

ENGLISH	ITALIANO
Red Lentil Pasta Spinach Salad with Carrot Top Pesto	Pasta di lenticchie rosse con insalata di spinaci e pesto di ciuffi di carote
<p>DIFFICULTY: Easy COOK TIME: Under 1 Hr. SERVES: 2-4</p>	<p>DIFFICOLTÀ: Facile TEMPO DI COTTURA: Meno di un'ora PORZIONI: 2-4</p>
<p>INGREDIENTS 500 g red lentil pasta (e.g., penne or fusilli) 750 g leaf spinach Juice of half a lemon or a whole lemon</p> <p>CARROT TOP PESTO 1 bunch of green carrot tops 75 g Parmesan cheese 4 tbsp walnuts and/or almonds 1 clove of garlic ½-1 tsp salt Black pepper, freshly ground 150-175 ml olive oil</p>	<p>INGREDIENTI 500 g di pasta di lenticchie rosse (per es., penne o fusilli) 750 g di spinaci in foglia ½ o 1 limone (succo)</p> <p>PESTO DI CIUFFI DI CAROTE 1 mazzo di ciuffi di carote 75 g di parmigiano 4 cucchiaini di noci e/o mandorle 1 spicchio d'aglio ½-1 cucchiaino di sale Pepe nero, appena macinato 150-175 ml di olio Evo</p>
<p>METHOD For the pasta, bring salted water to the boil in a large casserole. Cook the red lentil pasta al dente according to the instructions on the packet. Drain in a colander, rinse, and leave to drain.</p> <p>Remove the green carrot tops from the carrot bunches, rinse under cold water and pat dry. Finely grate the Parmesan cheese. Roast the walnuts without fat in a pan until fragrant, then chop coarsely with a knife.</p> <p>Place the carrot tops with 60 g grated cheese, 3 tbsp chopped walnuts, salt and pepper in a blitz chopper or blender jug and add the finely chopped garlic. Pour in the olive oil and blend everything finely in the blitz chopper or with a hand blender. Season the pesto again with salt and pepper.</p> <p>For the spinach, bring the water to the boil. Sort the spinach leaves, wash and place in a large sieve. Briefly blanch the spinach with boiling water. Then rinse and drain, loosen with a fork, season with lemon juice and leave to cool until lukewarm.</p> <p>Mix the slightly cooled spinach with the pasta and three quarters of the carrot green pesto (amount of pesto according to taste) and leave to infuse for 10 minutes. Before serving, sprinkle the pasta and spinach salad with the remaining walnut kernels and cheese.</p> <p>Cook's Tip: This pasta is also delicious served warm. Be generous with the fresh spinach leaves, as their volume shrinks when cooked.</p>	<p>PROCEDIMENTO Per la pasta, porta a ebollizione dell'acqua salata in una cocotte grande. Cuoci la pasta di lenticchie rosse al dente secondo le istruzioni sulla confezione. scola la pasta e lasciala nello scolapasta.</p> <p>Togli i ciuffi dal mazzo di carote, sciacquali sotto l'acqua fredda e asciugali tamponando. Grattugia finemente il parmigiano. Tosta le noci senza olio in una padella fino a quando sono croccanti, poi tritale grossolanamente con un coltello.</p> <p>Metti in un tritatutto i ciuffi delle carote con 60 g di formaggio grattugiato, 3 cucchiaini di noci tritate, sale e pepe e aggiungi l'aglio tritato finemente. Versa l'olio Evo e frulla tutto finemente. Insaporisci nuovamente il pesto con sale e pepe.</p> <p>Per gli spinaci, porta l'acqua a ebollizione. Lava le foglie di spinaci e mettile in un setaccio grande. Sbollenta brevemente gli spinaci in acqua bollente. Poi lasciali scolare, scioglili con una forchetta, condiscili con del succo di limone e lasciali raffreddare fino a quando non sono tiepidi.</p> <p>Aggiungi gli spinaci leggermente raffreddati alla pasta insieme a tre quarti del pesto verde di ciuffi di carote (regola la quantità di pesto in base ai tuoi gusti) e lascia riposare per 10 minuti. Prima di servire, cospargi la pasta e gli spinaci con i restanti gherigli di noce e il formaggio.</p> <p>Il consiglio dello chef: Questa pasta è deliziosa anche servita calda. Abbonda con le foglie di spinaci novelli, poiché il loro volume si riduce con la cottura.</p>

