora circa. Servire calda e pepate a piacere.

Calleris da più di 50 anni lavora legumi e cereali con grande passione, per conservare integri i "Sapori di Natura".

Via Cuneo 41, Fr. Roata Chiusani - 12044 Centallo (CN)
Email: info@calleris.com
tel: +39 0171 719102 - fax: +39 0171 719606
PIVA 02409390040 REA CN - 174357