LA CURCUMA IN CUCINA

Santé Naturels®

Raccolta ricette semplici ed elaborate a base di curcuma: Antipasti, Primi e Secondi.

Indice:

* Introduzione Pag. 3

Ricette alla curcuma: GLI ANTIPASTI

* Fiori di zucca in pastella alla curcuma Pag. 4
* Paté di tonno alla curcuma Pag. 5
* Flan di carote e curcuma Pag. 6
* Gamberoni con curcuma e arachidi Pag. 7
* Fiamme di nocciole e fagioli alla curcuma Pag. 8
* Farinata alla curcuma e coriandolo Pag. 9
* Tomini di capra alla curcuma Pag. 10
* Patate alla curcuma, pinoli e agretti Pag. 11
* Crostini di pera grigliata con caprino e curcuma Pag. 12
* Salatini curcuma e timo Pag. 13

Ricette alla curcuma: I PRIMI

* Pasta con fiori di zucchine, zucchine e curcuma Pag. 14
* Pasta con cavolo romanesco, curcuma e mandorle Pag. 15
* Penne ricotta zucchine e curcuma Pag. 16
* Spaghetti aglio e olio: la ricetta con peperoncino e curcuma Pag. 17
* Risotto con curcuma e mandorle Pag. 18
* Timballo di quinoa con curcuma, piselli, semi di finocchio e aghetti di rosmarino Pag. 19
* Zuppa al pomodoro e curcuma Pag. 20
* Gnocchetti sardi alla curcuma e semi di papavero Pag. 21
* Risotto con zenzero, curcuma e piselli Pag. 22
* Riso rosso Hermes alla curcuma e verdure croccanti Pag. 24

Ricette alla Curcuma: I SECONDI

* Pollo alla curcuma Pag. 25
* Gratin alla curcuma Pag. 26
* Polpettine di fagioli neri e miglio con maionese di tofu alla curcuma Pag. 27
* Pollo tandoori con chapati e salsa alla curcuma Pag. 29
* Arancini con riso alla curcuma, zucchine e pomodorini Pag. 31
* Coste al forno con gouda e curcuma Pag. 33
* Gamberoni in salsa di pomodoro e curcuma Pag. 34
* Polpette di miglio alla curcuma Pag. 35
* Pollo con curcuma, riso basmati e verdure Pag. 36
* Piattoni alla curcuma Pag. 37

Introduzione

Cos'è la curcuma?

In India la curcuma è conosciuta ed utilizzata da almeno 5.000 anni, come medicina, spezia e anche colorante. La **curcuma** è una pianta appartenente alla famiglia delle Zingiberacea, comprendente più di 90 specie. Le piante appartenenti a questo genere sono utilizzate con scopi alimentari e officinali. La spezia più utile è la curcuma Longa o zafferano delle indie, più comunemente chiamata: curcuma.

Quali sono le sue proprietà?

La curcuma vanta notevoli proprietà: ***antinfiammatorie, detossinanti, depurative antimicrobiche*** *e* ***antifermentative***.
Ciò che rende la curcuma un alimento ricco di proprietà, è il suo principio attivo, la **Curcumina**, la quale gode di proprietà ben più notevoli.

Curcumina? Cos'è?

La curcumina è il **principio attivo** della curcuma, ed è presente in ragione del 2-3 %. La curcumina è una delle sostanze più studiate al mondo, questo perché è parte integrante della fitoterapia e della medicina di molti paesi orientali.

La curcumina ha proprietà **antiossidanti** e **antinfiammatorie**, vanta un **effetto neuro protettivo** e rinforza il **sistema immunitario**. É un integratore in grado di aiutare ad espellere tossine e depurare l'organismo (umano e animale).
La curcumina è inoltre usata come antisettico, analgesico, antimalarico e repellente per insetti.

A differenza di altri antiossidanti, studi scientifici riportano che i curcuminoidi - *composti chimici componenti il pigmento estratto dalla Curcuma Longa* - sono in grado di prevenire la formazione di **radicali liberi** e neutralizzare gli esistenti, ed è grazie a questa duplice attività che sono considerati efficaci bio-protettori.

La curcumina viene presentata generalmente in capsule vegetali, l'estratto standardizzato contiene almeno una titolazione del 95% di curcuminoidi, questa è la percentuale esatta utilizzata in numerosi studi. Per una integrazione quotidiana di Curcumina potrete acquistarla a QUESTO LINK

RICETTE ALLA CURCUMA: GLI ANTIPASTI
Fiori di zucca in pastella alla curcuma

Sorprendete i vostri ospiti con questo antipasto sfizioso, **fiori di zucca in pastella** alla **curcuma**, semplici da preparare, con un ripieno di ricotta e prosciutto avvolti da una pastella aromatizzata alla curcuma rendendoli particolarmente gustosi.

Ingredienti:

- 12 fiori di zucchina
- 100 gr di ricotta
- gr.100 di prosciutto cotto
- 2 uova
- 3 cucchiai di farina
- 3 cucchiai di amido di mais, o fecola di patate
- un cucchiaino di **curcuma**
- sale, pepe q.b.
- un cucchiaino di lievito in polvere
- un cucchiaio di parmigiano grattugiato
- un pizzico di prezzemolo tritato
- acqua frizzante
- olio per friggere

Preparazione:

1. Lavate delicatamente i fiori di zucca e metteteli ad asciugare su un canovaccio.
2. Preparate la pastella mettendo in una ciotola la farina e l'amido di mais.
3. Aggiungete le uova e cominciate a mescolare, aggiungete il parmigiano, la **curcuma**, un pizzico di sale e pepe, il lievito e il prezzemolo tritato
4. Amalgamate bene aggiungendo un po' di acqua fino ad ottenere una pastella leggermente densa.
5. In un'altra ciotola mettete la ricotta e il prosciutto cotto tritato, amalgamate bene il composto e riempite i fiori.
6. Passateli quindi nella pastella e friggeteli in olio profondo.

Paté di Tonno alla Curcuma

Il **paté di tonno** alla **curcuma** è una ricetta originale per servire il tonno in modo diverso, aromatizzato da una buona spezia quale è la curcuma. È facilissimo da preparare ed è adatto ad essere portato alla gita di Pasquetta, per poi spalmarlo su cracker o pane grigliato. La **curcuma** è una polvere di un bel giallo intenso ottenuta da una radice, ha un gusto delicato e non piccante, ed è la spezia che dono il colore ai curry.

Ingredienti:

- 250 g. di tonno al naturale
- 120 g. di formaggio cremoso
- 1 o 2 cucchiai di senape
- 1 cucchiaino colmo di curcuma in polvere
- succo di mezzo limone
- pepe nero macinato o pestato al momento q.b.
- sale q.b.

Preparazione:

1. Scolate bene il **tonno** dall'acqua di conservazione, e mettetelo in una ciotola.
2. Lavoratelo con una forchetta per ridurlo in preparato cremoso.
3. Unitevi il **formaggio**, la senape, la **curcuma**, una macinata di pepe, un pizzico di sale e il succo del limone.
4. Lavorate ancora con la forchetta per amalgamare bene il tutto.
5. Mettete il **paté di tonno** in frigorifero per almeno mezzora, ma potete prepararlo anche il giorno prima.
6. Servite questo paté con dei toast o del pane grigliato, oppure dei cracker.

