

Menu di Natale

Per festeggiare il Natale senza uccidere animali, ecco un Menu delle Feste delizioso, semplice ma impreziosito da erbe, spezie o aromi che renderanno speciale ciascuna ricetta.

Per tener conto anche del... portafoglio, il Menu è attento ai dettagli, che faranno la differenza, consentendovi di preparare piatti gustosi con una spesa davvero minima: il nostro Menu non rinuncia a variare gusti, colori e profumi, ma il costo totale per 8 persone si aggira intorno ai 40 euro!



Ricette

(Le dosi sono calcolate per 8 persone)

Antipasti

INSALATA "ARABA" DI ARANCE

Ingredienti: 4 arance non troppo dolci, 2 cipolle rosse affettate sottilmente, 20 olive nere, 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, 1 cucchiaino di malto di riso.

Preparazione: pelate al vivo le arance e tagliatele a fette orizzontali; sbollentate le cipolle per 3 minuti in acqua e 1 cucchiaino di aceto. Disponete sul piatto da portata le arance, le olive e la cipolla e cospargete con l'olio d'oliva mescolato al malto. Lasciate riposare per 1 ora prima di servire.

CROSTINI CON PATÉ MISTI

I paté si possono preparare in anticipo, ma serviteli a temperatura ambiente.

Ingredienti: 1 filone di pane, 1 vasetto di peperoni rossi sott'olio, 1 vasetto di carciofini sott'olio, 100 g di olive nere piccanti, 50 g di noci sgusciate.

Preparazione: affettate il pane non troppo sottilmente e abbrustolite. Nel frattempo, frullate separatamente i peperoni e i carciofini con poco olio di conservazione; poi snocciate e frullate le olive nere piccanti. Spellate le noci e pestatele o frullatele fino a ridurle in crema, diluendo con poco olio extravergine d'oliva, se necessario. Spalmate le creme sul pane tostato e servite.

Primo

LASAGNA ALLA ZUCCA, UVETTA E ROSMARINO

Andrebbe preparata sul momento.

Ingredienti: 500 g di lasagne, 1,5 kg di zucca già pulita, 1 cipolla rossa tritata, 45 g di uvetta, 1 cucchiaino raso di sale, 1

rametto di rosmarino, 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva.

Preparazione: tagliate la zucca a cubetti e infornatela, su carta da forno, per 20 minuti a 180°. In un tegame, soffriggete la cipolla, il rosmarino, il sale, l'uvetta sciacquata sotto l'acqua corrente e dopo 2 minuti aggiungete la zucca. Cuocete a pentola scoperta finché il tutto sarà morbido. Disponete le lasagne (controllate sulla confezione se bisogna scottarle prima in acqua bollente) in una teglia, coprite con la zucca, e alternate gli strati concludendo con la zucca. Infornate per 30 minuti a 200°.

Secondo

TORTA SALATA DI SCAROLE, UVETTA E PINOLI

Preparatela il giorno prima e servitela intiepidita in forno.

Ingredienti: 300 g di farina 00, 1/2 dado di lievito di birra, 250 ml di acqua tiepida, 2 cucchiaini di sale, 1 scarola liscia (indivia), 50 g di olive nere in pezzi, 20 g di pinoli sgusciati, 3 cucchiaini di capperi ben sciacquati, 1 spicchio d'aglio, 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, sale, 15 g di uva passa ammollata.

Preparazione: in una ciotola mescolate farina, sale, lievito sciolto in poca acqua e lavorate energicamente per 20 minuti, fino a formare un panetto morbido ma consistente. Lasciate lievitare per 4 ore o più, fino al raddoppio. Pulite la scarola, scottatene le foglie in acqua bollette e tagliatela a pezzi. In un tegame, scaldate l'olio e imbionditevi l'aglio, poi toglietelo e soffriggetevi olive, capperi, pinoli e uvetta; dopo 5 minuti aggiungete le scarole. Cuocete per 20 minuti. Dividete l'impasto in 2 parti e stendetele con il matterello in 2 cerchi, di cui uno leggermente più grande dell'altro. Ungete una teglia del diametro di 20 cm, stendetevi la sfoglia più grande, bucatela con una forchetta, versate la verdura e coprite con l'altra sfoglia, sigillando i bordi. Infornate a 200° per 40 minuti.

