



# MOUSSE DI BORLOTTI



75 minuti



Livello 2



No



4 persone



Operazioni Preliminari /  
Preparazione 24 ore / Strumenti

I fagioli borlotti:

- ✓ contengono una buona quantità di proteine che se associate ai cereali diventano proteine nobili, di maggior nutrimento
- ✓ sono utili in caso di stitichezza ed emorroidi
- ✓ abbassano il colesterolo, trigliceridi e la glicemia
- ✓ sono indicati in caso di diabete
- ✓ contengono molta fibra, pectina e flavonoidi che rallentano l'assorbimento degli zuccheri



 4 persone



## GLI INGREDIENTI

1 tazza di borlotti  
3 tazze di acqua  
1 foglia di alloro  
2 foglie di salvia  
1 rametto di rosmarino  
1 spicchio d'aglio  
Alga Kombu  
Olio extravergine di oliva  
Sale marino integrale

Nota: nella nostra cucina non daremo se non in rari casi il peso degli ingredienti



Prevenzione a Tavola / Corso Base (Riproduzione riservata)

 4 persone



## OPERAZIONI PRELIMINARI / PREPARAZIONE 24 ORE /STRUMENTI

I **fagioli borlotti** vanno lavati, sciacquati e lasciati in ammollo nell'acqua con l'**alga kombu** 24 ore.

Il giorno successivo procedere con la preparazione del piatto.

La preparazione della ricetta prevede i seguenti **strumenti**:

- ✓ robot frullatore (a)
- ✓ padella in terracotta (b)
- ✓ sac à poche (c)

Nota: nella nostra cucina non daremo se non in rari casi il peso degli ingredienti



 4 persone



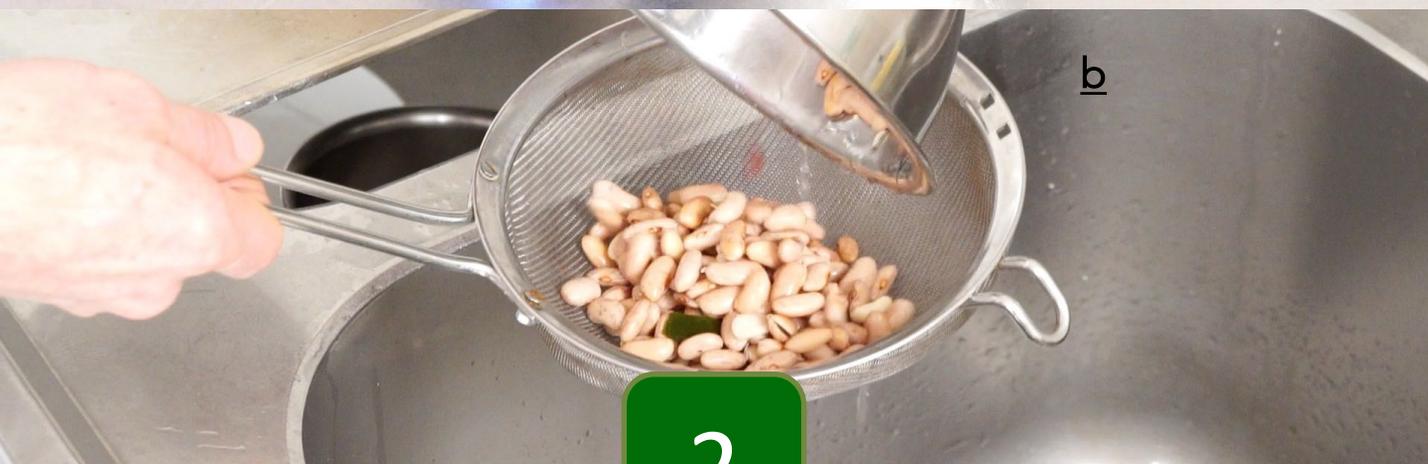
1

Mettere i **fagioli borlotti** in una bacinella (a) con acqua e sciacquarli (b). Cambiare l'acqua (c) e ripetere l'operazione un paio di volte.

Mettere i **fagioli borlotti** in una bacinella con dell'acqua lasciandoli in ammollo per una notte aggiungendo un pezzo di **alga kombu**.

Questa operazione serve a far perdere al legume le proprietà che possono creare in alcuni soggetti problemi addominali come ad esempio flatulenza.