Consigli: provate questa ricetta usando altre spezie come il cumino, il coriandolo, la paprika o altro

Flan di Carote e Curcuma

Il **Flan di Carote e Curcuma** è ricetta molto salutare, grazie alle proprietà delle carote e soprattutto della curcuma, ed anche un antipasto colorato ideale per tutte le stagioni, di gusto molto particolare. Potrete preparare il flan di carote e curcuma in pirottine monouso oppure in stampi in silicone. Per completare il vostro antipasto, potrete servire il flan con una crema di gorgonzola piccate che si abbina benissimo al dolce delle carote e della curcuma.

Ingredienti (dose per 4-6 flan)

- 300 gr di carote
- 250 gr di ricotta
- 50 gr di parmigiano grattugiato
- 1 uovo
- due cucchiai di curcuma
- due rametti di timo
- olio evo
- sale q.b.
- sesamo q.b.

Preparazione:

1. Pulire bene le carote e lessarle a tocchetti in acqua salata per circa 15 minuti.
2. Quando saranno abbastanza morbide colatele e mettetele nel bicchiere del frullatore.
3. Frullatele con la ricotta, il parmigiano, l'uovo, le foglioline di timo, un filo d'olio e sale a vostro piacere.
4. Quando il composto avrà preso la giusta consistenza morbida e cremosa, aggiungete due cucchiai di curcuma, girate ancora un attimo e lasciate riposare.
5. Prendete dei pirottini in alluminio usa e getta ed ungeteli con un filo d'olio evo. Fate passare all'interno i semini di sesamo come se fossero farina, in modo che si attacchino al fondo ed ai bordi.
6. Riempite i pirottini lasciando mezzo centimetro dal bordo e infornateli in una teglia con acqua, a bagno-maria, per circa 30 minuti alla temperatura di 180 gradi.
7. A cottura ultimata estraete i pirottini dal forno, lasciate che i vostri flan di carote e curcuma si raffreddino leggermente e capovolgeteli sui vostri piattini. Decorate con foglioline di timo fresche e accompagnate con una crema di gorgonzola piccante, scaldato e stemperato con un goccio di latte.

Gamberoni con curcuma e arachidi

Stupite la vostra famiglia o i vostri ospiti con una ricetta semplice ed elegante, che unisce il mare alle spezie orientali come la **curcuma**. Presentate dei gamberoni su letto di salsa sambal oelek con aggiunta di cipolle, aglio e limone, decorate da profumi e odori come la **curcuma**, lo zenzero, il coriandolo, zenzero ed arachidi.

Ingredienti (4 persone):

- 1.3 Kg Gamberoni crudi
- Zenzero un cucchiaino da tè
- 110 gr
- arachidi tostati non salate e tritate
- 1 cucchiaino da tè di Sambal Oelek
- 1 cucchiaino da tè di coriandolo in polvere
- mezzo cucchiaino da tè di Curcuma
- scorza di Limone grattata
- 1 spicchio di aglio schiacciato
- 2 cucchiai da tavola di olio di arachidi o girasole

Preparazione:

1. Lavate e private i gamberi del guscio e delle interiora avendo cura di non staccare la coda.
2. Mescolate in una terrina i gamberi, la cipolla, l'aglio, lo zenzero, la sambal oelek, il coriandolo, la curcuma, le scorze di limone e le arachidi.
3. Coprite e lasciate al fresco per 1 ora.
4. Scaldate in una padella l'olio. Unite i gamberi e la marinata e fate saltare a fiamma vivace fino a cottura ultimata.
5. Servite i gamberi accompagnati dal riso.

Fiamme di nocciole e fagioli alla curcuma

Scopriamo come il gusto unico delle nocciole possa arricchire uno stuzzicante antipasto vegano, arricchito dal gusto e dall'odore della spezia curcuma. Un antipasto gustoso e sfizioso.

Ingredienti:

- 250 gr di Fagioli bianchi, cannellini cotti
- 70 gr di Nocciole, sgusciate
- 3 cucchiai di tè di Curcuma macinata
- 3 cucchiai da tavola di Olio extravergine d'oliva
- 1 pizzico di Sale
- 1 pizzico di Pepe Nero

Preparazione:

1. Fate sgocciolare molto bene i fagioli cannellini in un colino affinché perdano l'acqua di cottura.
2. Unite in un frullatore i fagioli, le nocciole a pezzetti, la curcuma, 2-3 cucchiai d'olio, una presa di sale e di pepe, quindi frullate fino a ottenere un composto omogeneo (sarà di colore giallo intenso).
3. Trasferite il composto in una sacca da pasticcere con una bocchetta a stella e formate le "fiamme" direttamente nella leccarda del forno ricoperta con carta da forno oleata.
4. Infornate le fiamme a 160 °C per circa 15 minuti, fino a quando appariranno croccanti.

Farinata alla curcuma e coriandolo

Delizioso antipasto speziato alla curcuma.

Ingredienti:

- 900 ml di acqua
- pepe nero q.b.
- 1 bicchiere di olio evo
- sale q.b.
- 1 mazzetto di coriandolo fresco
- 2 cucchiai di curcuma
- 300 gr di farina di ceci

Preparazione:

1. Mettete in una terrina la farina nella classica forma a fontana e versate al centro, un po' alla volta, l'acqua. Mescolate il tutto per bene facendo attenzione ai grumi, fino ad ottenere un composto liquido e omogeneo, che lascerete riposare, mescolando di tanto in tanto, dalle 4-5 ore, fino ad arrivare alle 10 ore, coperto con un coperchio e fuori dal frigorifero.
2. Trascorso il tempo necessario, è probabile che si sarà formata della schiuma in superficie: toglietela con un mestolo forato. Aggiungete al composto il sale, mezzo bicchiere di olio, la curcuma, un pizzico di pepe nero macinato al momento e il coriandolo finemente tritato. Mescolate nuovamente.
3. Versate dentro la teglia, sulla quale avrete versato il restante mezzo bicchiere di olio, il composto di ceci che farete cuocere in forno preriscaldato a 220° per circa mezz'ora fino a quando la farinata non risulti di un bel colore dorato.
4. dopo, spegnete il forno e accendete il grill fino a quando la superficie della farinata non risulti di un bel colore nocciola (circa 15 minuti).
5. Quando sarà cotta, sfornate la farinata, tagliatela a quadrati e servitela ancora calda.

Tomini di capra alla curcuma

La semplicità è un criterio che esalta materie prime e sapori. Piatto leggero e veloce, che sposa i tomini di capra con la curcuma.

Ingredienti:

- Tomini di capra (in base a quanti si è a tavola, circa 2/3 a persona)
- q.b. di Curcuma
- q.b. di cannella in polvere
- q.b. di cumino
- q.b. Masala
- q.b. di pepe nero

Preparazione:

1. Tagliare i tomini a rondelle e disporli nel piatto da portata
2. Cospargere delicatamente i tomini con le spezie, aromatizzandoli.

