

21GIORNI DETOX

Tre settimane per rinascere!

con...

**BioChef
Luigi
Caforio**

**Dottor
Natale
Petti**



RICETTARIO

a cura di Luigi Caforio



MAIAKERA

Via della Resistenza n. 123, 70013 Castellana Grotte BA

info@maiakera.it | <https://maiakera.it/>

La zuppa di miso

<https://youtu.be/1rnYMxxF0bg>



Cannoli di farina di castagne al sapore di cannella, farciti con primo sale di capra, uva passa e un cucchiaino generoso di confettura di albicocche

Le dosi:

375 gr di farina di castagne

430 gr di acqua temperatura ambiente

40 gr olio extra vergine d'oliva

1. In una casseruola, mettere la farina e aggiungere l'acqua, l'olio e la cannella, girare con una frusta fin quando l'impasto non risulta liscio e omogeneo.
2. In un'altra casseruola, mantecare il primo sale, la marmellata e l'uva passa.

Il metodo di cottura è uguale a quello dei pancake.

3. Lasciate intiepidire e farcite con la crema di primo sale, arrotolate e buona colazione.

Il primo sale potete sostituirlo con la ricotta di capra o di pecora, la marmellata idem purché sia senza zucchero, l'uva con i datteri, o con altra frutta disidratata o fresca, potete anche aggiungere nella crema, mandorle macinate o anacardi o nocciole, insomma, liberate la vostra fantasia.

Strozzapreti

<https://youtu.be/iCueLmtsSV0>





Gnocchi di zucca con crema di cavolfiori

- 500 g di zucca (esclusa la buccia)
- 350 g di patate
- q.b. farina di grano tenero Tipo 1
- noce moscata
- pizzico di sale
- 250 g cavolfiore
- scamorza affumicata di capra
- pecorino
- burro chiarificato (a piacere)

Per gli gnocchi:

1. Lessare le patate in modo da togliere facilmente la buccia e schiacciarle per l'impasto.
2. Tagliare la zucca a fette con la buccia, metterle su una teglia da forno con dell'olio, aglio e foglia di alloro; cuocere per 25 minuti in forno preriscaldato a 200°. *Trascorso il tempo di cottura, la zucca si staccherà facilmente dalla buccia e sarà pronta per essere lavorata. In più, potrai mangiare la buccia... vedrai che bontà!*
3. Schiacciare le patate e la zucca, unirle e aggiungere la noce moscata e un pizzico di sale; impastare con la farina fino a che l'impasto risulti asciutto e morbido. Lasciare riposare l'impasto per 10 minuti.
4. Dividere l'impasto in 4 parti; creare dei filoncini e tagliare gli gnocchi della dimensione che preferisci. Infarinarli per non farli attaccare.

Per la crema di cavolfiore:

1. Cuocere il cavolfiore (meglio se a vapore). Frullarlo con olio, sale e un filo d'acqua, ottenendo la consistenza di una crema.
2. Cospargere una teglia da forno con la crema di cavolfiore. Sbollentare gli gnocchi aggiungendo un filo d'olio all'acqua per evitare che si attacchino tra loro. Quando vengono a galla, metterli nella teglia e farli amalgamare alla crema. Cospargere con pecorino, scamorza, noce moscata e (se vuoi) con dei tocchetti di burro chiarificato.
3. Informare per 15 minuti in forno preriscaldato a 200°.

Lo strudel

<https://youtu.be/ckhOCrvFEHE>





Pasta acqua e sale

- pomodorini (acqua e sale)
- primo sale di capra
- funghi
- sale, aglio, origano, prezzemolo
- olio EVO
- peperone crusco (a piacere)

1. Saltare i funghi con olio, aglio e prezzemolo.
2. Saltare i pomodorini con olio, aglio, un pizzico di sale e origano. Far freddare un po' e frullarli con il primo sale, olio e pizzico di sale.
3. Rimettere in padella e aggiungere i funghi.
4. Una volta che la pasta è cotta, unirla al sughetto ottenuto e mantecare a fiamma bassa.
5. Impiattare e aggiungere qualche chips di peperone crusco.



Pane senza lievito

- 500 g farina tipo 1
- 500 g di semola
- un cucchiaino di bicarbonato
- acqua molto frizzante fredda (da frigo)
- 10 g sale

1. Impastare
2. Lasciar lievitare circa 24 ore (dopo 12 ore, a metà lievitazione, reimpastare brevemente, aggiungendo un altro po' di farina).
3. Infornare a 200° per 20 minuti, 180° per 15 minuti e 160° per 5 minuti.

