

Le 10 migliori ricette a base di canapa - Fonte: <http://www.dolcevitaonline.it/le-10-migliori-ricette-a-base-di-canapa/>

PESTO FRESCO

Ingredienti: Foglie e gambi di sedano, semi di canapa decorticati, pinoli, aglio, buccia e succo di limone, olio di semi di canapa, olio d'oliva, sale.

Procedimento: lavare il sedano e togliere i fili, metterlo nel boccale con i semi di canapa decorticati, i pinoli, l'aglio, l'olio d'oliva e frullare fino a quando diventa crema aggiungendo acqua se dovesse risultare troppo denso, in ultimo la buccia di limone e l'olio di canapa. Ecco un buon pesto fresco da spalmare sul pane o da usare per condire i primi piatti.

TARALLINI CANAPOSÌ

Ingredienti: 200 gr. farina di farro, 50 gr. farina di canapa, 60 ml olio extra vergine di oliva,

50 ml acqua, 30 ml vino bianco secco, sale.

Procedimento: impastiamo per bene tutti gli ingredienti. Sul fuoco mettiamo una pentola con acqua salata che portiamo ad ebollizione. Dividiamo l'impasto, ne facciamo tanti salami con le mani unte nell'olio d'oliva, tagliamo a tocchetti e diamo la forma del tarallo pizzicando bene il fondo. Li tuffiamo in acqua e quando affiorano li scoliamo su di un canovaccio pulito e non profumato. Disponiamo ora i taralli sulla carta forno e inforniamo a 200°.

PANELLE DI CECI E CANAPA

Ingredienti:

500 gr. di farina di ceci, 1 litro e ½ di acqua fredda, 100 gr. di farina di canapa, sale, pepe e olio per friggere.

Procedimento: setacciare la farina di ceci e aggiungerla all'acqua fredda mescolando con una frusta.

Mettere sul fuoco continuando a mescolare e aggiungere la farina di canapa gradatamente.

Quando il preparato inizia a solidificarsi salare, pepare e mettere in forme da plumcake.

Lasciare raffreddare completamente, poi sformare e tagliare a fettine, se umide asciugatele con un panno prima di tuffarle nell'olio bollente fin quando non fanno la crosticina. Scolare e salare.

Su Gigetta le propongo con una crema di carote al profumo di lauro (fate bollire le carote in acqua salata con una foglia di lauro, asciugatele, frullatele con uno spicchio di aglio, olio, sale e pepe), son davvero una delizia!

PASTA DI CANAPA

Ingredienti per 4 persone: 300 gr. di farina di semola, 80 gr. di farina di canapa, 150 gr. di acqua, sale.

Procedimento: formate la fontana mescolando le due farine, al centro aggiungete un pizzico di sale e metà dell'acqua e cominciate ad impastare. Mentre si procede con l'impasto aggiungere altra acqua. Un consiglio può essere quello di usare una spianatoia: infatti la rugosità del legno è più indicata di una semplice superficie liscia. Continuate a lavorare l'impasto finché non risulterà liscio ed elastico. Formate una palla e fatela riposare avvolta in un panno asciutto per circa mezz'ora. Stendere la sfoglia e ricavate delle tagliatelle o dei tagliolini. Da condire in modo semplice con pomodorini, capperi e olive!

ZUPPA DI SEMI DI CANAPA

Ingredienti per 6 persone: 225 gr. semi interi, 225 gr. mandorle bio, 2-3 fette pane farro o kamut, 110 gr. zucchero grezzo canna, ½ cucchiaino zenzero, 250-300 ml brodo vegetale, stigmi di zafferano, spezie.

Procedimento: bollire i semi in acqua finché si aprono; scolarli (tenere l'acqua) e pestarli insieme alle mandorle lasciate a bagno a loro volta; pestare anche il pane e unire il brodo al composto.

FALAFEL DI LENTICCHIE E CANAPA

Ingredienti: 300 gr. di lenticchie di castelluccio, 50 gr. di farina di canapa, cipollotto, aglio, foglie di sedano, carota, prezzemolo, menta piperita, coriandolo, santoreggia fresca.

