Vellutata di zucca e porri con amaranto

Ingredienti (x2):

500 gr di zucca (delica), anche con la buccia
200 gr di porri (anche con un po' di verde va bene)
200 gr di amaranto
sale
olio evo

Procedimento:

Come prima cosa, iniziare a cuocere l'amaranto con il doppio del suo peso in acqua, in una pentola coperta, per circa 15 minuti dal bollore, per poi farlo riposare a fiamma spenta per circa 10 minuti, affinché i chicchi si gonfino.
Far appassire i porri lavati e tagliati a rondelle sottili in una pentola capiente, salare (per far uscire l'acqua) e mescolare spesso in modo che non si attacchino e brucino.
Aggiungere la zucca tagliata a pezzi di circa 1 o 2 cm, un altro pizzico di sale per farla sudare, e subito dopo coprire con l'acqua.
La quantità d'acqua è determinata dalla grandezza della pentola e dalla quantità della verdura: fermarsi sempre uno o due dita sotto al livello della verdura, cercando di non annacquare troppo la pietanza.
Cuocere finché la zucca sarà morbida (ci vorranno circa 20 minuti).
Versare l'amaranto nella pentola con la zucca ed i porri e frullare con un frullatore ad immersione.

Minestra di cavolo nero e cannellini

Ingredienti (x2):

400 gr di fagioli cannellini, cotti
400 gr di cavolo nero, già pulito
dado vegetale senza glutammato
olio evo

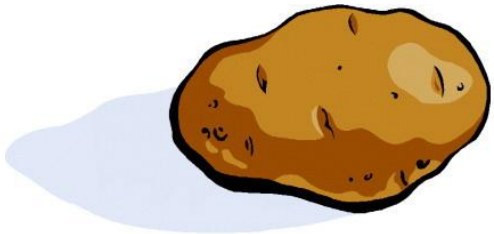
Procedimento:

Far scaldare un filo di acqua sul fondo di una pentola capiente, poi aggiungere metà dei fagioli, mescolandoli per fare in modo che diventino una crema.
Aggiungere tutto il cavolo, il resto dei cannellini, il dado e circa un litro/un litro e mezzo di acqua.
Cuocere senza coperto finché il cavolo sarà morbido.

Torrette di patate e foglie

Ingredienti (x2):

6 patate bio non troppo grosse
verdure a foglia miste: cavolo cappuccio, verza, cavolo nero, cavolo rosso
mezzo avocado o 60 grammi di anacardi
sale

Procedimento:

Lavare le patate e, con l'aiuto di una mandolina, tagliarle a fette sottili (senza sbucciarle).
Lavare alcune foglie miste e tagliarle in pezzi grandi più o meno quanto le fette di patata più larghe.
Cuocere a vapore le patate e le foglie, poi disporle alternando uno strato di patata ed uno di foglia, cercando di variare i colori.
Volendo, si possono usare anche altre verdure colorate, come ad esempio le carote.
Frullare l'avocado con un pizzico di sale ed acqua a sufficienza per rendere la crema meno densa ma non troppo liquida, e versarla sulle torrette ormai raffreddate.
In alternativa alla salsina di avocado, si possono sbriciolare gli anacardi e inserirli all'interno degli strati, per dare una consistenza croccante al piatto.
Si può mangiare come finger food.