Menu di Natale

Per festeggiare il Natale senza uccidere animali, ecco un Menu delle Feste delizioso, semplice ma impreziosito da erbe, spezie o aromi che renderanno speciale ciascuna ricetta.

Per tener conto anche del... portafoglio, il Menu è attento ai dettagli, che faranno la differenza, consentendovi di preparare piatti gustosi con una spesa davvero minima: il nostro Menu non rinuncia a variare gusti, colori e profumi, ma il costo totale per 8 persone si aggira intorno ai 40 euro!



Ricette

(Le dosi sono calcolate per 8 persone)

Antipasti

INSALATA "ARABA" DI ARANCE

Ingredienti: 4 arance non troppo dolci, 2 cipolle rosse affettate sottilmente, 20 olive nere, 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, 1 cucchiaino di malto di riso.

Preparazione: pelate al vivo le arance e tagliatele a fette orizzontali; sbollentate le cipolle per 3 minuti in acqua e 1 cucchiaino di aceto. Disponete sul piatto da portata le arance, le olive e la cipolla e cospargete con l'olio d'oliva mescolato al malto. Lasciate riposare per 1 ora prima di servire.

CROSTINI CON PATÉ MISTI

I paté si possono preparare in anticipo, ma serviteli a temperatura ambiente.

Ingredienti: 1 filone di pane, 1 vasetto di peperoni rossi sott'olio, 1 vasetto di carciofini sott'olio, 100 g di olive nere piccanti, 50 g di noci sgusciate.

Preparazione: affettate il pane non troppo sottilmente e abbrustolite. Nel frattempo, frullate separatamente i peperoni e i carciofini con poco olio di conservazione; poi snocciate e frullate le olive nere piccanti. Spellate le noci e pestatele o frullatele fino a ridurle in crema, diluendo con poco olio extravergine d'oliva, se necessario. Spalmate le creme sul pane tostato e servite.

Primo

LASAGNA ALLA ZUCCA, UVETTA E ROSMARINO

Andrebbe preparata sul momento.

Ingredienti: 500 g di lasagne, 1,5 kg di zucca già pulita, 1 cipolla rossa tritata, 45 g di uvetta, 1 cucchiaino raso di sale, 1

rametto di rosmarino, 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva.

Preparazione: tagliate la zucca a cubetti e infornatela, su carta da forno, per 20 minuti a 180°. In un tegame, soffriggete la cipolla, il rosmarino, il sale, l'uvetta sciacquata sotto l'acqua corrente e dopo 2 minuti aggiungete la zucca. Cuocete a pentola scoperta finché il tutto sarà morbido. Disponete le lasagne (controllate sulla confezione se bisogna scottarle prima in acqua bollente) in una teglia, coprite con la zucca, e alternate gli strati concludendo con la zucca. Infornate per 30 minuti a 200°.

Secondo

TORTA SALATA DI SCAROLE, UVETTA E PINOLI

Preparatela il giorno prima e servitela intiepidita in forno.

Ingredienti: 300 g di farina 00, 1/2 dado di lievito di birra, 250 ml di acqua tiepida, 2 cucchiaini di sale, 1 scarola liscia (indivia), 50 g di olive nere in pezzi, 20 g di pinoli sgusciati, 3 cucchiaini di capperi ben sciacquati, 1 spicchio d'aglio, 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, sale, 15 g di uva passa ammollata.

