

## Struffoli

250 g di farina, 75 g di zucchero di canna, 25 g di olio di mais, 1 pizzico di lievito per dolci, la buccia grattugiata di 1 limone, un paio di cucchiaini di liquore all'anice, 2 cucchiaini di amido di mais (maizena), 1 pizzico di sale, la punta di 1 cucchiaino di curcuma, malto (possibilmente di riso) e acqua tiepida q.b., olio per friggere a volontà



Mescolate bene farina, zucchero, lievito, maizena, buccia di limone, sale e olio. Aggiungete il liquore e due cucchiaini d'acqua tiepida in cui sia stata disciolta la curcuma.

Amalgamate gli ingredienti e formate un impasto omogeneo e morbido, aggiungendo altra acqua se necessario. Dividete la pasta in più pezzi e fateli rotolare col palmo della mano sul piano di lavoro infarinato, formando dei rotolini sottili. Con un coltello, tagliate i rotoli a pezzetti grandi circa 1 cm; con le mani infarinate lavorateli per formare delle palline e disponetele su un vassoio leggermente infarinato. Friggete gli struffoli in olio caldissimo finché saranno dorati; sgocciolateli su carta assorbente e tamponateli, disponeteli in un recipiente di dimensioni adeguate e cospargeteli di malto, guarnendo con confettini diavolini colorati.

Per risparmiare tempo: si possono preparare in anticipo, anzi, acquisteranno sapore dopo un riposo di una giornata.

## Pullece e' monaco

500 g di farina, 200 g di zucchero di canna, 5 g di lievito per dolci, 1 cucchiaino di cannella macinata, 100 g di mandorle polverizzate, 100 g di nocciole tostate e polverizzate, 50 g di cacao amaro in polvere

**Per la copertura:** 125 g di cioccolato fondente, 50 g di zucchero di canna, latte di soia q.b.

Mescolate farina, zucchero, cacao, lievito e spezie; unite la frutta secca tritata.

Aggiungete acqua tiepida poco a poco e lavorate a lungo la pasta, amalgamando il tutto.

Infarinandovi le mani, staccate dei pezzi di impasto e formate delle palline delle dimensioni di una noce, schiacciandole leggermente. Infornatele sulla placca del forno finché risulteranno croccanti (circa 30 minuti a 170°C).

Nel frattempo sciogliete il cioccolato a bagno maria, aggiungete lo zucchero e diluite con poco latte di soia. Spennellate sui dolcetti, prima che solidifichino, cospargete di diavolini e quando sono asciutti ripetete l'operazione sull'altro lato dei dolci.

Per risparmiare tempo: si possono preparare in anticipo, anzi, acquisteranno sapore dopo un riposo di una giornata. Conservateli in scatole di latta. Questo è un dolce tipico napoletano.

## Roccocò

500 g di farina, 200 g di zucchero di canna, 2,5 g di ammoniaca per dolci, 1 bustina di vanillina, 6 g di pisto (una miscela di spezie; se non lo trovate già pronto mescolate 2 g di pepe bianco, 5 g di noce moscata, 5 g di cannella, 2 g di chiodi di garofano; il tutto deve essere finissimamente macinato), 150 g di mandorle sgusciate, 100 g di nocciole tostate

Mescolate bene farina, zucchero, ammoniaca e spezie; unite la frutta secca spezzettata grossolanamente.

Aggiungete acqua tiepida poco a poco e lavorate a lungo il composto, deve risultare omogeneo.

Sul tavolo infarinato formate dei salsicciotti spessi circa 1 cm e lunghi 8 cm; formate delle ciambelle, premendo bene le estremità l'una sull'altra, e appiattite leggermente i roccocò. Ungete una teglia da forno, poggiatevi i dolci ben distanziati; infornate alla temperatura minima (160°C) per circa 20 minuti.

Per risparmiare tempo: si possono preparare in anticipo, anzi, acquisteranno sapore dopo un riposo di una giornata. Conservateli in scatole di latta.



Ricette e foto di Vera Ferraiuolo - <http://veruccia.blogspot.com>

[www.vegan3000.info](http://www.vegan3000.info)

**Vegan** 3000

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



© Vegan3000

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

# Menù di



# Natale

per 8 persone



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

[www.vegan3000.info](http://www.vegan3000.info)

## Entrée di crudité

1 lattuga, 200 g di spinaci, 1/2 finocchio tagliato a strisce, 300 g di carote tagliate a fiammifero, 2 clementine (mandarini senza semi)  
A piacere, potete aggiungere altri tipi di verdure a foglia verde  
**Per l'entrée di radicchio:** 1 cespo di radicchio, 5 cucchiaini d'olio, 2 spicchi d'aglio tritati, 2 cipollotti tagliati a strisce, 100 g di noci sgusciate e tritate, succo di limone

Preparate su un vassoio un letto di lattuga e spinaci ben lavati, scolati e spezzettati; aggiungetevi il finocchio e le carote ben pulite ed eventualmente le altre verdure.

