



PESTO ZUCCHINE, NOCI E MICROGREENS DI PISELLI

INGREDIENTI PER 1 BARATTOLO



10 MIN

- 2 zucchine bianche (o normali)
- 1 spicchio d'aglio
- succo di ½ limone
- 10 pinoli (o noci)
- 100 gr Parmigiano (grattugiato)
- Sale q.b.
- Olio extravergine d'oliva q.b.
- Microgreens di Piselli 1 tazza

Lava le zucchine, asciugale bene e tagliane le estremità, quindi grattugiale con la grattugia a fori larghi e metti da parte a scolare. In un mixer trita i restanti ingredienti e mescola con le zucchine. Il pesto può essere usato per condire paste riso o da spalmare su una fetta di pane (o galletta di mais/riso per i celiaci).



PASTA FREDDA OLIVE, POMODORINI, MOZZARELLA E MICROGREENS DI DAIKON

INGREDIENTI PER 4 PERSONE



10 MIN

- 350 gr di pasta
- 300 gr pomorini datterini
- 100 gr olive nere
- 1 mozzarella freschissima
- Microgreens di Daikon
- Basilico q.b.
- Sale q.b.
- Olio extravergine d'oliva q.b.

Metti la pasta a bollire in abbondante acqua salata. Mentre la pasta è in cottura, taglia i pomodorini a metà e mettili in una ciotola. Snocciola le olive e taglia a dadini la mozzarella. Scola la pasta passala sotto l'acqua fredda per velocizzare il raffreddamento e versa in una ciotola molto ampia con un filo di olio di oliva. Aggiungi le olive nere, la mozzarella, il basilico e i pomodorini solo quando la pasta sarà completamente raffreddata. Infine guarnisci i piatti con una manciata di microgreens di Daikon.

Vivarium

my microgreens

Vivarium

my microgreens

CONTATTI

vivarium.farm - info@vivarium.farm



RICETTARIO



INSALATA DI FRAGOLE, DAIKON E GLASSA E MICROGREENS DI DAIKON

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

 45 MIN

- 3 tazze di microgreens Daikon
- 1 tazza di fragole, affettate
- ¼ tazza di noci candite, tritate

Condimento Alla Fragola

- 6 fragole
- 1 cucchiaio di aceto balsamico
- 1 cucchiaino di miele grezzo
- 2 cucchiari di olio d'oliva
- Un pizzico di sale marino
- Un pizzico di pepe nero

Per il condimento alla fragola

Miscela fragole, aceto balsamico, miele grezzo, olio d'oliva, sale e pepe. Condisci i microgreens con le fragole e il condimento. Cospargi con le noci.



VELLUTATA DI CANNELLINI CON RADICCHIO ROSSO E MICROGREENS DI CAVOLO ROSSO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

 25 MIN

- 500 gr di fagioli cotti
- 1 cespo di radicchio rosso semilungo
- 2 cipolle rosse
- 1 costa di sedano
- 1 carota
- Olio extravergine d'oliva q.b.
- Sale e pepe q.b.
- Microgreens di cavolo rosso

Taglia le cipolle, la carota, l'aglio e il sedano e fai rosolare in padella con un filo d'olio. Aggiungi i fagioli (riscaldati in un pentolino) e, con l'aiuto di un frullatore ad immersione, mixa il tutto fino ad ottenere la consistenza desiderata della vellutata.

Nel frattempo: lava il radicchio, taglialo a striscioline, metterne un po' da parte per l'eventuale decorazione e dividi il resto tra quattro piatti fondi.

Versa la vellutata ancora calda nei piatti in modo che vada a coprire l'insalata che col calore appassirà leggermente.

Guarnisci con il radicchio tenuto da parte e i microgreens di cavolo rosso. Aggiungi un filo d'olio e un pizzico di pepe.



TOAST, AVOCADO, PEPE ROSA E MICROGREENS DI RAVANELLO

INGREDIENTI PER 1 PERSONA

 5 MIN

- 1 avocado maturo
- 3 fette di pane leggermente tostate
- Pepe nero q.b.
- Un quarto di limone o lime
- Pepe rosa in grani q.b.
- Semi di girasole (o vari)
- Microgreens di ravanello red rubin 5 gr

Schiaccia la polpa di avocado e amalgama con il succo di limone, il pepe nero e il sale.

Spalma sulle fette di pane leggermente tostate e aggiungi semi di girasole (o vari), pepe rosa e microgreens di ravanello Red rubin.



RISOTTO CAPRINO, MIELE, ARANCIA E MICROGREENS DI GIRASOLE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

 30 MIN

- 400 g di riso
- 1 cipolla bianca
- 300 g di formaggio caprino
- Brodo vegetale q.b.
- Olio extravergine di oliva q.b.
- Pepe nero q.b.
- Scorzetta d'arancia q.b.
- Microgreens di girasole 10 gr
- Succo d'arancia q.b.

Sbuccia la cipolla, tritala finemente e falla rosolare nell'olio in una casseruola (giusto imbiondire). Aggiungi anche il riso e fai tostare per 4-5 minuti mescolando regolarmente. Sfuma con il vino bianco, facendo ben evaporare l'alcol. Cuoci il riso bagnandolo gradatamente con il brodo vegetale.

A metà della cottura unisci il succo delle arance (ricorda di tagliare prima la buccia alla julienne) e termina la cottura.

Spegni il fuoco e fai mantecare con il formaggio caprino.

Impiatta aggiungendo la buccia di arancia tagliata alla julienne, i microgreens di girasole e una spolverata di pepe.