Procedimento: lasciare in ammollo le lenticchie per una notte, poi frullarle con gli altri ingredienti. Lasciar riposare per 1 giorno in frigo, coperto. Trascorso il tempo, prendere l'impasto e formare delle palline un po' schiacciate sui lati. Scaldare l'olio, una volta raggiunta la temperatura tuffare i falafel fino a doratura. Salare e servire accompagnare con salse di verdure.

BISCOTTI CANAPOSÌ

Ingredienti: 220 gr. di farina tipo1, 30 gr. di farina di canapa, 10 gr. di cremortartaro (è un lievitante naturale, si trova nei negozi bio o nelle drogherie), 60 gr. di zucchero di canna, 60 ml di olio di mais, scorza di limone, 200 ml di acqua.

L'acqua la potete sostituire con del succo di mela, mandarino, latte di mandorla, di riso, ricordate di diminuire lo zucchero se usate un liquido di suo già dolce.

Procedimento: uniamo prima gli ingredienti asciutti eliminando i grumi, poi l'olio e l'acqua. Impastiamo con le mani fino ad ottenere un bell'impasto compatto e liscio.

A seconda del momento in cui preparerete questi biscotti potrete aggiungere all'impasto: semi di canapa interi precedentemente tostati, nocciole, scaglie di fondente, uvetta, noci, frutta essiccata, spezie, o il residuo che abbiamo ottenuto dal latte di mandorla.

Lasciamo riposare l'impasto coperto per mezz'oretta poi lo impastiamo nuovamente e lo stendiamo con un mattarello e con l'aiuto di un coltello o di formine iniziamo a dar forma ai nostri biscotti.

Scaldiamo il forno a circa 180° inforniamo finché non risulteranno dorati. Far raffreddare su una griglia e riporli in una scatola di metallo.

È un impasto decisamente versatile, oltre ai biscotti si presta molto bene anche come base per torte tipo crostate. In questo caso vi consiglio di passare prima la base per una decina di minuti in forno in modo che la frolla si crostifichi, poi farcirla e rimetterla in forno fino a cottura ultimata.

Oppure di cuocerla e poi metterci sopra delle buone mele cotte e speziate, magari sfumate con un po' di rum... Alla canapa!

LE CREPES DI CANAPA

Ingredienti per 15 crepes circa: 1/2 tazza di farina, 1/2 tazza di farina di canapa, 1 cucchiaino di amido di mais, 2 tazze di latte di mandorla, un pizzico di sale, 3-4 cucchiaini d'olio extra d'oliva o di sesamo.

Procedimento: mettere tutti gli ingredienti asciutti (tranne la farina di canapa) in una ciotola di medie dimensioni e omogeneizzare. Aggiungere il latte di mandorla e mescolare. Per concludere aggiungere la farina di canapa e mescolare fino a incorporare tutto in modo omogeneo. Mettere in frigo per 30 minuti. In una padella antiaderente a fuoco medio, aggiungere la pastella, cuocere su un lato per 1 minuto e

mezzo e capovolgere delicatamente con una spatola. Cuocere ancora un minuto e farcire a propria scelta.

LATTE DI CANAPA

Ingredienti: 100 gr. di semi interi di canapa, 1 l d'acqua.

Procedimento: lasciate i semi in acqua per una notte, sciacquateli e copriteli con 700 ml di acqua (per comodità di frullatura, così non rimangono interi; i restanti 300 ml li aggiungerete a latte ultimato).

Iniziate a frullare con il mixer alla massima velocità, dopo un paio di minuti fermatevi, lasciate depositare poi ricominciate.

Filtrate con un colino a maglie finissime o un panno pulito (ma non lavato con ammorbidenti o detersivi profumati, altrimenti il latte ne prenderà il sapore). È un latte molto grasso che si presta bene per creme crude.

FRAPPÈ CON FARINA DI CANAPA

Ingredienti: 250 ml di latte di canapa (altrimenti si può usare di mandorla, riso o avena), un frutto di stagione a piacere.

Procedimento: mischiare il latte di canapa con un frutto di stagione a nostro piacimento. Aggiungere poi 2 cucchiari di farina di canapa. Frullare il tutto accuratamente e per renderlo più accattivante guarnirlo con semi di canapa decorticati e scagliette di mandorle.

a cura di Sara Samuel

www.cucinandosuruote.it

www.facebook.com/cucinandosuruote