

Indice delle ricette

LE RICETTE CON I CECI	19	Couscous con fagioli neri, zucchine alla scapece, uvetta e pinoli	42
Ceci con "trippa di uova" alla romana	19	Crema di fagioli bruni all'aceto balsamico e pepe rosa	43
Caesar salad di ceci	20	Hummus di fagioli corona, miso e paprica	43
Ceci neri glassati al limone e aceto balsamico	22	Crostone con crema di cannellini al tartufo, uovo al tegamino e ravanelli	44
Ceci teriyaki con riso profumato e friggirelli spadellati	23	Fagioli bianchi di Spagna con peperoni marinati	45
Cocido/puchero di ceci, verdure e carni "di recupero"	24	Fagioli e funghi trifolati	46
Crocchette di sgombro e ceci	25	Fagioli e tempeh all'uccelletto	47
Falafel	26	Fagioli neri e funghi alla cinese	48
Hummus di ceci classico	27	Gazpacho di borlotti	49
Hummus di ceci neri con uova e verdure cotte e crude	28	Insalata di quinoa, fagioli corona, barbabietole, olive, pomodorini	50
Infornata di ceci, patate, pomodori e cipolle	29	Lobiani (pane georgiano ripieno di fagioli)	51
Lablabi	30	Pasta e fagioli estiva	52
Pasta e ceci... al coniglio scappato	31	Pizzoccheri con fagioli dell'occhio e verza	54
Polpette di ceci e barbabietole in saor	32		
Tagine di ceci con albicocche secche	34		
Vichyssoise di porri e ceci	36		
LE RICETTE CON I FAGIOLI	37	LE RICETTE CON LE FAVE	55
Cicorie e fagioli alla puttanesca	37	Cake salato con fave e salamino piccante	55
Bruschetta con sgombro, crema di fagioli cannellini e cipolla marinata	38	Club sandwich con fave, uova sode e acciughe	56
Canederli con fagioli rossi e funghi secchi	40	Fiori di zucca ripieni di fave e pecorino	58

I legumi in cucina

“Guacamole” di fave e avocado con nachos e pinzimonio	59
Insalata di fave marinate, patate novelle e primo sale	60
Lasagne con verdure di primavera e mozzarella di bufala	62
Pasta fredda fave, barba di frate, limone e ricotta salata	64
Polenta con fave secche e friggione	65
Purè di fave con cicorie	66
<i>Shakshuka</i> con fave	67
Riso con fave, aneto e zafferano	68
Sfogliatine di fave secche, ricotta e spinaci	70
Spicchi di piadina con fave, pesto e crescenza	71

LE RICETTE CON LE LENTICCHIE 73

Dal (stufato di lenticchie indiane)	73
Burger di lenticchie	74
Frittelle di lenticchie e pomodori	76
Hummus di lenticchie rosse al lime e harissa	78
Insalata di lenticchie alla senape, caprino e radici	79
Involtoni di cavolo con lenticchie e riso al pomodoro	80
Involtoni di cavolo con lenticchie e riso in salsa di limone e uovo	81
“Kebab” di lenticchie	82
Minestra di lenticchie e spaghetti spezzati	83
Minestra di lenticchie, funghi e grano saraceno	84
Parathas ripiene di lenticchie speziate	85
Panzanella croccante di lenticchie	86
Pasta e lenticchie alla napoletana	88
Ragù di lenticchie e semi	89

Riso e lenticchie alla mediorientale (mejadra)	90
Vellutata di lenticchie rosse e zucca stile thai	92

LE RICETTE CON I PISELLI 95

Grano saraceno al curry con ortaggi di primavera	95
Gelato di piselli con fragole	96
Insalata di primavera con piselli crudi	98
Minestra di castagne e piselli secchi	99
Mousse dolce di piselli e ricotta	100
Piselli in umido	102
Purè di piselli alla menta	102
Polpette di piselli secchi e zucchine alle erbetto	103
Samosa di piselli e patate	104
Ragù di piselli e funghi secchi	106
Tubetti con crema di piselli e “quasi beurre blanc”	107
Vellutata speziata di piselli e spinaci	108

RICETTE CON ALTRI LEGUMI O CON SEMI MISTI 109

Paté di azuki “alla toscana”	109
Crocchette di cicerchie e patate all’indiana	110
Rice bowl arcobaleno con edamame, avocado e verdure con dressing alla soia e zenzero	112
Riso con fagioli verdi e cocco	114
Minestra di favino e peperoni	115
Spaghetti con lupini & lupini alla marinara	116
<i>Bindaetteok</i> frittelle coreane di fagioli mung e verdure	117
Crema di roveja con cavolo romanesco all’acciuga	118
Roveja in ratatouille	119
Cotolette di soia e miglio	120