Nota Bene:

La cosa migliore è servirli subito. Se non è possibile, puoi conservarli in frigo al massimo un paio d'ore, altrimenti le spezie lasciano colore e il risultato estetico sarà deludente. Servi in tavola i formaggi, non eccessivamente freddi.

Patate alla curcuma, pinoli e agretti

Ricetta molto appetitosa, dal gusto delicato spezzato dalla spezia curcuma e dalle acciughe.

Ingredienti (4 persone):

- 500 gr di patate
- 300 gr agretti, o barba di frate, puliti
- 200 gr cipolla
- 100 gr latte
- 20 gr pinoli
- 3 filetti di acciuga
- pomodori secchi q.b.
- curcuma q.b.
- aglio q.b.
- sale q.b.
- pepe q.b.
- olio extravergine d'oliva q.b.

Preparazione:

1. Per la ricetta delle patate alla curcuma e agretti, lessate le patate in acqua bollente salata per 50', pelatele e schiacciatele in una ciotola.
2. Mettere a bagno 2 falde di pomodori secchi in poca acqua tiepida per 15', poi sminuzzateli.
3. Tritate la cipolla e fatela appassire in una padella con un filo di olio.
4. Dopo 5-6' aggiungete 2 cucchiaini di curcuma, un pizzico di sale e il latte; cuocete ancora per 2', poi mescolate tutto con le patate.
5. Tuffate gli agretti in acqua bollente salata, fate riprendere il bollore e scolateli. Saltateli poi per 2' in una padella, con un filo di olio e uno spicchio di aglio schiacciato e salate.
6. Tostate i pinoli in padella e frullateli con i filetti di acciuga e 2 cucchiai di olio.
7. Raccogliete le patate schiacciate in una tasca da pasticciere e disponetele a strisce su un piatto.
8. Completate con gli agretti e i pomodori e condite con l'olio alle acciughe.

Crostini di pera grigliata con caprino e curcuma

Antipasto sfizioso, gradevole al palato grazie alla dolcezza della pera spezzato dal sapore forte e deciso del caprino e dalla spezia **curcuma**. Vediamo nel dettaglio gli ingredienti utilizzati e il procedimento per preparare questa buonissima e deliziosa ricetta.

Ingredienti:

- 2 pere
- 500 g di pane in cassetta multicereali o integrale
- 2 formaggi caprini
- 1 limone
- 1 manciata di pinoli
- un cucchiaino di curcuma
- pepe nero q.b.
- Olio extravergine d'oliva q.b

Preparazione:

1. Eliminiamo i bordi esterni delle fette di pane in cassetta.
2. Procediamo tagliando a metà le fette in diagonale (formando dei triangoli) quindi tostiamole.
3. Tagliamo le pere prima a metà (senza sbucciarle) e poi a fettine dello spessore di circa ½ cm, quindi grigliamole in una padella antiaderente con una manciata di pinoli.

Salatini curcuma e timo

Ricetta semplice e saporita, perfetta per l'aperitivo o come snack da sgranocchiare durante la giornata, i salatini **curcuma** e timo. Spezia molto utilizzata in cucina specialmente con le patate!
È una ricetta per utilizzare l'esubero di pasta madre che non manca mai.
Ingredienti per una piccola dose.

Ingredienti (circa 25 pezzi):

- 150 gr di esubero di pasta madre
- 40 ml di acqua
- 80 gr di farina 1
- 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva
- 1 cucchiaino di **curcuma**
- 1 cucchiaino di timo
- 1 cucchiaino di sale

Preparazione:

1. Sciogliete la pasta madre a pezzetti con l'acqua.
2. Aggiungete tutti gli ingredienti e per ultimo il sale.
3. Amalgamate bene fino ad ottenere un impasto liscio.
4. Fate riposare 30 minuti circa.
5. Stendete con il mattarello (spessore meno di mezzo cm, anche perché cresceranno in cottura).
6. Mettete su teglia con carta forno e infornate a 180° per 20 minuti circa.

RICETTE ALLA CURCUMA: I PRIMI
Pasta con fiori di zucchine, zucchine e curcuma

Pasta con fiori di zucchine, zucchine e **curcuma**, un primo piatto molto buono e dal sapore particolare. La **curcuma** è una spezia che si presta bene in molte ricette e dona ai piatti un bellissimo e caldo colore giallo, con le zucchine si sposa molto bene. La **curcuma** inoltre è una spezia dalle molteplici proprietà, andrebbe consumata giornalmente.

Ingredienti (4 persone):

- 400 g di pasta del formato a voi più gradito
- 2 zucchine
- 5-6 fiori di zucchina
- mezza cipolla di Tropea
- 1 cucchiaino abbondante di curcuma
- un trito di prezzemolo, basilico e salvia
- sale, pepe, olio extravergine di oliva

Preparazione:

1. Porre sul fuoco una capace pentola piena di acqua salata e portarla a bollore.
2. Intanto preparare il condimento della pasta. In un tegame versare un pochino di olio extravergine di oliva, unire la cipolla tritata, il trito di erbe e lasciare dorare qualche istante.
3. Aggiungere le zucchine spuntate, lavate e ridotte a mezzelune e i fiori a cui avrete eliminato il pistillo e, una volta sciacquati velocemente sotto l'acqua, avrete tagliato a listarelle.
4. Salare, macinare un pochino di pepe, aggiungere un pochino di acqua e lasciare cuocere con un coperchio fino a quando le zucchine saranno tenere.
5. Poco prima della fine della cottura, unire la curcuma, mescolare bene.
6. Cotta la pasta, scolatela al dente e fatela saltare nel tegame con l'intingolo.

Pasta con cavolo romanesco, curcuma e mandorle

In questo piatto si incontrano diverse consistenze, la cremosità dei gambi del cavolo frullati, il croccante delle mandorle e la morbidezza delle piccole cime del romanesco. Si tratta di un piatto molto facile da realizzare che potete portare in tavola quando avete degli ospiti, piatto molto particolare, colorato e gustoso. La curcuma conferisce al piatto colore e una nota speziata niente male, inoltre il peperoncino dona sapidità e quella nota piccante che con il cavolo non guasta ed infine le mandorle tostate donano al piatto una nota croccante e saporita.

Ingredienti (4 persone):

- 150 g di paccheri integrali
- mezzo cavolo romanesco
- un cucchiaino di curcuma
- 13-14 mandorle
- peperoncino
- sale, pepe, olio q.b.

Preparazione:

1. Lavate e mondate il cavolo tenendo da parte i gambi. Lessate i gambi in acqua bollente salata fino a quando non saranno morbidi, ci vorranno circa 12-15 minuti. Scolate i gambi e cucinate le cimette per circa 7 minuti, in modo da non farle sfaldare. Frullate i gambi con la curcuma, il peperoncino, il pepe ed un paio di mestoli di acqua di cottura.
2. Quando le cimette saranno pronte scolatele e cuocete la pasta nell'acqua di cottura delle verdure. Tostate infine le mandorle in padella per pochi minuti e tritatele fino a renderle in granella e tenetele da parte.
3. Ponete in una padella la crema di cavolo e le cimette e fate insaporire per qualche minuto.
4. Quando la pasta sarà cotta scolatela dall'acqua di cottura e fatela saltare in padella con il cavolo, un po' di mandorle tritate ed un filo di olio.
5. Impiattate quindi decorando con la parte restante di granella di mandorle ed un filo di olio a crudo.