ENGLISH	ITALIANO
Crispy Pan Muesli	Muesli croccante
DIFFICULTY: Easy COOK TIME: Under 1 Hr. SERVES: 1-2	DIFFICOLTÀ: Facile TEMPO DI COTTURA: Meno di un'ora PORZIONI: 1-2
INGREDIENTS 150 g unsalted nut mix (cashews, hazelnuts, walnuts, almonds) 30 g oat flakes 30 g coconut flakes 30 g sunflower seeds 30 g chia seeds 1 tablespoon linseed 30 g coconut oil 1 tbsp honey ½ tsp ground vanilla ½ tsp. cinnamon 1 tsp. salt OPTIONAL 30 g sultanas or finely chopped dried fruit Fresh berries, yoghurt and agave syrup to serve TO SERVE Fresh berries, yoghurt and agave syrup	INGREDIENTI 150 g di mix di frutta secca non salata (anacardi, nocciole, noci, mandorle) 30 g di fiocchi d'avena 30 g di fiocchi di cocco disidratato 30 g di semi di girasole 30 g di semi di chia 1 cucchiaio di semi di lino 30 g di olio di cocco 1 cucchiaio di miele ½ cucchiaino di vaniglia in polvere ½ cucchiaino di cannella 1 cucchiaino di sale FACOLTATIVO 30 g di uva sultanina o frutta essiccata tritata finemente Frutti di bosco freschi, yogurt e sciroppo d'agave per servire PER SERVIRE Frutti di bosco freschi, yogurt e sciroppo d'agave
METHOD Coarsely chop the nut mixture. Heat a Le Creuset non-stick pan and toast the nut mixture, oat flakes, coconut flakes, sunflower seeds, chia seeds and flax seeds over medium heat for about 10 minutes, stirring. Add the vanilla, cinnamon and coconut oil and cook for another 2-3 minutes. Spread the muesli on a board or baking tray lined with baking paper and leave to cool for approx. 20 minutes. Lightly salt and mix in sultanas or dried fruit (optional). The roasted muesli will keep in an airtight screw-top jar for about 3 weeks. Sort approx. 75 g fresh berries per portion (e.g., strawberries, raspberries, blueberries, and currants), wash if necessary and halve large berries. Sweeten 100-150 g yoghurt with ½ tbsp agave syrup, pour into a Le Creuset Cereal Bowl and arrange with the berries and 50 g crunchy muesli. Serve immediately.	PROCEDIMENTO Trita grossolanamente la miscela di frutta secca. Riscalda una padella antiaderente Le Creuset e tosta la miscela di frutta secca, i fiocchi d'avena, i fiocchi di cocco essiccati, i semi di girasole, i semi di chia e i semi di lino a fuoco medio per circa 10 minuti, mescolando. Aggiungi la vaniglia, la cannella e l'olio di cocco e cuoci per altri 2-3 minuti. Stendi il muesli su una tavola o una teglia rivestita di carta da forno e lascia raffreddare per circa 20 minuti. Sala leggermente e mescola con l'uva sultanina o la frutta essiccata (facoltativo). Il muesli tostato si conserva in un barattolo a chiusura ermetica per circa 3 settimane. Pesa circa 75 g di frutti di bosco freschi per porzione (ad esempio, fragole, lamponi, mirtilli e ribes), lavalvi se necessario e dividi a metà i frutti più grandi. Addolcisci 100-150 g di yogurt con ½ cucchiaio di sciroppo d'agave, versalo in una ciotola cereali Le Creuset e guarnisci con i frutti di bosco e 50 g di muesli croccante. Servi immediatamente.