Zuppa di cavolo nero e cannellini
https://youtu.be/gAl3_et2xT4





Muffin detox

- 140 g Farina di miglio bruno
- 50 g farina di mandorle
- 90 g polvere di datteri
- 60 g olio Evo
- 8 g bicarbonato
- 2 uova
- pizzico di sale
- 1 limone
- marmellata senza zuccheri (facoltativa)
- manciata di mandorle e nocciole tritate (facoltativa)
- farina di cocco q.b.

1. Montare uova e polvere di datteri
2. Aggiungere succo e buccia di limone; aggiungere l'olio e mantecare.
3. Mischiare le polveri (farina di miglio bruno, farina di mandorle, bicarbonato, pizzico di sale) e unirle al composto precedente.
Ps: Aggiungere mandorle e nocciole tritate se piace la croccantezza.
4. Mettere 2/3 del composto nei pirottini, aggiungere un cucchiaino abbondante di marmellata, ricoprire con la restante parte del composto.
5. Infornare a 170° per 20/ 25 minuti.
6. Spolverare con farina di cocco (come se fosse zucchero a velo).



Riso nero selvatico cotto per assorbimento

1. Procedere con la cottura per assorbimento del riso nero selvaggio (questo metodo di cottura va bene per tutte le varietà di riso e cereali) mettendo in una casseruola una parte di cereale o di riso e tre parti di acqua, portare ad ebollizione e cuocere per circa 35/40 minuti.
2. Togliere dal fuoco, mettere il riso in una coppa e lasciarlo raffreddare. In una pentola scaldare dell'olio extravergine d'oliva, uno spicchio d'aglio in camicia, delle rondelle di porro tagliate sottili, cipolla rossa a fette sottili, foglie d'alloro. Stufare per due/tre minuti con coperchio a fuoco medio. Tagliare a cubetti carote, zucchine e peperoni.
3. Unire e far cuocere per altri dieci minuti. Quando il riso sarà intiepidito, aggiungere delle uova (calcolare un uovo a persona) e mantecare. Quando le verdure saranno pronte, aggiungere un pizzico di sale e unire il riso.
4. Mantecare a fuoco medio basso affinché l'uovo non si cuocia del tutto e impiattare.

Questo piatto può essere consumato sia caldo che freddo.

Il porridge

<https://youtu.be/tfSJALiWUGY>



Spaghetti agli olio e peperoncino "A modo mio"

Le particolarità è l'introduzione nella ricetta standard di peperone rosso, ricotta di capra, pecorino e aneto. Spaghettoni di grano duro Timilia.

1. Sfegolare aglio, olio, peperoncino e un peperone rosso tagliato sottile.
2. Spegner la fiamma e aggiungere della ricotta di capra mantecata a parte con del pecorino romano e aneto.
3. Aggiungere la ricotta mantecata nella pentola e amalgamare a fuoco spento.
4. A un minuto dalla cottura della pasta, 1/2 mestolo di acqua di cottura, aggiungere gli spaghettoni e mantecare a fuoco medio basso.
5. Impiantare.



Fettuccine di farro dicocco (prometeo) con pesto di barbabietola

1. Prendere una barbabietola e riducetela a cubetti molto piccoli dopo averla sbucciata.
2. Prendere un mortaio e iniziare a pestare la barbabietola con foglie di basilico, aneto, pistacchi, mandorle, olio evo, qualche rocchetto di pecorino (a discrezione), aglio.
3. In una pentola, scaldare dell'olio con un paio di acciughe e un aglio in camicia.
4. Quando le acciughe si saranno sciolte nell'olio, aggiungere una spolverata di pepe nero o peperoncino o pepe di cayenna e spegnete.
5. Aggiungere il pesto e poi le fettuccine al dente con un 1/2 mestolo di acqua di cottura.
6. Mantecare a fuoco spento e impiattare, aggiungendo un pochino di granella di pistacchi e foglie di menta fresca.

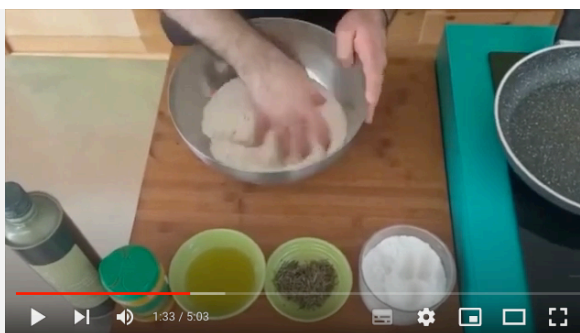


Casarecce di Saragolla e farina di ceci con pesto di prezzemolo

1. Pestare in un mortaio delle foglie di prezzemolo fresco con aglio, mandorle, anacardi, olio extravergine di oliva e un pizzico di sale.
2. Pestare fin quando si otterrà un pesto cremoso.
3. Versare il pesto in una coppa più grande, aggiungere la pasta cotta al dente.
4. Mantecare tutto a freddo.
5. Aggiungere una spolverata di pecorino grattugiato.
6. Impiattare.