Preparazione: in una ciotola mescolate farina, sale, lievito sciolto in poca acqua e lavorate energicamente per 20 minuti, fino a formare un panetto morbido ma consistente. Lasciate lievitare per 4 ore o più, fino al raddoppio. Pulite la scarola, scottatene le foglie in acqua bollette e tagliatela a pezzi. In un tegame, scaldate l'olio e imbionditevi l'aglio, poi toglietelo e soffriggetevi olive, capperi, pinoli e uvetta; dopo 5 minuti aggiungete le scarole. Cuocete per 20 minuti. Dividete l'impasto in 2 parti e stendetele con il matterello in 2 cerchi, di cui uno leggermente più grande dell'altro. Ungete una teglia del diametro di 20 cm, stendetevi la sfoglia più grande, bucatela con una forchetta, versate la verdura e coprite con l'altra sfoglia, sigillando i bordi. Infornate a 200° per 40 minuti.

Contorni

Le creme possono essere preparate in anticipo, ma vanno servite tiepide.

CREMA DI CAROTE ALL'ARANCIA

Ingredienti: 800 g di carote, 2 cipolle bianche tritate, il succo di 2 arance, 1 radice di zenzero secca tritata, 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, 2 cucchiaini di cointreau (facoltativo), 1 cucchiaino di sale.

Preparazione: pulite le carote e tagliatele a rondelle. Scaldate l'olio in un tegame e rosolatevi le cipolle con lo zenzero; dopo 2 minuti aggiungete le carote, il cointreau, il succo d'arancia, il sale; coprite la pentola e cuocete per 30 minuti. Passate tutto al mixer, fino a ottenere una crema densa; servite tiepida, decorando con uno spicchio d'arancia.

CREMA AROMATICA DI CIPOLLE

Ingredienti: 1 litro d'acqua tiepida, 4 cipolle bianche tritate finemente, 1 spicchio d'aglio, 2 chiodi di garofano, 4 cucchiaini di sherry (facoltativo), 1 cucchiaino di pepe nero macinato, 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, erba cipollina fresca.

Preparazione: riscaldate l'olio in un tegame, fatevi imbiondire la cipolla insieme agli altri ingredienti, e dopo 2 minuti aggiungete l'acqua. Cuocete per 10 minuti, poi frullate tutto dopo aver tolto aglio e chiodi di garofano. Servite decorando con erba cipollina.

CREMA DI SPINACI ALLE NOCI

Ingredienti: 800 g di spinacini teneri, 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva, 1 cucchiaino di sale, 50 g di noci sgusciate.

Preparazione: scottate gli spinaci in acqua bollente per 1 minuto, scolateli e frullateli. Frullate le noci con l'olio fino a ridurle in crema, amalgamatela agli spinaci, aggiungete il sale e acqua di cottura sufficiente ad ottenere una crema non troppo densa. Servite guarnendo con gherigli di noci.

INVOLTINI DI VERZA

Preparateli in anticipo, ma infornateli poco prima di servirli.

Ingredienti: 8 foglie scure e 8 foglie chiare di verza ben lavate, 1 kg di patate, 2 cucchiaini di pangrattato, 1 cucchiaino di sale, 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva.

Preparazione: con un coltello, tagliate la nervatura delle foglie scure di verza. Sbollentatele per 4 minuti; sbollentate le foglie chiare per 2 minuti. Nel frattempo lessate le patate, schiacciatele e mescolatele al sale, al pangrattato e all'olio; unite le foglie chiare tritate finemente e col composto riempite le foglie scure, richiudendole poi in modo da formare un involtino. Infornate a 200° per 20 minuti, su carta da forno, e servite.

Dolci

PANDOLCE DI FRUTTA SECCA

Si può preparare in anticipo.

Ingredienti: 500 g di farina 00, 1 cucchiaino di sale, 2 cucchiaini di margarina vegetale non idrogenata, 4 cucchiaini di malto di riso, 100 g di uvetta tritata, 50 g di prugne secche tritate, 50 g di noccioline tritate, 1 cubetto di lievito, il succo di 2 arance, 6 cucchiaini di yogurt bianco di soia.

Preparazione: setacciate la farina e il sale in una ciotola, unite la margarina e mescolate bene. Versate il malto, la frutta secca, le noccioline, il dado di lievito sciolto in poca acqua tiepida e lavorate leggermente l'impasto. Riscaldate il succo d'arancia, aggiungetelo agli altri ingredienti insieme allo yogurt e lavorate il composto fino a formare una palla morbida. Fatela lievitare su una teglia unta d'olio di mais fino al raddoppio, e infornate a 200° per 40 minuti.

