

Torta di fiocchi e pere al cioccolato

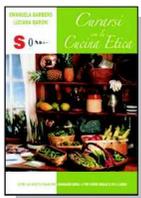
Un dolce leggero e delizioso, da consumare come snack energetico o dopo un pranzo importante. Riuscirete a conquistare golosi di tutte le convinzioni con questa preparazione a cui sarà difficile resistere, servendola a fette sui piatti singoli con una spolverata di cacao amaro in polvere e alcuni filamenti di malto di grano.

Ingredienti per 8 persone:

750 ml di succo di mela (o di ananas)
250 g di fiocchi di cereali misti (avena, orzo, segale, frumento)
2 grosse pere
4 gherigli di noci
2 cucchiaini di cacao amaro in polvere
buccia grattugiata di 1 limone biologico
1 pizzico di vaniglia in polvere
1 pizzico di sale



Portate a ebollizione il succo di mela con un pizzico di sale: si ottiene un ottimo risultato anche utilizzando il succo di ananas. Quando il succo ha raggiunto il bollore, aggiungete i fiocchi e togliete la pentola dal fuoco. Mescolate accuratamente e lasciate riposare in modo che i fiocchi assorbano completamente il liquido. Nel frattempo grattugiate la buccia del limone, tagliate a pezzettini le pere e tritate grossolanamente i gherigli delle noci in modo da ottenere una granella. Unite le pere ai fiocchi, aggiungete circa metà della granella di noci, una paio di cucchiaini di cacao amaro in polvere, un pizzico di vaniglia naturale e la buccia grattugiata del limone. Versate il composto in una teglia da forno livellando con cura la superficie, quindi fate cuocere in forno caldo per 40 minuti a 180°C gradi. Prima di infornare cospargete la superficie con l'altra metà della granella di noci.



Tutte le ricette presenti in questo opuscolo sono tratte dal libro "Curarsi con la cucina etica" di Emanuela Barbero e Luciana Baroni, Edizioni Sonda 2005 (© tutti i diritti sono riservati - si ringrazia l'editore per la gentile concessione).



Vegan 3000

Ricette e info per buongustai e golosi
rispettosi degli animali e dell'ambiente

Il primo sito italiano di Cucina e Alimentazione Vegan - on line dall'anno 2000

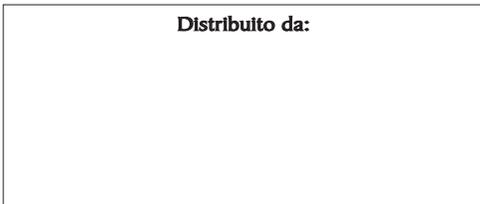
www.vegan3000.info



SSNV Società Scientifica di
Nutrizione Vegetariana

www.scienzavegetariana.it

Distribuito da:



Menù di Natale



Menù etico e cruelty-free, senza alcun prodotto di origine animale

www.scienzavegetariana.it --- www.vegan3000.info



Antipasto di seitan alle nocciole

Questo ricco antipasto è particolarmente gradevole servito fresco in estate e può costituire anche una gustosa portata poco calorica da accompagnare con una abbondante insalata verde e da qualche fetta di pane ai cereali integrali. Si tratta in ogni caso di un piatto stuzzicante, capace di riscuotere un notevole apprezzamento da parte dei commensali.

Ingredienti per 4 persone:

200 g di seitan morbido
50 g di nocciole
20 foglie di basilico
2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
1 cucchiaino di salsa di soia (tamari)
1 cucchiaino di aceto balsamico

Tagliate il seitan a dadini molto piccoli, ricavandone poi una specie di trito piuttosto grossolano.

Tritate anche il basilico e le nocciole (volendo potete utilizzare la granella di nocciole, purché sia piuttosto grossa). Ponete tutti gli ingredienti in una terrina, unendovi anche l'olio, il tamari e l'aceto balsamico.

