



www.veganitalia.com

*vegan
italia*®

associazione nazionale vegetariana

menù per un natale
veramente
senza crudeltà 2007

Bruschettine alla crema di carote speziata

500 gr di carote
2 spicchi di aglio
olio d'oliva extravergine qb
aceto di mele
2 cucchiaini di cumino pestato
1 cucchiaino di harissa
1 cucchiaino di cannella
1/2 cucchiaino di zenzero
sale

Lessare o cuocere le carote al vapore. In una terrina, schiacciarle con la forchetta, incorporando a poco a poco l'aglio tritato (o il succo ricavato con l'apposito strumento), le spezie, l'olio e l'aceto, girando e mescolando il composto fino ad ottenere una crema omogenea. Servire su crostini di pane integrale.

Hummus del sole

2 spicchi d'aglio
2 cucchiari di tahina
1 limone
1 mazzetto di prezzemolo
1 pizzico di peperoncino e/o paprica
2 cucchiari di olio extravergine di oliva
80 g di pomodori secchi rinvenuti in acqua bollente
sale

Mettere nel frullatore i ceci, la tahina, il succo di limone, gli spicchi d'aglio pestati, se necessario dell'acqua, e il sale; frullare a bassa velocità per 30 secondi fino ad ottenere un composto omogeneo abbastanza denso.

Aggiungere i pomodori tagliati a striscio-line e fare ancora un giro di frullatore. Disporre in una ciotola comune e decorare con il prezzemolo tritato, un pizzico di peperoncino e/o paprica e un filo di olio d'oliva. Servire con pane tostato.

Lasagne alla zucca

500 gr di lasagne vegan
1kg zucca,
una cipolla tritata,
olio extravergine
vino bianco dolce,
250 gr di besciamella vegan
noce moscata, sale, pepe

Lessare la zucca in acqua salata dopo averla privata della buccia, dei semi e dei filamenti interni.

Scottare le lasagne e lasciatele asciugare su un canovaccio.

Nel frattempo soffriggere la cipolla in olio con un bicchiere di vino bianco.

Sbucciare la zucca, renderla cremosa stemperandola con una forchetta, unirla alla cipolla e farla insaporire per qualche minuto.

Mescolare zucca e besciamella in una zuppiera capiente.

Procedere nella preparazione degli stati alternando pasta e composto di zucca.

Terminare con un leggero strato di composto. Gratinare in forno a 200° per circa 30 minuti.

Prima di servire spruzzare di gomasio.

Lasagne vegan (prima ricetta)

250 gr di farina
2 cucchiari di olio e.v. di oliva
1 cucchiario di amido di mais o di arrow root

Mescolare gli ingredienti aggiungendo acqua fresca per ottenere un impasto soffice ma assolutamente non appiccicoso. Impastare a lungo. Tirare con un mattarello inché diventa molto sottile spargendo un po' di farina se è necessario. Tagliare la pasta formando dei rettangoli di 13 x 18cm. Cospargere con un po' di farina e mettere da parte senza sovrapporre le lasagne. Cuocere tre o quattro alla volta in acqua salata con un po' d'olio.

Lasagne vegan (seconda ric.)

180 gr di semola di grano duro
80 gr di farina di ceci
curcuma (un pizzico)

Mescolare gli ingredienti, aggiungere acqua e anche un po' d'olio per rendere l'impasto più elastico. Impastare il tutto con acqua fino ad ottenere un impasto morbido ed elastico. Prima di passare a stendere la sfoglia, lasciare l'impasto a riposare in frigo per una mezz'ora. Poi procedere come sopra (si può anche usare l'apposita macchinetta a rulli).

Besciamella vegan

4 cucchiari di olio di semi di girasole
50 g di farina di riso
25 cl di brodo vegetale
noce moscata
pepe bianco (facoltativo)
sale

In un pentolino alto e stretto far scaldare l'olio.

Fuori dal fuoco unire la farina e mescolare con energia per far sì che i due elementi si amalgamino bene.

Rimettere sul fornello protetto da uno spargifiamma e, un mestolo alla volta, aggiungendo il brodo caldo mescolando senza interruzione.

Far addensare la salsa fino alla giusta consistenza.

Aggiustare di sale.

