

L'ORTO DEL PANDA

- 280g di scarto di centrifugato di frutta e ortaggi (2 carote, 1 mela, qualche foglia di broccolo, qualche foglia di sedano, 1 limone)
- 300g di bulgur
- Erbe dell'orto
- 1 peperoncino
- 1 cucchiaino di curcuma
- 1 porro (la parte verde)
- Qualche foglia di prezzemolo
- Foglie esterne del radicchio invernale
- 1 cipolla rossa
- 1 cucchiaino di uvetta
- 160g di lenticchie rosse già lessate
- Olio extravergine d'oliva
- Sale

Quando preparate un centrifugato di frutta e ortaggi, ricordatevi di conservare sempre la polpa di scarto residua, da riproporre come ingrediente di accompagnamento per un fantastico bulgur.

Cuocere il bulgur in un volume d'acqua bollente pari a due volte e mezza la sua quantità. Ricoprite con un coperchio e attendete circa 10 minuti. Nel frattempo, affettate finemente la parte verde di un porro e fatela appassire in una padella con olio extra vergine d'oliva. Aggiungete quindi lo scarto del centrifugato e condite con un cucchiaino di curcuma. Prendete ora gli altri ingredienti dell'orto: le foglie del prezzemolo, una cipolla rossa, le foglie esterne del radicchio invernale, un pezzetto di scorza di limone e qualche peperoncino.

Tritate grossolanamente il tutto e radunatelo in una boule insieme alla polpa di scarto saltata e al bulgur già cotto. Completate aggiungendo le lenticchie e un cucchiaino di uvetta, quindi servite insieme al centrifugato in due bicchieri uguali.

Lisa Casali è scienziata ambientale e esperta di cucina ecosostenibile ed autrice di *"TUTTO FA BRODO. Dagli scarti alle scorte: la mia rivoluzione in cucina"* (Mondadori)