Mescolate bene e lasciate riposare per alcune ore in frigorifero.

Pâté autunnale

Uno sfizioso pâté di velocissima realizzazione, poco calorico ma dal discreto contenuto di proteine e calcio, e soprattutto ricco dei preziosi omega-3 delle noci e dell'olio di lino: seguite alla lettera la preparazione per non denaturarli!

Ingredienti per 4 persone:

200 g di tofu
6 noci
60 g di spinaci crudi
1 spicchio d'aglio
2 cucchiaini di acqua
1 cucchiaino di olio extravergine di oliva
1 cucchiaino di semi di olio di lino
1 cucchiaino di salsa di soia (shoyu)
sale

Sbollentate il tofu per alcuni minuti, quindi scolatelo e una volta freddo frullatelo assieme agli altri ingredienti. Se necessario e a seconda del tipo di tofu che utilizzate, unite ancora un cucchiaino o due di acqua: deve risultare una crema morbida e spalmabile.



Antipasto mediterraneo di peperoni al forno

Si tratta di un piatto poco calorico e versatile, da utilizzare come snack, antipasto o contorno. Per renderlo più digeribile, dopo aver sbollentato le falde dei peperoni togliete subito la pellicina esterna. Potete inoltre variare la proporzione tra olive e capperi in base ai vostri gusti e a quelli dei vostri commensali.

Ingredienti per 4 persone:

1 peperone rosso
1 peperone giallo
80 g di olive denocciolate
40 g di capperi di Pantelleria
sotto sale ben risciacquati e asciugati
2 cucchiaini di olio extravergine di oliva

Mondate i peperoni, privandoli dei semi e dei filamenti interni.

Tagliateli quindi per il senso della lunghezza a falde di circa 3-4 cm di larghezza.

Metteteli in una pentola, ricopriteli d'acqua e sbollentateli per alcuni minuti. Una volta che si sono ammorbiditi, scolateli immediatamente e lasciateli intiepidire.

Disponete le falde di peperoni su una teglia da forno ricoperta con della carta forno.

Preparate un trito con le olive e i capperi, versatelo in una scodella e aggiungete dell'olio extravergine di oliva per ottenere un composto morbido e profumato.

Con un cucchiaino disponete il composto nelle falde dei peperoni, dopodiché infornateli in forno caldo a 160°C per circa 10 minuti, facendo molta attenzione a non farli bruciare in superficie. Serviteli caldi o tiepidi, in estate sono ottimi anche freddi.

Conchiglione ripiene

Questo primo piatto, un po' elaborato, costituisce una portata elegante, con un buon contenuto calorico, proteico, di fibre, ferro e calcio.

Questo ripieno può essere usato per riempire anche cannelloni, ravioli e tortellini (preparati con semola di grano duro e senza uova).

Ingredienti per 4 persone:

250 g di pasta tipo conchiglie grosse
200 g di tofu
200 g di piselli surgelati
150 g di passata di pomodoro
3 carote
1 cipolla
1 spicchio d'aglio
1 cucchiaino di lievito alimentare in scaglie
2 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva
sale aromatico alle erbe

Scaldate l'olio e quando è ben caldo fate soffriggere l'aglio e la cipolla ben tritati per un paio di minuti.

Trascorso questo tempo unite le carote tritate grossolanamente ed i piselli e lasciate cuocere con un coperchio per una ventina di minuti.

Se necessario aggiungete alcuni cucchiaini di acqua per evitare che attacchino sul fondo della pentola.

Unite il tofu sbriciolato con una forchetta, insaporitelo con pochissimo sale aromatico alle erbe e proseguite la cottura per un altro paio di minuti.

Aggiungete infine il lievito in scaglie e mescolate bene.

Nel frattempo portate ad ebollizione l'acqua per la pasta e cuocete quest'ultima per il tempo riportato sulla scatola ridotto di 3 minuti.

