

Alberelli di Natale al cioccolato

(per 12 alberelli)

1 confezione da 375 g di muesli croccante e vegan

200 g di cioccolato fondente

200 ml di latte di soia alla vaniglia

1 bustina di zucchero a velo

Spezzate il cioccolato e scioglietelo assieme al latte di soia a fuoco basso in un pentolino, facendo molta attenzione a non far attaccare sul fondo.

Unite il muesli e mescolate accuratamente, fino ad ottenere un composto piuttosto denso.

Spegnete la fiamma e con il composto ottenuto formate

84 palline del diametro di circa 2 cm disponendole mano

a mano su una teglia ricoperta da carta forno.

Quando le palline sono ancora tiepide e morbide

(non fatele raffreddare altrimenti si solidificano!),

disponetene 4 in cerchio, quindi altre 2 sopra di esse e terminate con una sola in cima, così da ottenere

la forma di un alberello: per perfezionare la vostra opera d'arte appuntite leggermente la pallina più in alto.

Questa volta lasciate raffreddare completamente.

Quando gli alberelli sono diventati belli solidi ponete delicatamente ciascun alberello su un piattino

per dolci poi, appena prima di servirli, cospargeteli con lo zucchero a velo servendovi di un colino,

così da dare l'impressione di una nevicata. L'effetto coreografico è garantito e delizierà i vostri ospiti!



Le ricette proposte sono in parte tratte da:

"La Cucina Etica", Edizioni Sonda, 2003, 2004, 2005

"Curarsi con la Cucina Etica", Edizioni Sonda, 2005

Sito web: www.vegan3000.info

(© 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



www.scienzavegetariana.it

Distribuito da:

Menù di Natale

per 12 persone



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

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



Crostini con pâté di fagioli borlotti al rosmarino

1 kg di fagioli borlotti lessati

4 spicchi d'aglio

4 rametti di rosmarino

3 cucchiaini di olio extravergine di oliva

sale aromatico alle erbe

pepe

Pulite, tritate e fate ammorbidire l'aglio nell'olio (volendo potete anche lasciarlo intero e toglierlo alla fine). Tritate finemente gli aghi dei rametti di rosmarino e uniteli all'aglio.

Incorporate i borlotti e fateli insaporire bene, aggiungendo un po' di sale aromatico e di pepe. Lasciate sul fuoco alcuni minuti, poi spegnete la fiamma e fate intiepidire, ma non raffreddare.

Servendovi di un frullatore ad immersione riducete il tutto in pâté. Se necessario aggiungete anche alcuni di acqua e/o di olio extravergine di oliva per renderlo più morbido.

Versate il composto in due o tre pirofile unte con un velo d'olio, tipo quelle per il plumcake.

Riponetelo in frigorifero per alcune ore prima di servirlo.



Crostini con pâté delle acciughe felici

12 cucchiaini di olio di semi di lino

12 cucchiaini di lievito alimentare in scaglie

In una scodella mischiate la stessa quantità in volume di olio di semi di lino e di lievito alimentare, sino ad ottenere un composto della consistenza di un pâté. Servitelo spalmato su crostini di pane integrale o di semi.

TRIS DI CROSTINI

Crostini con pâté di tofu acciappatutti

2 panetti di tofu da 250 g

2 spicchi d'aglio

2 cucchiaini di olive denocciolate

2 cucchiaini di capperi sotto sale ben risciacquati e asciugati

2 cucchiaini di erba cipollina tritata

2 cucchiaini di prezzemolo tritato

2 cucchiaini di succo di limone

2 cucchiaini di aceto di mele

2 cucchiaini di latte di soia

2 cucchiaini di olio extravergine di oliva

2 cucchiaini di olio di semi di lino

6 cucchiaini di passata di pomodoro

2 cucchiaini di salsa di soia (shoyu)

Sbollentate il tofu per alcuni minuti in poca acqua bollente dopo averlo tagliato a grossi pezzi.

Scolatelo e frullatelo con tutti gli altri ingredienti fino ad ottenere una morbida crema da spalmare sopra i crostini.

Questa morbida crema è indicata anche per condire le verdure o la pasta, nei panini assieme agli affettati vegetali e alle verdure, come ripieno per i vol au vent e qualsiasi altro uso la vostra fantasia possa suggerirvi.



Carpaccio di tofu

3 panetti di tofu da 300 g

150 g di funghetti sott'olio

150 g di olive denocciolate

6 cucchiaini di olio extravergine di oliva

6 cucchiaini di salsa di pomodoro biologica e senza sale

3 cucchiaini di salsa di soia

3 cucchiaini di succo di limone

3 cucchiaini di aceto balsamico

3 cucchiaini di prezzemolo tritato

Tagliate il tofu a fettine molto sottili e disponetele su ampie teglie. Tritate grossolanamente i funghetti e le olive, quindi versateli in una scodella e mischiateli con tutti gli altri ingredienti. Servendovi di un cucchiaino distribuite il composto ottenuto sulle fettine di tofu. Lasciate riposare per alcune ore prima di servire.