OMINI DI PAN DI ZENZERO

Ingredienti per circa 20 biscotti: 200 g di farina 00, 100 g di zucchero di canna, 20 g di malto di riso, 5 g di lievito per dolci, 1 cucchiaino di cannella in polvere, 1 cucchiaino di zenzero in polvere, 5 cucchiaini di olio di mais, 1 pizzico di sale.

Preparazione: mescolate tutti gli ingredienti secchi e aggiungetevi poi quelli fluidi, lavorando l'impasto fino ad ottenere una specie di pasta frolla. Se necessario, aggiungete dell'altro olio. Stendete la pasta col matterello fino all'altezza di 7 mm, tagliate i biscotti con l'apposita formina e infornateli a 180° per 15 minuti su una teglia ricoperta di cartaforno.



Le ricette sono a cura di Vegan3000 - www.vegan3000.info con la collaborazione di Vera Ferraiuolo - veruccia.blogspot.com

Il volantino è realizzato da AgireOra Network - www.agireora.org

Per imparare passo-passo a nutrirti senza uccidere animali, il punto di partenza ideale è il sito www.VegFacile.info
Per salvare animali, avere un minore impatto ambientale, una salute migliore, e risparmiare sui conti della spesa...

Contorni

Le creme possono essere preparate in anticipo, ma vanno servite tiepide.

CREMA DI CAROTE ALL'ARANCIA

Ingredienti: 800 g di carote, 2 cipolle bianche tritate, il succo di 2 arance, 1 radice di zenzero secca tritata, 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, 2 cucchiaini di cointreau (facoltativo), 1 cucchiaino di sale.

Preparazione: pulite le carote e tagliatele a rondelle. Scaldate l'olio in un tegame e rosolatevi le cipolle con lo zenzero; dopo 2 minuti aggiungete le carote, il cointreau, il succo d'arancia, il sale; coprite la pentola e cuocete per 30 minuti. Passate tutto al mixer, fino a ottenere una crema densa; servite tiepida, decorando con uno spicchio d'arancia.

CREMA AROMATICA DI CIPOLLE

Ingredienti: 1 litro d'acqua tiepida, 4 cipolle bianche tritate finemente, 1 spicchio d'aglio, 2 chiodi di garofano, 4 cucchiaini di sherry (facoltativo), 1 cucchiaino di pepe nero macinato, 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, erba cipollina fresca.

Preparazione: riscaldate l'olio in un tegame, fatevi imbiondire la cipolla insieme agli altri ingredienti, e dopo 2 minuti aggiungete l'acqua. Cuocete per 10 minuti, poi frullate tutto dopo aver tolto aglio e chiodi di garofano. Servite decorando con erba cipollina.

CREMA DI SPINACI ALLE NOCI

Ingredienti: 800 g di spinacini teneri, 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva, 1 cucchiaino di sale, 50 g di noci sgusciate.

Preparazione: scottate gli spinaci in acqua bollente per 1 minuto, scolateli e frullateli. Frullate le noci con l'olio fino a ridurle in crema, amalgamatela agli spinaci, aggiungete il sale e acqua di cottura sufficiente ad ottenere una crema non troppo densa. Servite guarnendo con gherigli di noci.

INVOLTINI DI VERZA

Preparateli in anticipo, ma infornateli poco prima di servirli.

Ingredienti: 8 foglie scure e 8 foglie chiare di verza ben lavate, 1 kg di patate, 2 cucchiaini di pangrattato, 1 cucchiaino di sale, 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva.



Le ricette sono a cura di Vegan3000 - www.vegan3000.info con la collaborazione di Vera Ferraiuolo - veruccia.blogspot.com

Il volantino è realizzato da AgireOra Network - www.agireora.org

Per imparare passo-passo a nutrirti senza uccidere animali, il punto di partenza ideale è il sito www.VegFacile.info
Per salvare animali, avere un minore impatto ambientale, una salute migliore, e risparmiare sui conti della spesa...