Scolate la pasta e bloccate la cottura con un abbondante getto di acqua fredda. Riempite le conchiglie una ad una e disponetele rivolte verso l'alto in una teglia foderata con carta forno.

Ricoprite ogni conchiglia con un cucchiaino di passata di pomodoro e scaldate in forno per 15 minuti a 180°C. Servite caldo.

Seitan in salsa di prezzemolo all'aceto balsamico

E' un piatto poco calorico e ricco di proteine, da abbinare a una zuppa di cavolo e ad un'insalata verde.

Ingredienti per 4 persone:

400 g di seitan a fette
1 cucchiaino di olio extravergine di oliva
Per la salsa:
1 mazzetto di prezzemolo fresco
2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
2 cucchiaini di aceto balsamico
1 spicchio d'aglio
sale

In una ciotola preparate una salsa con l'olio extravergine di oliva, l'aceto balsamico, il sale e lo spicchio d'aglio schiacciato (che andrà tolto prima di servire).

Tritate a mano con la mezzaluna una quantità abbondante di prezzemolo fresco: utilizzando un frullatore elettrico il risultato non sarà lo stesso e anziché un trito otterrete una poltiglia semiliquida.

Unite il prezzemolo tritato agli altri ingredienti e amalgamate bene il tutto: la consistenza finale deve risultare piuttosto densa. Scaldate l'olio in una padella e fate dorare su entrambi i lati il seitan a fette. Servitelo nei piatti accompagnandolo con la salsa di prezzemolo all'aceto balsamico, dopo aver tolto lo spicchio d'aglio.

Crema di patate e carciofi al limone

Questo piatto dagli accostamenti tradizionali è particolarmente indicato per la stagione invernale.

Poco calorico, va seguito da un piatto ricco di proteine e minerali.

Ingredienti per 4 persone:

400 g di patate
200 gr di cuori di carciofo
1 cucchiaino di preparato per brodo vegetale in polvere
1 spolverata di aglio in polvere
sale e pepe
succo di 1/2 limone
2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
prezzemolo tritato (per guarnire)

Pelate le patate e tagliatele a cubetti, quindi cuocetele in un litro di acqua per circa 15 minuti.

Aggiungete i cuori di carciofo, il preparato per brodo vegetale in polvere e una spolverata di aglio in polvere. Salate e pepate.

Lasciate cuocere per altri 15-20 minuti, quindi spegnete la fiamma e frullate, quindi filtrate il tutto in modo da togliere la parte fibrosa dei carciofi.

Unite il succo di mezzo limone, avendo cura di togliere tutti i semi. Servite calda con un giro di olio extravergine di oliva su ciascun piatto e un poco di prezzemolo tritato per guarnire.

Cavoletti saporiti ai profumi dell'orto

Si tratta di un piatto molto versatile, poco calorico e ricco di fibre e calcio. In alternativa all'impiego degli aromi, potete utilizzare semplicemente dell'olio extravergine di oliva aromatizzato (ad esempio con rosmarino e aglio).

Ingredienti per 4 persone:

400 g di cavoletti di Bruxelles
4 cucchiaini di olio extravergine di oliva
2 cucchiaini di erbe aromatiche fresche miste a scelta
(oppure 1 cucchiaino di quelle essiccate)
80 g di pane grattugiato
sale

Mondate i cavoletti e tagliateli a fettine di circa 1 cm di spessore.

Fateli cuocere a vapore nell'apposito cestello per 10-15 minuti, verificando con una forchetta se sono sufficientemente morbidi. Estrateli dalla pentola e lasciateli intiepidire.

Mischiare il pane grattugiato assieme al sale e alle erbe aromatiche tritate (es. rosmarino, timo, origano, maggiorana, prezzemolo, semi di finocchio, ecc.).

Passate i cavoletti nel pane grattugiato insaporito con le erbe, quindi fateli dorare nell'olio.