Penne ricotta zucchine e curcuma

Piatto semplice e veloce ma davvero molto sfizioso grazie alla presenza della **curcuma**, spezia che io amo molto per il suo profumo e il suo colore giallo sole, dona alla pasta una marcia in più e la rende ancora più piacevole al palato.

Ingredienti (2 persone):

- 200 gr di penne rigate
- 300 gr di zucchine
- 100 gr di ricotta
- 1 cucchiaino di **curcuma**
- 1 spicchio d'aglio

Preparazione:

1. Mettete a bollire l'acqua della pasta. Mondate e lavate le zucchine, quindi tagliatele a rondelle
2. Fate dorare in un po' di olio extravergine d'oliva uno spicchio d'aglio
3. Mettete nel tegame le zucchine, fatele saltare per qualche minuto e poi proseguite la cottura a fiamma media con un coperchio. A fine cottura salate e spegnete.
4. In un tegamino antiaderente fate tostare la curcuma per qualche minuto. In questo modo il suo gusto e il suo profumo si esalteranno.
5. Mescolate la curcuma alla ricotta ed unite qualche cucchiaiata di acqua di cottura della pasta per rendere la ricotta più cremosa.
6. Unite la crema di ricotta e curcuma alle zucchine e amalgamate bene il tutto.
7. Scolate la pasta, tenendo da parte un po' di acqua di cottura, e unitela al condimento, aggiungendo, se necessario, un po' dell'acqua tenuta da parte.
8. Impiattate e servite.

Spaghetti aglio e olio: la ricetta con peperoncino e curcuma

Gli spaghetti aglio, olio e peperoncino assumeranno un sapore ancora più ricco uniti alla curcuma. La ricetta pasta con **curcuma** è un accostamento decisamente audace ma che saprà conquistare il palato più esigente, inoltre le proprietà antibatteriche della **curcuma**, unite a quelle dell'aglio, ne fanno un piatto che è un vero e proprio toccasana per la salute ed il benessere. (Dose per 4 persone)

Ingredienti:

- 400 gr di spaghetti
- 3 spicchi d'aglio
- 1 cucchiaino di peperoncino
- 2 cucchiaino di curcuma in polvere
- 4 cucchiai d'olio extravergine d'oliva

Preparazione:

9. Mettete gli spaghetti a cuocere in abbondante acqua salata
10. In una padella antiaderente rosolale gli spicchi d'aglio tagliati a fettine sottili e fate insaporire
11. Spegnete il fuoco e aggiungete la curcuma e il peperoncino
12. Se avete curcuma fresca e peperoncino fresco potete tagliarli a dadini invece di usarli in polvere
13. Quando la pasta è pronta, scolatela al dente, tenete da parte un bicchiere dell'acqua di cottura e versatela in padella
14. Ora versate la pasta nella padella e fatela insaporire a fuoco vivace
15. Se dovesse seccarsi troppo unite qualche cucchiaio di acqua di cottura

Risotto con curcuma e mandorle

Un risotto delizioso, preparato con ingredienti semplici, da fare in poco tempo per portare in tavola un piatto salutare e ricco di gusto e nutrimento. Vediamo come realizzare la ricetta del risotto con **curcuma** e mandorle.

Ingredienti:

- 400 gr di riso
- 800 gr di brodo vegetale
- 1 cucchiaino di sale
- Olio extravergine di oliva
- 1 spicchio d'aglio
- 1 cucchiaino raso di pepe in polvere
- 1 cucchiaino di curcuma
- 1 cucchiaio di mandorle.
- 1 scalogno

Preparazione:

1. Preparare il brodo vegetale facendo disciogliere nell'acqua un cubetto di dado fatto in casa
2. In una padella antiaderente fate rosolare lo scalogno e l'aglio e poi aggiungete il riso facendolo tostare per un paio di minuti girandolo spesso con un cucchiaio di legno
3. Aggiungete il brodo, il sale, il pepe e la curcuma e fate cuocere a fuoco lento fino a cottura completa del riso
4. Tritate grossolanamente le mandorle e mettetele a tostare in un'altra padella antiaderente per qualche minuto
5. Impiattate il riso cospargendolo con il trito di mandorle

Consiglio:

Se volete un gusto più deciso potete aumentare le dosi della curcuma e del pepe dopo la cottura. Potete inoltre aggiungere anche peperoncino per avere un sapore più deciso.

Timballo di quinoa con curcuma, piselli, semi di finocchio e aghetti di rosmarino

La quinoa ha un incredibile versatilità in cucina. Infatti può essere facilmente trasformata assumendo qualsiasi consistenza noi vogliamo. Ed è così che può diventare una polpetta, un tortino, un saporito ripieno, una fresa insalata, una zuppa una perfetta colazione. Ma in questo piatto creeremo un timballo di quinoa arricchita con la **curcuma**.

Ingredienti:

- 200 g. di quinoa
- 2 cipolle o cipollotti
- 2 spicchi d'aglio
- 2 carote
- un gambo di sedano
- 80 g. di piselli
- 1 e 1/2 bastoncini di curcuma fresca
- Q.b. semi di finocchio

Preparazione:

6. Fate stufare la cipolla, nel frattempo lessate la quinoa in acqua poco salata per 10 – 12 minuti.
7. Aggiungete i piselli alla cipolla e lasciate rosolare per qualche minuto e dopo aggiungete la quinoa con qualche seme di finocchio e successivamente la curcuma. Mescolate fino a quando la curcuma avrà colorato il tutto.
8. In un'altra padella rosolate con uno spicchio d'aglio dei piccoli cubi di sedano e carote che userete per guarnire il piatto ma darà anche freschezza e dolcezza al leggero sapore di amaro che dà la curcuma fresca.
9. Rosolate anche un altro spicchio d'aglio con gli aghetti di rosmarino.
10. Una metà la unite alla quinoa l'altra metà la userete per guarnire il piatto.

Zuppa al pomodoro e curcuma

Un primo piatto salutare, ipocalorico e vegetariano. Questa zuppa al pomodoro e **curcuma,** con basilico, mandorle a lamelle e semi tostati è una ricetta facile e appagante. Accompagnare con pane tostato.

Ingredienti:

- 1 kg di pomodori ciliegini
- 1 cipolla
- 1 spicchio di aglio
- 4 cucchiaini di curcuma in polvere
- olio extravergine d'oliva
- q.b. di aceto di mele
- 1 bicchiere di passata di pomodoro
- brodo vegetale
- q.b. sale, pepe
- semi misti tostati (lino, papavero, sesamo)
- basilico fresco
- mandorle e lamelle

Preparazione:

1. Preparate tutti gli ingredienti. Tritate la cipolla finemente e fatela appassire dolcemente in una casseruola insieme ad uno spicchio d'aglio e all'olio extravergine di oliva.
2. Quando la cipolla sarà diventata trasparente, eliminate l'aglio, aggiungete i pomodori tagliati a metà insieme alla curcuma. Fate insaporire brevemente mescolando con un cucchiaio.
3. Sfumate con un goccio di aceto di mele, fate evaporare alzando la fiamma, e unite la passata di pomodoro. Aggiungete un paio di mestoli di brodo vegetale caldo e portate a bollore. Abbassate la fiamma e fate cuocere coperto fino a quando i pomodori saranno diventati teneri. Frullate il tutto fino ad ottenere una crema omogenea, aggiungendo eventualmente altro brodo caldo per regolare la consistenza.
4. Aggiustate di sale e pepe, unite il basilico spezzettato con le mani. Suddividete la zuppa di pomodoro e curcuma in 4 piatti (o altrettante ciotoline) e completatela con semi misti tostati e lamelle di mandorle. Servite subito con un filo di extravergine e crostini di pane dorati.