Involtini di verza in salsa al limone

3 verze grandi

6 patate medie

12 cipolle gialle

6 cucchiaini di panna o latte (avena o soia a piacere)

3 limoni

curcuma

sale

pepe

Togliete una parte delle foglie esterne dalle verze che userete come involucri. Sbollentatele e mettetele da parte. Tagliate il resto delle verze a striscioline, le patate a cubetti piccoli e tritate tre cipolle. Rosolatele in padella e quando si asciugano aggiungete un bicchiere d'acqua, coprite con un coperchio e lasciate cuocere finché non si ammorbidisce tutto e l'acqua si asciuga. Alla fine salate e pepate a piacere. Preparate quindi con questo composto gli involtini, chiudendoli con uno stizzicadenti.

Per la salsa tritate le altre cipolle e fatele rosolare, aggiungete il succo dei tre limoni e lasciate sul fuoco altri 5 minuti, verso la fine aggiungete la panna (o anche il latte di avena), la curcuma e il sale. Passate quindi nel mixer per ottenere una crema non troppo densa.

Disponete gli involtini su una teglia, copriteli con la salsa quindi passateli in forno a fuoco medio per 5-10 minuti e serviteli caldi.



Pasta al forno con ragù di lenticchie

600 g di pasta corta integrale (penne rigate o maccheroni)

200 g di lenticchie secche di montagna (tipo quelle di Colfiorito o di Castelluccio)

1400 ml di passata di pomodoro

4 cucchiaini di olio extravergine di oliva

4 scalogni

2 cucchiaini di erba cipollina tritata

peperoncino in polvere

sale

4+4 cucchiaini di pane grattugiato

besciamella (vedi ricetta)

Risciacquate e lessate le lenticchie, senza salarle: se prima le lasciate in ammollo per alcune ore cuociono più in fretta, anche se ciò non è indispensabile. Accendete il forno a 200°C.

Fate cuocere la pasta al dente in acqua salata. Preparate il sugo tritando lo scalogno e soffriggendolo a fuoco basso nell'olio. Unite le lenticchie lessate e scolate, la salsa di pomodoro e l'erba cipollina, quindi salate e spolverate con del peperoncino in polvere: la quantità dipende dai vostri gusti ma fate attenzione a non esagerare perché non tutti apprezzano il cibo troppo piccante, soprattutto quando cucinate per degli ospiti. Fate cuocere a fiamma bassa lasciando restringere il sugo per alcuni minuti, quindi frullate il tutto molto grossolanamente, in modo da lasciare una parte delle lenticchie intere e ottenendo così una specie di denso ragù. Scolate la pasta cotta al dente e unitele al ragù di lenticchie mescolando accuratamente, quindi spegnete la fiamma. Preparate la besciamella (vedi ricetta).

Oliate due teglie da forno e cospargete il fondo di ciascuna con un paio di cucchiaini di pane grattugiato. Fate uno strato di besciamella, quindi versate metà della pasta al ragù di lenticchie in ciascuna teglia formando un secondo strato omogeneo. Ricoprite con la besciamella restante livellando la superficie con il dorso di un cucchiaino e cospargetela con altri due cucchiaini di pane grattugiato per teglia. Infornate nel forno caldo per circa 45-60 minuti, fino a far dorare la superficie.

Besciamella

2 litri di latte di soia non aromatizzato

11 cucchiaini di farina

8 cucchiaini di olio extravergine di oliva

2 pizzichi di noce moscata sale e pepe

Mescolate accuratamente la farina con il latte a temperatura ambiente, servendovi di una frusta. Mettete sul fuoco a fiamma moderata e, senza mai smettere di mescolare per evitare che si formino grumi e che si attacchi sul fondo della pentola, unite l'olio e la noce moscata. Per ultimo aggiungete di sale e di pepe. Quando la besciamella ha raggiunto la densità desiderata spegnete la fiamma.

Brasato di seitan con crema di verdure

1,2 kg di seitan al naturale in due o tre pezzi unici

1 litro e 1/2 litro di vino rosso invecchiato (preferibilmente barolo)

3 grosse cipolle

10 carote

1 costa di sedano

30 foglie di salvia

6 foglie di alloro

3 rametti di rosmarino

8 chiodi di garofano

1/2 cucchiaino di cannella in polvere

180 ml di olio extra vergine d'oliva

sale

Mondate e tagliate a pezzi tutte le verdure.

In un contenitore disponete il seitan al centro e tutte le verdure intorno insieme agli aromi.

Versate sopra il vino rosso e lasciate in frigo per almeno 12 ore, rigirando di tanto in tanto il seitan nel caso non fosse completamente immerso nel vino.

Trascorso questo tempo versate in una casseruola l'olio e unite il seitan, con le verdure e la marinatura, eliminando i chiodi di garofano. Fate cuocere il tutto a fiamma vivace per 20 minuti, lasciando evaporare il vino.

Dopodiché salate e proseguite la cottura a pentola coperta per altri 15 minuti. Frullate grossolanamente le verdure, togliete il seitan dalla pentola ed affettatelo.

Servitelo ben caldo con la crema di verdure ottenuta.