Disponetevi sopra l'insalata di radicchio: affettate sottilmente il radicchio ben lavato, ricavandone delle striscioline; saltatelo in padella con l'olio, l'aglio, i cipollotti; dopo 5 minuti versate il succo di limone e cuocete ancora per 5 minuti, finché sarà tenero ma ancora croccante. Condite il tutto con succo di limone e, a piacere, con qualche fiocchetto di maionese vegan. Guarnite il piatto con un paio di clementine.

Per risparmiare tempo: sarebbe opportuno preparare l'insalata al momento, ma le verdure crude possono essere preparate in anticipo e conservate in frigorifero per qualche ora, purché non siano state condite.

## Ravioli di seitan in brodo

### Per la sfoglia:

500 g di semola di grano duro, la punta di 1 cucchiaino di curcuma, 1 cucchiaino di sale, 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva

### Per il ripieno:

400 g di seitan tritato (o frullato), 1 cucchiaino di pepe macinato, 1 cucchiaino di cannella in polvere

### Per il brodo:

2 porri a pezzettini, 2 cipolle tagliate in quarti, 2 rape tagliate a rondelle, 4 spicchi d'aglio, 4 grosse carote tagliate a pezzetti, 2 coste di sedano, 1 cucchiaino di sale fino

Mescolate gli ingredienti per la sfoglia e impastateli, a mano, con acqua (circa 350 ml) sufficiente ad ottenere un impasto omogeneo e compatto. Lasciatelo riposare in frigorifero per mezz'ora, coperto da un panno perché non asciughi.

Nel frattempo preparate il brodo: cuocete tutte le verdure, accuratamente lavate e mondate, in abbondante acqua (circa 4 litri) per 45 minuti; se usate una pentola a pressione basteranno 15 minuti. Filtrate il brodo; potete utilizzare le verdure per ottenere una saporita crema, frullandole insieme a due patate lessate e sbucciate e aggiungendo eventualmente della panna di soia.

Sminuzzate il più possibile il seitan, oppure frullatelo; insaporitelo in una ciotola con il pepe e la cannella, aggiungendo del sale solo se necessario.

Togliete la pasta dal frigorifero, tiratela col mattarello, tagliatela in lunghi rettangoli e poi passateli tra i rulli della macchina per la pasta, fino allo spessore di 2 mm (potete anche tirare la sfoglia soltanto col mattarello, ma risulta più difficile). Utilizzate la rotella taglia pasta per ricavare un rettangolo lungo e non molto largo di sfoglia, e lasciatela asciugare all'aria per circa mezz'ora. Poggiate sulle strisce delle piccole porzioni seitan (la punta di un cucchiaino), distanziando i mucchietti di circa 3-4 cm; sovrapponetevi un'altra striscia di pasta e tagliate i ravioli con l'apposita rotella frastagliata, che sigillerà i bordi. Cuocete i ravioli nel brodo bollente per circa 12 minuti (la cottura dipenderà dallo spessore della pasta e dalle



## Maionese vegan

100 ml di latte di soia non aromatizzato, 50 g di olio extravergine d'oliva, 50 g di olio di mais (o altro olio dal sapore neutro), sale, succo di limone

Versate il latte di soia nel frullatore, azionatelo e aggiungetevi, a filo, l'olio e.v. d'oliva e quello di mais, 1 pizzico di sale e il succo di limone.

Per risparmiare tempo: preparate la maionese con qualche ora di anticipo e conservatela in frigorifero.

dimensioni di ciascun pezzo) e servite col brodo stesso.

Per risparmiare tempo: potete acquistare della pasta fresca ripiena già pronta nei negozi di alimentazione naturale; oppure, potete prepararla in casa in anticipo, congelandola o conservandola in frigorifero (in questo caso per non più di un paio di giorni) fino al momento di utilizzarla.

Per congelarla, disponete la pasta su un vassoio, distanziando bene ciascun raviolo, e quando risulteranno congelati sovrapponeteli in un contenitore per alimenti; tuffateli direttamente nel brodo bollente al momento di cuocerli, senza scongelarli. Per conservarla in frigorifero, disponete la pasta, distanziando bene ciascun raviolo, su un vassoio spolverizzato di amido o farina di riso, in modo che la sfoglia non si attacchi alla superficie del vassoio, lacerandosi. Anche il seitan può essere acquistato nei negozi di alimentazione naturale, oppure preparato in casa in anticipo, e conservato in frigorifero o congelato, a pezzettoni o già frullato.

## Polpettone di ceci in crosta, con salsa di funghi

**Per il polpettone:** 800 g di ceci secchi, 200 g di noci sgusciate e tritate (oppure 450 g di noci da sgusciare), 150 g di pangrattato, 150 g tra germe di grano e lievito alimentare in scaglie, 4 spicchi d'aglio, 2 cucchiaini di coriandolo in polvere, 1 cucchiaino raso di sale, 200 g di funghi champignon freschi, 2 confezioni di pasta sfoglia pronta da 250 g l'una (facoltativo), brodo vegetale avanzato dai ravioli q.b.