Gnocchetti sardi alla curcuma e semi di papavero

Gli gnocchetti sardi sono il formato di pasta ottimale per la preparazione della ricetta: la loro forma a conchiglia e la rigatura presente sulla superficie permettono al condimento a base di panna e **curcuma** di avvolgerle in maniera soffice e vellutata.

Ingredienti (2 persone):

- 200 g. di gnocchetti sardi
- 1 cucchiaio di curcuma
- 2 cucchiaini da tè
- q.b. semi di papavero
- 150 ml di panna da cucina

Preparazione:

1. Disponete gli ingredienti sul piano di lavoro.
2. Mettete sul fuoco una pentola con abbondante acqua e portatela a ebollizione. Salate e tuffateci gli gnocchetti sardi.
3. Mentre la pasta si cuoce, versate la panna da cucina in una padella antiaderente. Portatela a bollore e versateci 2 mestolini di acqua di cottura della pasta.
4. Abbassate la fiamma e aggiungete la curcuma.
5. Mescolate bene in modo da ottenere una crema omogenea e spegnete il fuoco.
6. Scolate gli gnocchetti sardi al dente e versateli, ancora umidi e poco sgocciolati, nella padella con il condimento.
7. Accendete il fuoco e, a fiamma dolce, fate ben amalgamare la pasta alla salsa finché non avrà preso un bel colore giallo dorato uniforme.
8. Distribuite in fondine singole, tenute al caldo, gli gnocchetti sardi. Spargete sopra ogni piatto un cucchiaino di semi di papavero e servite in tavola ben caldi.

Risotto con zenzero, curcuma e piselli

Piatto vegano, leggero, salutare e capace di soddisfare i gusti di tutti. Rinnova il tuo solito menu e prepara il risotto giallo con spezie, porri e piselli. Il risotto con zenzero, **curcuma** e piselli è un vero concentrato di profumi orientali e di proprietà benefiche.

Ingredienti (4 persone):
(*Per il brodo*)

- 1 carota
- 1 cipolla
- 1 gambo di sedano
- q.b. sale
- 1 spicchio di aglio
- 2-3 foglie di alloro

(*Per il riso*)

- 400 gr di Riso
- q.b. zenzero
- 2 cucchiaini di **curcuma**
- q.b. olio extra vergine d'oliva
- q.b. sale
- 200 gr di piselli (preferibilmente freschi)
- 1 porro

Preparazione:

1. Pulisci una carota, una cipolla e un gambo di sedano e tagliali a pezzi grossolani. Metti una pentola piena di acqua fredda sul fornello e versaci le verdure insieme ad uno spicchio d'aglio e a qualche foglia di alloro. Aggiungi solo un pizzico di sale. Non esagerare con il sale perché il brodo vegetale ti servirà per la cottura del riso. Cuoci a fiamma alta e quando viene a bollore abbassa la fiamma e continua la cottura per 30 minuti. Spegni la fiamma e filtra il brodo con un colino.
2. Taglia il porro a rondelle sottili e mettilo a soffriggere in una padella con l'olio d'oliva. Mescola con un cucchiaio e quando il porro è appassito aggiungi lo zenzero fresco. La quantità di zenzero varia a seconda dei propri gusti. Tieni presente che lo zenzero è leggermente piccante.

3. Versa il riso nel tegame e lascia tostare per qualche minuto continuando a mescolare. Versa piano piano il brodo vegetale preparato in precedenza, facendolo asciugare a fuoco basso. A metà cottura aggiungi i piselli, due cucchiaini di curcuma e aggiusta di sale.
4. Copri la padella con un coperchio e continua la cottura a fuoco basso. Porta il risotto a tavola ancora caldo e fumante.

Riso rosso Hermes alla curcuma e verdure croccanti

La ricetta è semplice e genuina ed il riso rosso Hermes una bellissima scoperta, è un riso integrale e profumato, le spezie come curry e **curcuma** ne esaltano il gusto e poi non potevano mancare le verdure che amo tanto, carote zucchine porri.

Ingredienti (4 persone):

- 320 g di riso rosso selvaggio Hermes
- 2 porri
- 200 ml di acqua circa
- 1 cucchiaino di curcuma
- 2 carote
- 2 zucchine
- olio extravergine di oliva
- sale marino integrale q.b.

Preparazione:

5. Mettere il riso a cuocere in acqua fredda salata.
6. Fatelo bollire per circa 30 minuti.
7. Lavate e tagliate a dadini le verdure e saltatele in padella con un filo di olio.
8. Aggiustate di sale.
9. In una padella a parte tagliate il porro e fatelo stufare, aggiungete la **curcuma** e aggiustatelo di sale. Quando sarà appassito ma non bruciato mettetelo nel bicchiere del minipimer aggiungete l'acqua graduatamene e iniziate a frullare fino a che non otterrete la consistenza di una crema.
10. Scolate il riso, saltatelo nella padella insieme alle verdure e servitelo con la salsa di porri a parte.

RICETTE ALLA CURCUMA: I SECONDI
Pollo alla Curcuma

Il **pollo alla curcuma** è una ottima alternativa al classico petto di pollo in padella. Perfetta grazie a quel sapore speziato, questa ricetta è semplice e veloce da realizzare e vi permetterà di inebriare tutti gli ospiti proprio con il profumo della curcuma, spezia indiana conosciuta anche con il nome di zafferano d'Oriente.

Ingredienti:

- 400 gr di pollo
- farina di grano tenero
- 2 cucchiai di mandorle sbucciate e affettate
- 200 ml di vino bianco
- 1 cucchiaio di curcuma
- olio di semi
- sale

Preparazione:

1. Tagliate il **pollo** a pezzettini e infarinatelo per bene, in modo che ogni lato sia ben coperto. Per realizzare questa ricetta vi consigliamo di utilizzare il petto in quanto parte più morbida e adatta.
2. In una pentola ampia, e preferibilmente antiaderente, fate scaldare un po' di **olio di semi**. Non appena l'olio sarà caldo ponete le mandorle e fatele tostare per qualche secondo, successivamente unite anche i pezzi di pollo. Vi suggeriamo di tenere il fuoco molto basso e di far cuocere il pollo fino a quando non sarà dorato su entrambi i lati.
3. Quando avrete raggiunto il giusto colore, aggiungete il **vino bianco** e il cucchiaio di curcuma, girate bene per amalgamare il tutto e far prendere il giusto sapore al pollo.
4. Lasciate cuocere il tutto per 15 minuti, ricordandovi sempre di mescolare per ottenere un **pollo** cotto e umido. Il contatto della farina con il vino vi permetterà di ottenere una buonissima crema di accompagnamento, veramente gustosa.
5. Terminate la cottura con un pizzico di sale e servite tutto ancora molto caldo, attenzione a non far raffreddare il piatto altrimenti la farina si rapprenderà. Vi consigliamo di accompagnare questa ricetta con **riso basmati** bianco.