Piadine detox

<https://youtu.be/C8nLWZLWQPM>





Pomodori al forno

1. Taglia a metà i pomodori "Peretto" e toglila polpa.
2. Fai cuocere la polpa con olio e cipolla.
3. Frulla e dai un bollo; fare intiepidire.
4. Cuocere un cereale (orzo, riso, grano saraceno, miglio) per assorbimento (una parte di cereale, 3 di acqua); fare intiepidire.
5. Unire alla passata di pomodoro, aggiungendo un uovo, pecorino, pan grattato di riso integrale; mantecare.
6. Condire i pomodori scavati con un pizzico di sale e un filo d'olio e basilico.
7. Riporre l'impasto all'interno dei pomodori scavati.
8. Spolverare con pecorino e pan grattato; aggiungere un filo d'olio e cuocere in forno per 35 minuti a 180°.

Per la vellutata di peperone verde da mettere sul fondo:

1. Tagliare il peperone e inserire nell'olio caldo per 5 minuti.
2. Spruzzare con acidulato di umeboshi.
3. Quando si è intiepidito, frullare. Dare un bollo.

Impiattamento:

1. Stendere sul fondo del piatto il peperone.
2. Adagiare il pomodoro.
3. Spolverare con prezzemolo e basilico trito o menta.



Involtini primavera

Per la farcitura:

- Peperone rosso
- Zucchini
- Cipolla rossa
- Porro

Stufare con olio e sfumare con acidulato di umeboshi.

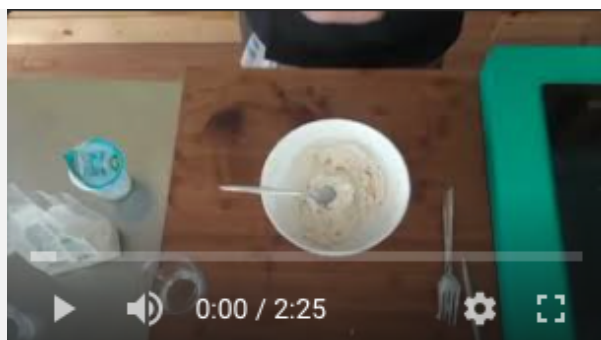
Accompagnare con una salsa di yogurt di capra condita con cetriolo grattugiato, menta, olio limone e un pizzico di sale.



Cavatelli di grano duro Saragolla e "Khorasan" fatti in casa con fagioli bianchi di Otranto

1. Dopo avere tenuto in ammollo i fagioli per almeno otto ore, mettere in una pentola a pressione un filo d'olio extravergine di oliva, un aglio intero, un quarto di cipolla, una carota tagliata a metà, foglie di alloro, alcuni semi di finocchio e cumino, cinque centimetri di alga wakame o kumbu, un peperoncino intero (facoltativo) e aggiungere i fagioli e l'acqua.
Cuocere a fuoco medio basso per circa un'ora e mezza.
2. Una volta cotti, prendere un mestolo di fagioli, dell'acqua di cottura, dell'olio extravergine di oliva, un pizzico di sale, frullare il tutto e tenere da parte.
3. In un'altra pentola, aggiungere olio extravergine d'oliva, un paio di cucchiaini di passata di pomodoro, cuocere per un minuto e aggiungere i fagioli con l'acqua di cottura, portare ad ebollizione, aggiungere della pasta e farla cuocere insieme ai fagioli.
4. Impiattare e versarci sopra la crema di fagioli.

Dessert detox
<https://youtu.be/GkxkHUwQ-Co>



Linguina di grano duro Timilia con passata di pomodorini in acqua e sale, olive, capperi, peperoncino, foglie di sedano disidratate e olio evo

1. Su un tagliere, sminuzzare in maniera grossolana olive e capperi in egual misura.
2. In una pentola, scaldare l'olio extravergine di oliva con aglio e cipolla tritati, aggiungere i pomodorini e il peperoncino.
3. Lasciar cuocere per cinque minuti con coperchio a fuoco medio basso.
4. Aggiungere il trito di olive e capperi e lasciar cuocere ancora per un paio di minuti.
5. Aggiustare di sale, scolare le linguine al dente e mantecare con un mestolo d'acqua di cottura per un minuto.
6. Impiattare e guarnire con del sale di sedano.