2

Dopo 24 ore di ammollo (a), versare la bacinella con i **fagioli borlotti** in un colino a trama fitta (b) e sciacquare sotto acqua corrente.  
Non buttare via l'alga kombu.

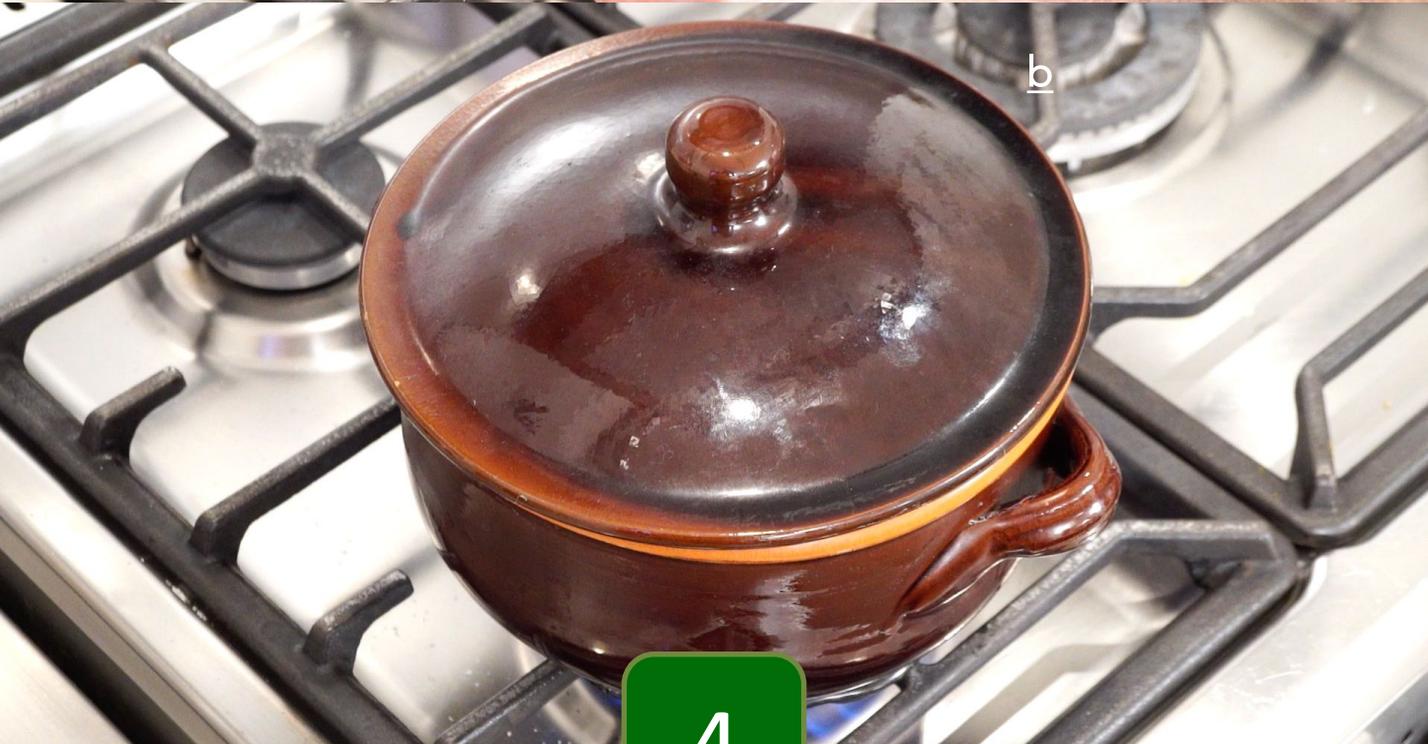


3

Versare i **fagioli borlotti** in una pentola (a), preferibilmente in terracotta ed aggiungere 3 tazze di **acqua** per ogni tazza di **fagioli borlotti**.

Il rapporto è 1 a 3, cioè per ogni tazza di legumi occorrono 3 tazze di **acqua**.

 4 persone



4

Posizionare lo spargifiamma (a) sul fornello e mettere sopra la pentola in terracotta con il coperchio (b).

Portare a bollore e far cuocere per 45-50 minuti.

Non salare i **fagioli borlotti** prima o durante la cottura perché inspessirebbe la buccia del legume.





5

Abbassare il fuoco e sollevare il coperchio.  
Nella pentola ci sarà ancora dell'acqua.  
Versare il **sale** (a) e mescolare (b) bene lasciandolo  
cuocere ancora 5 minuti.