Gratin alla Curcuma

In questa ricetta la **curcuma** dona un delicato sapore ad un piatto a base di **riso** e pesce, da servire ben caldo appena uscito dal forno.

Ingredienti:

- 250 gr di riso
- 4 filetti di pesce bianco (anche surgelati, in questo caso scongelateli prima dell'uso)
- 200 gr di gamberetti
- 3 cucchiai di farina
- 300 ml di latte
- 1 cucchiaino di curcuma in polvere
- sale e pepe q.b.
- grana padano e groviera grattugiati q.b.

Preparazione:

1. Lessate il **riso** in acqua salata.
2. Lessate i **pesci** e i **gamberetti** in acqua salata, oppure cuoceteli al vapore o nel microonde.
3. Sgusciate i **gamberetti**.
4. Tagliate il **pesce** ed i gamberetti a pezzetti.
5. In una casseruola mescolate la farina con il latte freddo cercando di non fare grumi, al massimo passate il tutto al colino.
6. Salate, pepate e aggiungete la **curcuma**.
7. Fate addensare questo miscuglio a fuoco dolce, mescolando di continuo.
8. Mescolate il riso, la salsa alla **curcuma** ed il **pesce**.
9. Versate il tutto in una pirofila, ricoprite con i **formaggi grattugiati** e passate sotto il grill.
10. Quando si sarà formata una bella crosticina, toglietelo dal forno e servitelo subito

***Consigli**: A piacere potete aggiungere prezzemolo tritato.*

Polpettine di fagioli neri e miglio con maionese di tofu alla curcuma

Le polpette possono essere servite come secondo piatto o piatto unico, accompagnandole con una fresca insalata, oppure si possono realizzare degli sfiziosi **finger food**, per gli assaggi, basta tagliare una *piadina* in triangolini, scaldarli leggermente in padella, spalmarli con una generosa dose di maionese di tofu, adagiare sopra una polpettina tiepida e una fogliolina di insalata, tirare su la punta del triangolo e fermare con uno stecchino.

Ingredienti per una trentina di polpette:

- 200 g fagioli neri secchi
- 1 pezzettino di alga kombu
- 1 foglia di alloro
- 100 g miglio
- 100 g carota pesata già pulita
- 1 scalogno grande o due piccoli
- 40/50 g pomodori secchi sott'olio
- farina di riso (opzionale, da usare solo se l'impasto dovesse essere troppo molle)
  olio evo, sale alle erbe, salvia secca (o altre erbe aromatiche a piacere)

Per la maionese di tofu:

- 360 g tofu al naturale
- 2 cucchiai di olio evo
- 2 cucchiai di tamari (salsa di soia saporita)
- 2 cucchiai di succo di limone
- 2 cucchiaini di senape delicata
- 1 cucchiaino di **curcuma** (anche di più se piace)

Preparazione:

1. Mettete a bagno i fagioli con l'alga kombu per circa 20/24 ore, cambiando l'acqua un paio di volte. Quindi scolateli, sciacquateli e cuoceteli per circa un'ora in acqua senza sale con lo stesso pezzetto di alga e la foglia di alloro. Quando sono cotti scolateli bene, rimuovete l'alloro e l'alga e lasciateli sgocciolare per almeno mezz'ora (devono essere molto asciutti), quindi frullateli con un minipimer a immersione in modo da ottenere una purea densa (potete prepararli anche il giorno prima conservandoli in frigo).
2. Sciacquate bene il miglio sotto l'acqua corrente in un colino a maglie strette, quindi sgocciolatelo e fatelo tostare per circa un minuto in un pentolino con un cucchiaio d'olio. Poi versate 300 ml di brodo vegetale, coprite e lasciate sobbollire a fuoco molto lento senza mescolare. Dopo 20 minuti circa dovrebbe essere cotto ed il brodo asciugato.
3. Tritate lo scalogno e fatelo appassire in padella con un paio di cucchiai d'olio e un pizzico di sale, quindi unite la carota grattugiata, coprite e lasciate che si ammorbidisca per pochi minuti, poi aggiungete i pomodori secchi ben strizzati e tagliati a pezzettini piccoli. Fate insaporire ancora un minuto e spegnete il fuoco (il composto deve essere bello asciutto).
4. Riunite insieme in una ciotola la purea di fagioli, il miglio cotto, le carote stufate con i pomodori secchi e le la salvia amalgamando bene. Assaggiate e regolate di sale (consiglio vivamente quello alle erbe). Provate a comporre una polpetta con le mani e se l'impasto dovesse essere troppo molle aggiungete eventualmente un po' di farina di riso (dai 20 ai 50 g), ma considerate che deve restare morbido per evitare che si asciughi troppo in forno. Formate delle piccole polpette leggermente schiacciate (da 25 g circa l'una), eventualmente infarinandovi le mani tra l'una e l'altra. Disponetele su una teglia ricoperta di carta forno e unta d'olio. Spennellate le polpette d'olio anche sopra e infornatele a 200 gradi per 15 minuti circa rigirandole a metà cottura.

Per la maionese*:*

1. sbriciolate il tofu grossolanamente nel boccale del minipimer, unite gli altri ingredienti e frullate, aggiungendo un goccio d'acqua o latte di soia al naturale per ottenere una consistenza più morbida. Assaggiate ed eventualmente regolate di tamari, limone e curcuma in base ai gusti.
2. Servite le polpette con la maionese e una fresca insalata verde

Pollo tandoori con chapati e salsa alla curcuma

Il *pollo tandoori* è una ricetta di origine indiana. Fu infatti inventato nel Punjab e prende il nome proprio dal forno in cui viene cotto, il tandoori appunto, in genere utilizzato per cuocere il pane azimo.

Ingredienti:

- 800 g di pollo i petti
- 3 g di zenzero fresco grattugiato
- 150 g yogurt greco
- 10 g di paprica affumicata
- Succo di lime
- Sale un pizzico
- 20 g di Mix tandoori

(*Per il chapati*)

- 100 g di farina tipo 00
- 100 gr di farina di grano saraceno
- 15 gr di olio di oliva
- 90 ml d'acqua
- q.b. di sale

(Per la salsa alla curcuma)

- 100 gr di yogurt greco
- 10 gr di **curcuma**
- 10 gr di Miele
- Tabasco alcune gocce
- 3 gr d'erba cipollina

Preparazione:

5. Per preparare il pollo tandoori con chapati e salsa alla curcuma cominciate dalla preparazione pollo tandoori. Prendete i petti di pollo e tagliateli a cubetti regolari che vi serviranno per preparare gli spiedini. Trasferite il pollo in una ciotola abbastanza capiente ed unite la paprika affumicata. Aggiustate di sale.