Bocconcini di farina di ceci su crema di peperone giallo e acidulato di umeboshi, pomodori al timo cotti a bassa temperatura, porro croccante, pistacchi e menta

Per la preparazione della polenta di ceci

1. Inserire in una pentola pari misura di farina di ceci e acqua aromatizzata con paprika e curcuma.
2. Mescolare fino a quando il composto non arriva a bollire.
3. Mettere il composto in un contenitore (di vetro, preferibilmente) fino a farlo intiepidire.
4. Mettere in frigo per un'ora.
5. Girare il composto, in modo da avere uno stampo da cui ricavare dei cubetti.
6. Passare i cubetti nel pan grattato di riso.

Per la preparazione della crema

1. Mettere in una pentola olio, aglio o porro. Aggiungere i peperoni tagliati a cubetti.
2. Quando i peperoni iniziano ad immobilizzarsi, sfumiamo con acidulato di umeboshi (con moderazione).
3. Nella stessa pentola, frullare il composto.
4. Dare un bollo, per eliminare l'aria incorporata.

Preparazione del contorno

1. Mettiamo i pomodori tagliati a metà in una pentola con olio, sale e foglie di timo. Cuocere a fuoco lento con coperchio. Dopo venti minuti, girare i pomodori e cuocere ancora una mezz'oretta. Lasciare intiepidire.
2. Tagliare il porro e mettere in una ciotola con pari quantità di acqua e acidulato di umeboshi. Lasciare in ammollo per mezz'ora.
3. Scaldare in una pentola olio con rosmarino e uno spicchio di aglio in camia.
4. Inserire i bocconcini e cuocerli su tutti i lati (è possibile cuocerli anche al forno: 170° per 20 minuti scarsi).

Impiattamento

1. Mettere la crema e adagiare i bocconcini.
2. Aggiungere i pomodorini, la granella di pistacchio, il porro (dopo averlo scolato).
3. Completare con foglie di menta e un filo di olio.

Farro decorticato con verdure di stagione ed un tocco esotico

<https://youtu.be/Z6N65g4aBmY>





Spaghetti di grano duro Timilia al pomodoro

1. Scaldare in una padella una dose generosa di olio extravergine d'oliva con uno spicchio di aglio in camicia.
2. Aggiungere i pomodorini, salarli e mantecarli (in base al gusto personale è possibile aromatizzare con basilico fresco, timo, origano, prezzemolo, peperoncino).
3. Coprire con un coperchio e lasciar cuocere per una decina di minuti a fuoco basso.
4. In un'altra padella scaldare dei pomodorini tagliati a metà e messi a testa in giù, farli leggermente abbrustolire.
5. Riprendere il sughetto di pomodoro preparato e frullarlo.
6. Cuocere la pasta al dente e, una volta pronta, scolare conservando un mestolo di acqua di cottura.
7. Versare il sughetto preparato nella padella utilizzata per cuocerlo, rimettere sul fornello, aggiungere la pasta cotta al dente, unire il mestolo di acqua di cottura tenuto da parte e mantecare.
8. Impiattare la pasta condita e guarnire con i pomodorini abbrustoliti.



Biscotti

50 gr mandorle macinate
 450 gr di farina di orzo integrale
 80 gr di olio di cocco
 100 gr bevanda vegetale (io ho usato mandorla avena)
 1 bustina di amido di mais e cremortartaro
 La buccia di un limone
 2 uova
 90 gr zucchero di datteri

1. Mettete tutto in un mixer e mantecate per qualche minuto.
2. Fare delle sfere, schiacciarle con il palmo dell'amanò e stenderle sulla teglia.
3. Prima di infornare, spennellare con olio di cocco, mettere sopra i fiocchi d'avena e far colare ancora un po' d'olio di cocco. È possibile aggiungere anche uva sultanina o muesli (io ho usato quello di Rapunzel).
4. Cuocere per 15 minuti a 170°, ventilato.



Couscous di grano duro timilia

100 gr di cous cous di timilia

100 gr di tisana di erbe ayurvediche con zenzero e curcuma

1. Lasciamo riposare per 10 minuti e poi sgraniamo con la forchetta.
2. In una pentola facciamo soffriggere con olio di cocco in ordine: porro, carote, radicchio, piselli, zucchina, pomodoro "Peretto".
3. Aggiungiamo, cumino e paprika e successivamente latte di cocco (è quello in scatola).
4. Lasciamo cuocere per 7 minuti e aggiungiamo, se vuoi rendere il piatto più sapido, pepe di cayenna e sale
5. Uniamo il condimento al couscous e impiattiamo utilizzando un taglia pasta.



Uova a occhio di bue

1. Scegliere verdure di stagione e stufale in acidulato di umeboshi.
2. Rompere e aggiungere le uova.
3. Aggiungere pan grattato di riso e un pizzico di pecorino.

Risotto, anche freddo
<https://youtu.be/lew8KBehNEs>

4:13

1. Carota
2. Porro
3. Asparagi
4. Cipolla rossa e dorata
5. Piselli
6. Aglio