 4 persone



# 6

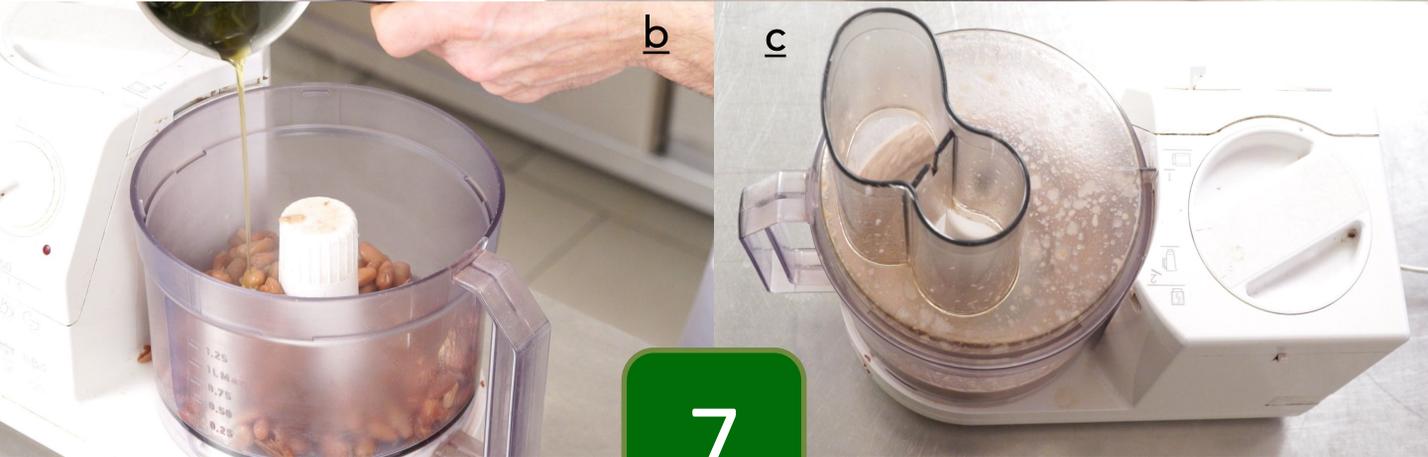
Per insaporire la **mousse di borlotti** preparare in un pentolino la "profumata" di **aglio** (a) in camicia schiacciandolo leggermente sul piano di appoggio con il palmo della mano, due foglie di **salvia** (b) spezzettate a mano e le foglie del rametto di **rosmarino** (c).

Aggiungere due cucchiaini di **olio extravergine di oliva** (d).

Mettere sul fuoco e lasciare leggermente soffriggere.