6. Grattugiate dello zenzero fresco e versate anche il succo di un lime e lo yogurt greco. Mescolate bene gli ingredienti per consentire di amalgamarsi bene fino a che il tutto risulterà di un colore uniforme e rossastro.

7. Quindi unite anche il mix tandoori. Uniformate anche quest'ultimo a tutti gli ingredienti. Coprite la ciotola con pellicola trasparente e lasciate marinare per almeno 3 ore in frigorifero. Se vi è possibile sarebbe preferibile lasciare a marinare per tutta la notta affinché i sapori vengano assorbiti dal pollo. Nel frattempo, procedete con la preparazione della salsa alla curcuma. Prendete una ciotolina e versateci lo yogurt.
8. Unite poi anche il miele e la curcuma. Aggiustate con un pizzico di tabasco per dare un tocco piccante alla salsa.
9. Poi tagliate finemente l'erba cipollina ed aggiungetela al composto. Mescolate bene per amalgamare tutti gli ingredienti in maniera uniforme e riponetela quindi in frigorifero coperta da pellicola.
10. A questo punto procedete con la preparazione del chapati. Prendete una ciotola e versate (non è necessario setacciarle) la farina 00 e quella di grano saraceno. Aggiustate con un pizzico di sale e mescolate con una frusta per amalgamare gli ingredienti. Poi aggiungete l'olio.
11. Unite ora anche l'acqua a filo per impastare. Versate l'acqua poco alla volta per verificare quanta acqua assorbono le vostre farine. Se l'impasto vi sembra troppo liquido aggiungetene meno rispetto a quella prevista, se è troppo compatto aggiungetene un filo in più. Impastate energicamente con le mani per creare un composto omogeneo e privo di grumi. Date al vostro impasto la forma di una sfera e copritela con pellicola alimentare trasparente: mettete l'impasto a riposare a temperatura ambiente per almeno 30 minuti in luogo asciutto.
12. Quando avrà riposato dividete il panetto in quattro parti, se necessario aiutandovi con un tarocco. Stendete ciascun pezzo con il mattarello per ottenere una sfoglia sottile circa 3 mm. Poi prendete una padella antiaderente dal fondo piatto e largo almeno quanto la grandezza del vostro chapati. Scaldatela e cuocete un chapati per volta, prima da un lato.
13. Quindi giratela e terminate la cottura. Questa operazione richiederà circa 1 minuto per lato. Per ultimare la cottura spostate il chapati direttamente sul fuoco non troppo vivace 5-6 secondi per lato per farlo gonfiare leggermente. Giratelo da ciascun lato aiutandovi con delle pinze da cucina, facendo attenzione a non scottarvi. A questo punto il pollo tandoori sarà marinato. Prendetelo dal frigorifero e infilzate i pezzi di pollo sullo spiedino della lunghezza di circa 28 cm. Disponete circa 6 pezzetti di pollo sullo spiedino distanziandoli gli uni dagli altri per consentire una cottura uniforme.
14. Quindi prendete una teglia con un lato di circa 25 cm (se volete ricopritela con carta forno per evitare di sporcarla quando gli spiedini di pollo tandoori, cuocendo, rilasceranno dei liquidi). Adagiate gli spiedini su una teglia in modo che lo spiedino sia appoggiato sui bordi della stessa e che quindi il pollo rimanga sospeso e non la tocchi. Infornate ora in forno in modalità grill a 250°C per 10 minuti avendo cura di girare gli spiedini a metà cottura. Il pollo dovrà risultare quasi bruciacchiato. Infine prendete il chapati, spalmate un po' di salsa alla curcuma al centro ed adagiate sopra di essa il vostro pollo tandoori.

Arancini con riso alla curcuma, zucchine e pomodorini

La spezia incontra ancora una volta il suo cereale preferito con cui è protagonista in moltissime ricette soprattutto di stampo asiatico, grazie al riso la **curcuma** si esprime al meglio e si armonizza perdendo le spigolature che ha nella versione pura.

Ingredienti (4 persone):

- 2 piccole zucchine
- 1 piccola cipolla fresca
- 1 spicchio d'aglio
- 200 g di riso per risotti a scelta
- 750 ml circa di brodo vegetale
- 2-3 cucchiai di fagioli cannellini lessati
- 1 cucchiaino raso di curcuma in polvere
- 10-12 pomodorini a ciliegia
- 25 g di scaglie di mandorle
- q.b. origano
- poca farina, latte e pangrattato per impanare
- q.b. olio extravergine d'oliva dal fruttato leggero
- q.b. sale

Preparazione:

1. Lavare le zucchine e tagliarle in piccoli cubetti, sbucciare e tritare la cipolla fresca e l'aglio, rosolarli per alcuni minuti insieme a 3 cucchiai di olio, aggiungere le zucchine, salarle e trifolarle per 5 minuti circa.
2. Togliere le sole zucchine e nel fondo di cottura aggiungere il riso, tostarlo e insaporirlo brevemente a calore medio, versare gradualmente il brodo necessario a cuocerlo molto al dente, frullare i fagioli con la curcuma e il poco brodo necessario a formare una crema densa, aggiungerla al riso, spegnerlo e mescolarlo in modo da legarlo.
3. Nel frattempo, lavare i pomodorini, dividerli a metà e tagliare ogni metà in 4 parti, condirli con un pizzico di sale e origano, tostare leggermente le scaglie di mandorle, raffreddarle e frantumarle finemente con le mani.

4. Mescolare il riso freddo con le zucchine e le mandorle, formare delle piccole palline mettendo al centro di ognuna un pezzo di pomodorino, passare le palline prima nella farina, poi nel latte e in ultimo nel pangrattato.
5. Friggerle in abbondante olio (in alternativa passarle nel forno molto caldo a 210 gradi, hanno però più probabilità di aprirsi) fino a dorarle uniformemente, scolarle su carta assorbente e servirle accompagnandole eventualmente con altri pomodorini in insalata.

Coste al forno con gouda e curcuma

Coste al forno con Gouda e **curcuma**. Il Gouda è un formaggio olandese a pasta semidura dal sapore dolce e intenso che si fonde perfettamente. La curcuma arricchisce la ricetta di profumo, di gusto e la rende sana e ancora più digeribile. Accompagnate il piatto con una fresca insalata mista.