**Per la salsa ai funghi:** 400 g di funghi champignon freschi, 250 ml di brodo vegetale, 2 spicchi d'aglio, 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, 2 cucchiaini di amido o di farina

Mettete i ceci a bagno per 12 ore, sciacquateli e lessateli finché saranno teneri (40 minuti circa in pentola a pressione, un'ora e più in pentola normale). Passateli al passaverdure, mescolateli con il lievito alimentare, il germe di grano, le noci, il coriandolo e il pangrattato. Lavate e affettate i funghi; saltateli in padella con l'olio e l'aglio per qualche minuto, finché saranno morbidi. Frullateli e aggiungeteli al composto di ceci; aggiustate di sale ed aggiungete brodo per amalgamare, se necessario. Stendete i due rotoli di pasta, versate metà del ripieno su ciascuna sfoglia compattando bene e riunite i lembi, sigillando. Capovolgete le sfoglie, praticate delle incisioni in diagonale sulla superficie e infornate a 200°C per circa 40 minuti. Potete infornare il polpettone anche senza avvolgerlo nella sfoglia, ma copritelo a metà cottura con un foglio di alluminio per evitare che asciughi troppo. Nel frattempo, scaldate l'olio in una padella, rosolate i funghi finché inizieranno ad ammorbidirsi e aggiungete l'aglio tritato, il brodo e se lo gradite, due bicchieri di vino bianco. Incorporate l'amido o la farina setacciati, mescolate finché inizia ad addensare, e servite caldo con il polpettone.

Per risparmiare tempo: per questa ricetta, potete utilizzare ceci precotti o cuocerli in anticipo; potete anche preparare il ripieno in anticipo e conservarlo in frigorifero per un paio di giorni, aggiungendo il brodo e gli ingredienti secchi prima di infornare. La salsa, invece, deve necessariamente essere preparata sul momento.



## Carote glassate

500 g di carote piccole e tenere, 4 cucchiaini di acqua, 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, 2 cucchiaini di gomasio oppure di semi di sesamo tostati, 1 cucchiaino di malto, 1 pizzico di sale

Lavate e sbucciate le carote; tagliatele a pezzi e poi divideteli a metà o in quarti. Sciogliete il malto nell'acqua, aggiungete l'olio ed emulsionate con una forchetta. Mettete le carote in una pentola dal fondo spesso, irrorate con l'emulsione e cuocete, coperto, a fiamma bassa, per circa 10 minuti. Scoperchiate, lasciate evaporare il liquido di cottura e servite cospargendo col gomasio o con i semi di sesamo. Guarnitele con maionese di soia. Per risparmiare tempo: le carote glassate vanno servite calde, e andrebbero preparate sul momento; tuttavia potete tagliarle con qualche ora di anticipo.

## Spinaci in crema di latte

1 kg di spinaci già puliti, 100 g di latte di soia non aromatizzato, 50 g di panna di soia da cucina (facoltativa), sale

Sciacquate gli spinaci e cuoceteli in padella senza aggiungere acqua.

Salate e scolateli quando risulteranno appassiti.

Versate il latte nella padella e aggiungete la panna, mescolando; potete sostituire la panna con due cucchiaini di farina o amido setacciati a pioggia per far addensare il latte.

Aggiungete gli spinaci e rigirateli, cuocendo per 10 minuti. Vanno serviti caldi e preparati sul momento.



## Frittura mista di verdure

200 g di cipollotti, 1 grossa cipolla, 4 carciofi, 1 cavolfiore piccolo, 300 g di zucca già sbucciata, 200 g di broccoletti, 200 g di tofu al naturale, olio per friggere a volontà **Per la pastella:** 100 g di farina di ceci, 50 g di farina di frumento, 1 cucchiaino di succo di limone, 1 pizzico di sale, acqua q.b.

Preparate la pastella mescolando tutti gli ingredienti e aggiungendo acqua fino ad ottenere una pastella fluida, ma consistente. Lasciatela riposare per 1 ora.

Nel frattempo, eliminate le foglie esterne dei carciofi e tagliateli in 8 spicchi, immergendoli poi in acqua e il succo di un limone per almeno un'ora perché perdano l'amaro; pulite e tagliate a rondelle la cipolla e i cipollotti;

tagliate a fettine sottili la zucca; sbollentate per qualche minuto il tofu tagliato a dadini; dividete cavolfiore e broccoletti in cimette il più piccole possibili. Scaldate l'olio in una pentola alta e stretta; passate le verdure nella pastella, sgocciolatele e frigatele fino alla completa doratura: serviranno circa 7 minuti per carciofi, broccoli e cavolfiore; 5 minuti per la zucca; 3 minuti per cipolla, cipollotti e tofu. Per risparmiare tempo: pulite e tagliate le verdure con qualche ora di anticipo e conservatele in frigorifero fino al momento di passarle nella pastella.

