



Procedimento

1. Tostare il couscous e i semi di finocchio in una pentola a fuoco medio, mescolando continuamente per circa 5 minuti, finché saranno leggermente dorati. Fare attenzione a non bruciarli.
2. Aggiungere una tazza d'acqua, i fiocchi di sale marino e l'olio d'oliva, mescolare e portare a ebollizione. Ridurre il fuoco, coprire e lasciare cuocere dolcemente il couscous per circa 15 minuti, finché il liquido sarà completamente assorbito.
3. Togliere la pentola dal fuoco, lasciare riposare il couscous coperto per 10 minuti, quindi sgranarlo con due forchette e tenere da parte.
4. Preriscaldare il forno a 180 °C (forno ventilato).
5. Mettere i semi di finocchio in una piccola ciotola e versarvi sopra 2 cucchiaini d'acqua affinché rilascino il loro aroma.
6. Sbucciare le barbabietole, tagliarle a cubetti e distribuirle su una teglia antiaderente. Cospargere di sale marino, aggiungere i semi di finocchio ammorbiditi e irrorare con olio di cocco. (In alternativa, è possibile utilizzare anche barbabietole già cotte e tagliate a cubetti. In questo caso, basterà metterle brevemente in forno finché non saranno caramellate.)
7. Cuocere in forno preriscaldato per circa 30 minuti, finché le barbabietole non saranno morbide e leggermente caramellate.
8. Tritare grossolanamente i broccoli e il cavolo riccio (spezzettarli a mano o tagliarli grossolanamente con un coltello).

Verdure al forno con couscous e salsa alle arachidi

Ingredienti

- 2 cucchiaini di semi di finocchio
- 6 barbabietole rosse
- 2 cucchiaini di sale marino in fiocchi
- 2 cucchiaini di olio di cocco
- 1 broccolo
- 4-6 foglie di cavolo verde
- 4 cucchiaini di succo di limone
- 4 cucchiaini di zenzero fresco grattugiato
- 2 cucchiaini di olio di sesamo tostato
- 2 avocado
- 120 g di formaggio di capra oppure formaggio vegetale a pasta molle
- 1 tazza (ca. 100 g) di noci
- 6 kumquat

Couscous

- 1 tazza (ca. 130 g) di couscous
- 1 tazza d'acqua
- 2 cucchiaini di semi di finocchio
- ½ cucchiaino di sale marino in fiocchi
- 2 cucchiaini di olio d'oliva

Salsa

- 80 g di datteri secchi
- 80 g di arachidi crude
- foglie di coriandolo
- 40 g di zenzero fresco
- 12 g di aglio (circa 2-3 spicchi)
- ½ mela verde
- 40 ml di acqua
- 160 ml di olio di sesamo
- 40 ml di salsa di soia

Per condire

- olio d'oliva
- aceto balsamico
- fiocchi di sale marino





Procedimento

9. Versare i broccoli e il cavolo riccio in una ciotola capiente. In una piccola ciotola, mescolare l'olio d'oliva, il succo di limone, lo zenzero grattugiato fresco e l'olio di sesamo tostato.
10. Versare il condimento sulle verdure e massaggiare energicamente per 2-3 minuti, finché i broccoli e il cavolo riccio non saranno ben ricoperti e leggermente ammorbiditi.
11. Versare il couscous in una ciotola capiente. Sbucciare l'avocado e tagliarlo a cubetti (vedi consigli). Incorporare delicatamente le barbabietole arrosto, i broccoli e il cavolo riccio marinati, l'avocado e i kumquat. Sbriciolare grossolanamente il formaggio a mano o schiacciarlo con una forchetta e incorporarlo al composto. Tostare le noci in una padella e aggiungerle al resto.
12. Infine, insaporire con un filo d'olio d'oliva, aceto balsamico e fiocchi di sale marino.

Salsa

1. Tritare finemente tutti gli ingredienti (tranne l'olio) in un tritatutto o in un mixer. Aggiungere quindi l'olio poco alla volta fino a ottenere un'emulsione.

Da servire con

- un Sylvaner 2024, Domaine am Stein
- un Sylvaner 2024 analcolico, Cave du Rhodan

Consigli

- Per una versione vegana o senza lattosio, il formaggio di capra può essere sostituito con tofu o formaggio vegetale.
- È possibile scegliere le verdure in base alle proprie preferenze.
- Appoggiare l'avocado su un tagliere dotato di chiodini di fissaggio o su un tagliere antiscivolo, quindi appesantirlo con il proprio corpo e tagliarlo a metà nel senso della lunghezza. Estrarre il nocciolo con un cucchiaio (o spingerlo fuori con una mano). Rimuovere la polpa con un cucchiaio oppure, se il frutto è molto maturo, è possibile estrarla con una mano.