Aggiungere la noce moscata e volendo pepe bianco macinato.

Crema di lenticchie arancioni all'indiana

250 gr di lenticchie arancioni
1 cipolla
4 spicchi d'aglio
1 cucchiaino di curcuma in polvere
1 cucchiaino di semi di cumino
1/2 litro d'acqua
olio extravergine d'oliva
sale
peperoncino

Lavare le lenticchie e scolarle. Sbucciare e tritare aglio (eccetto uno spicchio) e cipolla, poi farli soffriggere in un po' d'olio. Aggiungere la curcuma, mescolare e insaporire per qualche istante. Unire le lenticchie, insaporire con sale e peperoncino; bagnare con l'acqua, incoperchiare e cuocere fino a quando le lenticchie si saranno ridotte in poltiglia. Preparare il condimento detto "tarka": scaldare l'olio, affettare lo spicchio d'aglio rimasto, farlo soffriggere insieme ai semi di cumino; condire le lenticchie appena l'aglio si sarà imbrunito. Servire accompagnando con del riso basmati (anche integrale).

Seitan della Regina di Cipro

500 gr di seitan al naturale
2 grosse cipolle rosse
aceto balsamico q.b.
sale (assaggiare prima)
olio extra vergine di oliva

Tagliare le cipolle a metà e poi a fettine sottilissime. In una padella larga versare un paio di cucchiai d'olio, poi le cipolle. Farle imbiondire un po' e quindi spruzzarle almeno un cucchiaio d'aceto balsamico, lasciarle evaporare, e quindi versarvi il seitan. Far cuocere lentamente, aggiungendo un po' d'acqua ogni tanto. Quando il seitan sarà un po' gonfiato e le cipolle saranno tenere, spegnere il fuoco e lasciare insaporire per una decina di minuti almeno. Riscaldare e servire.

Radicchio trevisano alla griglia

600 gr di radicchio rosso di treviso
4 cucchiai olio extravergine d'oliva
1 limone
sale

pepe

Togliere al radicchio le foglie esterne, lasciare circa tre centimetri di gambo. Tagliare ogni cespo in 2 o 4 quattro spicchi. Lavare gli spicchi e condirli con poco olio. Cuocerli su una griglia rovente, da tutte le parti per circa 5 minuti. Disporre il radicchio su un piatto di portata e condirlo con sale, pepe e il succo del limone.

Barbabietole e arance in insalata

350 gr di barbabietola cotta
2 arance sbucciate e tagliate a fette
20 gr di noci
2 cucchiai di succo d'arance
1/2 cucchiaino di succo di limone
sale e pepe
2 cucchiai di olio extravergine d'oliva

Asciugare le barbabietole e affettarle. Sistemare barbabietole e arance sovrappo- nendo a raggiera le fette su un piatto di portata o sui piattini. Tostare le noci in forno preriscaldato a 175° per circa dieci minuti. Tritarle finemente e spargerle sopra barbi- etole e arance. In un frullatore, mescolare il succo di arancia, quello di limone e un po' di sale e aggiungere l'olio mescolando continua- mente. Versare il condimento sull'insalata. Cospargere di pepe e servire immediata- mente.

Fonduta al cioccolato con frutti rossi e gialli

cacao amaro q.b.
mezzo bicchiere (o meno) latte di soia
zucchero moscovado q.b.
aroma di vaniglia o arancio
tofu cremoso (opzionale)
mele, pere, ananas sbucciati e tagliati a piccoli pezzi
banane a rondelle di un paio di centimetri
fragole intere o (se grandi) divise a metà

Le quantità da utilizzare variano a seconda delle dimensioni del recipiente per fondu- ta. Calcolare che bisogna ottenere una crema di cacao, latte di soia e zucchero, aromatizzata a piacere, molto densa. A piacere, per renderla più cremosa e ricca è possibile aggiungere del tofu cremoso frullato.

Una volta stemperato bene il cacao, far riscaldare bene la crema a bagnomaria, sempre mescolando, e poi passarla nel recipiente per fonduta da portare in tavola. Accendere il fornello o la candelina e immergere la frutta, già sbucciata e taglia- ta, con le apposite forchettine.

www.veganitalia.com
info@veganitalia.com