Ingredienti:

- 300 gr. di Coste
- 150 gr. di formaggio Gouda a fette
- 1 Uovo
- 2 cucchiai di Pecorino grattugiato
- 1 cucchiaio abbondante di Curcuma
- Sale rosa q.b.
- 1 cucchiaio di Olio extravergine di oliva

Preparazione:

1. Lavate le coste, sgrondatele e tagliatele a metà separando la foglia dalla costa bianca
2. Fatele lessare per 15 minuti in acqua bollente salata poi Scolatele e lasciatele ben sgocciolare
3. Rompete l'uovo in una terrina e conditelo con un pizzico di sale rosa
4. Unite la curcuma
5. Mescolate facendo ben miscelare la spezia e l'uovo e poi aggiungete il pecorino grattugiato
6. Sbattete con una forchetta fino ad ottenere un composto liscio ed omogeneo
7. Ungete il fondo e i bordi di una pirofila con l'olio extravergine di oliva e fate un primo strato con le coste bianche
8. Disponeteci sopra metà dose del formaggio Gouda
9. Ricoprite il tutto con le foglie verdi delle coste
10. Versateci sopra il composto a base di uovo e curcuma
11. Muovete la pirofila in modo che il composto si distribuisca su tutta la superficie della verdura
12. Ricoprite con il Gouda rimasto disponendolo in un unico strato
13. Mettete la pirofila nel forno già caldo a 180 gradi e lasciate cuocere per 20/25 minuti
14. Estraete dal forno, lasciate riposare 5 minuti e poi servite subito le coste filanti al forno con Gouda e curcuma tagliate a tranci

Gamberoni in salsa di pomodoro e curcuma

Il pomodoro è un ingrediente eccezionale e fondamentale nella dieta mediterranea. In ogni piatto a cominciare da un semplice condimento a quello più complesso e sofisticato, riesce sempre a dare quel sapore in più. Il piatto in questione è a base di gamberoni in salsa di pomodoro e curcuma, un secondo piatto a base di pesce, diverso dal solito, semplice e gustoso.

Ingredienti (2 persone):

- 400 g di gamberoni sgusciati e puliti
- 200 g di polpa di pomodoro
- 1 cipolla piccola
- olio extravergine di oliva q. b.
- mezzo bicchiere di vino bianco secco
- 1 cucchiaio di curcuma
- prezzemolo tritato q.b.
- peperoncino a piacere

Preparazione:

1. Sbucciare e tritare la cipolla e stufare nell'olio a fiamma bassa.
2. Aggiungere il peperoncino, i gamberoni e il vino bianco, far evaporare l'alcool e aggiungere la curcuma.
3. Mescolare e cuocere per due minuti, spegnere e tenere da parte.
4. Intanto in una padella, versare un filo di olio e la polpa di pomodoro, aggiungere un pizzico di sale e far cuocere a fiamma vivace per 5 minuti circa.
5. Versarlo nel tegame con i gamberoni, aggiustare di sale e continuare la cottura per un paio di minuti.
6. A fine cottura, aggiungere il prezzemolo tritato e un filo di olio.

Polpette di miglio alla curcuma

Il miglio è un cereale molto antico, originario dell'Asia Centro Orientale, coltivato anche dagli antichi. Per composizione è simile al frumento, ma a differenza di questo è privo di glutine, quindi ottimo alimento per i celiaci.
Il suo chicco è ricco di amido, ma anche di minerali importanti come il ferro, il magnesio, il fosforo ed il silicio. Il suo sapore dolce lo rende molto gradevole, è di facile preparazione, può essere consumato nella forma che più aggrada (fiocchi, chicchi, farina), non serve ammollo e basta prepararlo nel modo corretto.

Ingredienti (4 persone):

- 200 g di miglio
- 1 cipollotto
- 1 cucchiaio di prezzemolo fresco tritato
- 40 g di Trentingrana grattugiato
- 1/2 cucchiaino di curcuma
- 400 ml di brodo vegetale
- q.b. sale

Preparazione:

1. Lavare il miglio per togliere le impurità. Nel frattempo, portare a bollore il brodo e tuffarvi il miglio. Cuocere per 20 minuti o per quanto scritto sulla confezione. Scolare e far raffreddare.
2. Tritate il cipollotto e unirlo al prezzemolo e al Trentingrana. Salare e unire il miglio che dovrà essere ben sgocciolato.
3. Mescolare e per ultimo unite la curcuma. Formare delle polpette che andrete a schiacciare leggermente, come per creare dei piccoli hamburger. Disporli su una pirofila da forno e cuocerli a 180° per 20 minuti, girandole a metà cottura. Servire con verdura di stagione
4.

Pollo con curcuma, riso basmati e verdure

Il pollo con **curcuma**, riso basmati e verdure racchiude i sapori della cucina Indiana. Non sempre bisogna andare in un ristorante per gustare una specialità che ci porta ai profumi e ai sapori di altre culture.

Ingredienti (4 persone):

- 400 grammi di petto di pollo
- 360 grammi di riso basmati
- 2 carote
- 2 scalogno
- 2 zucchine
- 100 grammi di fagiolini
- 0.4 litro di brodo vegetale
- 2 Albicocche
- 0.5 cucchiaio da tè di **curcuma** macinata
- 2 chiodi di garofano
- 10 grammi di zenzero, in radice
- 1 presa di pepe rosa, rosa in grani
- 1 pizzico di senape, in grani
- 2 cucchiai da tè di Olio extravergine d'oliva (EVO)
- 1cucchiaio da tè di sale

Preparazione:

1. Rosale in pentola con olio lo scalogno tritato. Aggiungere il riso e farlo tostare, sfumare con un po' di vino bianco, una volta sfumato aggiungere il brodo una volta e mezza la quantità del riso, i chiodi di garofano, il pepe rosa e un pochino di sale.
2. Quando sarà pronto, aggiungere i semi di senape. Mettere il coperchio e lasciar assorbire l'acqua a fiamma bassa. In una padella far rosolare l'altro scalogno tritato con 2 cucchiai di olio extra vergine di oliva, 1 spicchio di aglio schiacciato intero con la buccia e il pollo tagliato a pezzetti.
3. Quando la carne sarà rosolata, toglierla. Nel fondo di cottura della carne aggiungere le verdure e lo zenzero tagliati alla julienne e cuocere a fuoco medio aggiungendo un goccino di brodo e la curcuma con un pizzico di peperoncino.
4. Quando saranno cotte, unire il pollo e le albicocche e lasciar andare qualche minuto, regolare di sale e mettere un po' di pepe.

Piattoni alla curcuma

Ecco un secondo contorno sfizioso, molto saporito, facile e veloce da realizzare, i piattoni o taccole alla curcuma. I piattoni sono degli ortaggi molto particolari, dal sapore dolce e delicato che si possono preparare in svariati modi abbinandoli a innumerevoli ingredienti. La **curcuma** è la spezia che rende questa ricetta molto particolare insieme al dragoncello che regala sapore e fragranza

Ingredienti:

- 200 gr. di piattoni o taccole lessati/e
- 1 scalogno
- 2 pomodori ramati sodi e maturi
- 2 cucchiai di Olio extravergine di oliva
- sale viola q.b.
- 1 cucchiaino di dragoncello
- 1 cucchiaio raso di **curcuma**

Preparazione:

1. Versate l'olio extravergine di oliva in una padella wok e unite subito lo scalogno pelato e tagliato a rondelle fini. Fatelo appassire e poi aggiungete i pomodori ramati lavati, asciugati e tagliati a cubetti
2. Spolverizzate con il dragoncello e il sale viola. Mescolate, lasciate cuocere i pomodori per 5 minuti.
3. Quindi spolverizzate con la curcuma. Mescolate bene e aggiungete i piattoni lessati e tagliati a pezzi di media grandezza.
4. Lasciate cuocere per 5 o 6 minuti mescolando spesso
5. Distribuite i piattoni alla curcuma in piattini individuali e serviteli in tavola ben caldi.