 4 persone



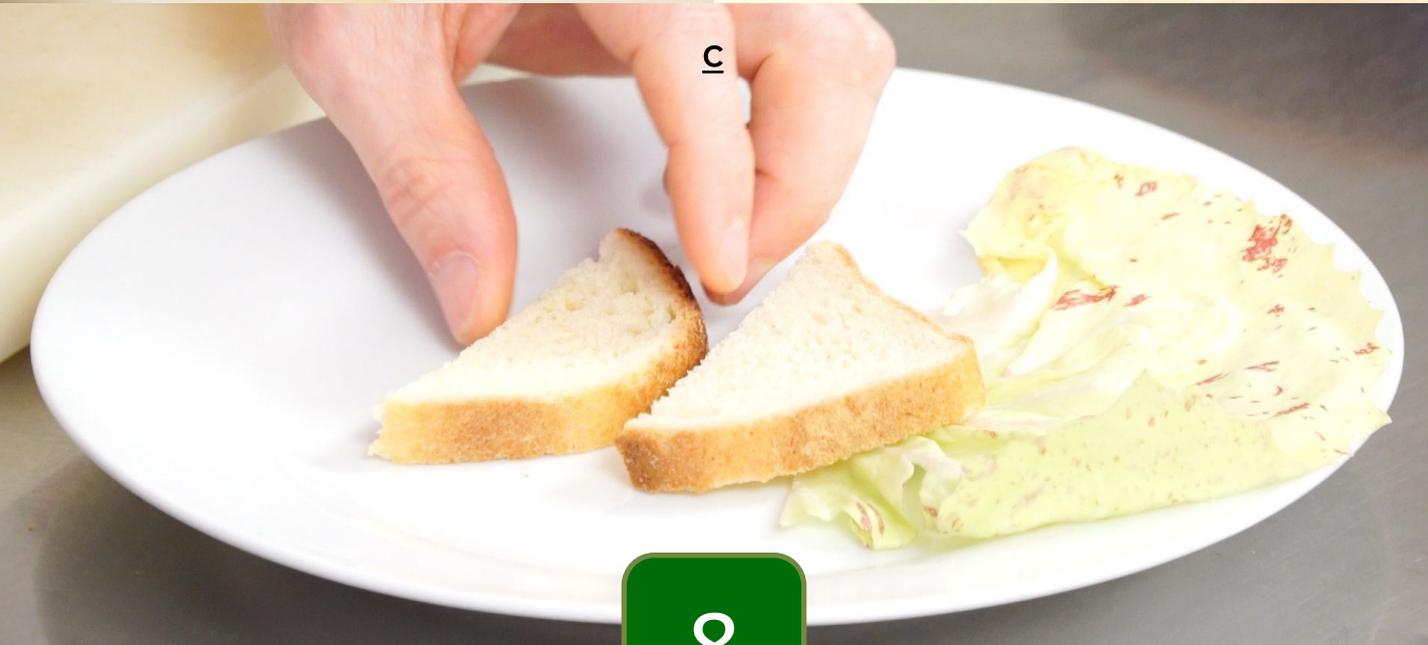
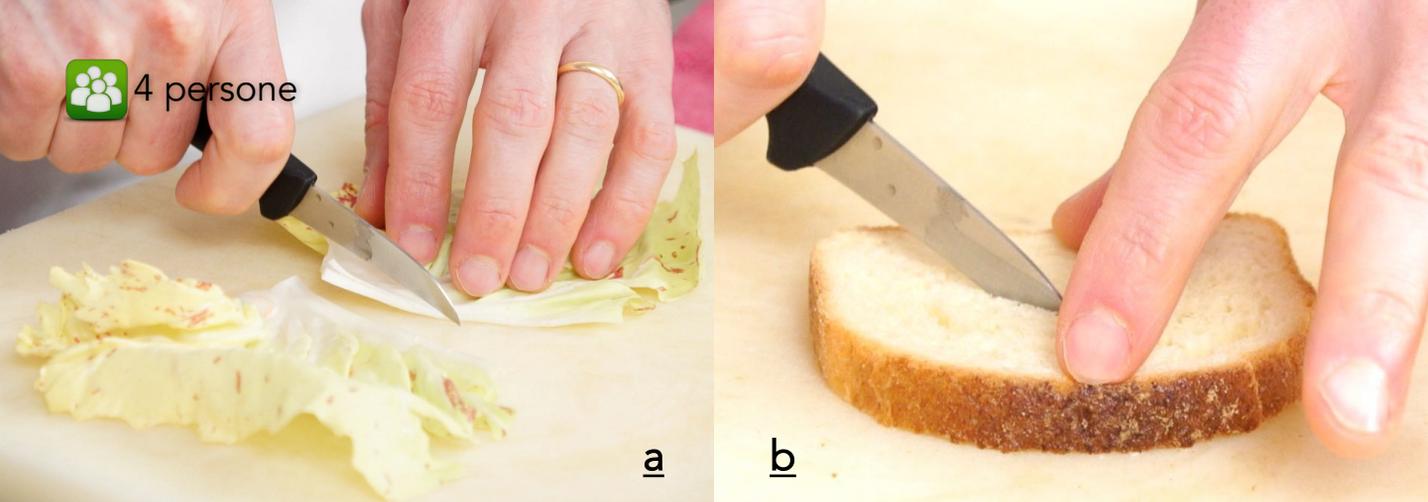
7

Versare nel mixer i **fagioli borlotti** (a) senza l'acqua di cottura e senza l'alga kombu.

Versare nel mixer l'olio (b) della profumata senza gli odori e frullare (c).



 4 persone



8

Preparare la guarnizione con una foglia di **insalata** (**a**) e una fetta di **pane** (**b**) tagliandole a metà.  
Posizionare nel piatto (**c**).



 4 persone



9

Preparare il sac à poche (a) e riempirlo con la crema di **fagioli borlotti** (b) tritata.

Premere il sac à poche (c) facendo scendere la mousse di **borlotti** sulle fette di **pane**.

Aggiungere una spolverata di **prezzemolo** tritato e servire.



 4 persone

# Buon appetito!



Le altre verdure di mare in questo corso:

