



Ricette per una cena vegana

Antipasti

Spiedini di verdure e seitan

Ingredienti per 4-5 persone:

Pomodorini ciliegina
Peperoni gialli
Zucchine
Melanzane
Cetrioli
Cipolline
Wurstel di seitan

Procedimento:

Grigliare le zucchine, le melanzane e i peperoni gialli. A quest'ultimi si consiglia di togliere la pelle.
Tagliare i wurstel a rondelle.

Prendere uno stuzzicadenti e infilare i vari ingredienti.

Tofumini al prezzemolo

Ingredienti per 4-5 persone:

250g di tofu
20g di pinoli
10g di noci sgusciate
1 mazzetto di prezzemolo
1 spicchio di aglio
olio e shoyu
sale e pepe

Procedimento:

Triturare l'aglio, le noci, i pinoli e il prezzemolo.

Mettere il tutto in una scodella capiente e aggiungervi l'olio, il sale e il shoyu.

Nel frattempo tagliare il tofu a fettine.

Disporre le fettine di tofu in un vaso da conserva e ricoprirle con la salsa, formando degli strati.

Controllare che il tofu sia completamente immerso nella salsa.

Per far marinare bene il tofu e porre il vaso in frigo per 24-48 ore.

Primo piatto

Zuppa di legumi e cereali

Ingredienti per 6 persone:

150gr di piselli secchi
150gr di orzo
150gr d'avena
olio
una carota
un gambo di sedano
una cipolla
un pomodoro maturo
dado vegetale
acqua

Procedimento:

Tagliare la carota, il sedano e la cipolla a dadini e soffriggere il tutto con l'olio.
Aggiungere l'orzo, l'avena, i piselli, il pomodoro e infine l'acqua e il dado vegetale.
Far cuocere per 45 minuti circa, mescolando di tanto in tanto.
Servire calda.

Secondo piatto

Gyros alla greca con ceci

Ingredienti per 4-5 persone:

una zucchina
due cucchiari di panna vegetale
seitan cucinato come gyros alla greca (confezionato già pronto con la dicitura "Gyros")
una scatola di ceci

Procedimento:

Lavare le zucchine, tagliarle a rondelle, salarle e cuocerle in padella. Frullarle aggiungendo i due cucchiari di panna. Scaldare in una padella una confezione di Gyros unitamente ad una scatola di ceci. Amalgamare il tutto con la crema di zucchine e servire caldo.

Polenta

Ingredienti per 4-5 persone:

un litro e mezzo d'acqua
sale grosso qb
un cucchiaio d'olio extravergine d'oliva
500gr di farina gialla "taragna"

Procedimento:

Far bollire l'acqua con il sale e l'olio.

Aggiungere la farina mescolando con continuità con una frusta o con un cucchiaino di legno per evitare il formarsi di grumi.
Far cuocere per circa un'ora.

Contorni

Insalata di verdure in coppa

Ingredienti per 4-5 persone:

3 zucchine
3 carote
olio d'oliva e aceto (di mele o balsamico)
sale

Procedimento:

Lavare le zucchine e le carote, asciugarle e poi grattugiarle.
Condire il tutto, appena prima di servire, con olio, aceto e sale.
Servire le verdure in una foglia di insalata rossa.

Insalatina ai semi

Ingredienti per 4-5 persone:

un ceppo di insalata rossa
un ceppo di insalata verde
germogli misti
semi di girasole, di lino, di sesamo, di zucca
olio d'oliva, aceto, shoyu e sale

Procedimento:

lavare l'insalata, asciugarla e tagliarla.
Aggiungere i semi e poi condire con olio, aceto, shoyu e sale.

Dolci

Mousse di mele

Cioccolato alla neve

Ingredienti per 4-5 persone:

200gr di cioccolato fondente
150gr di corn flakes
100gr di orzo soffiato
100gr di mandorle
zucchero a velo

Procedimento:

Far sciogliere a bagnomaria il cioccolato.

Far tostare le mandorle spezzettate.

Mettere in una ciotola l'orzo soffiato, i corn flakes e le mandorle tostate.

Aggiungere il cioccolato fuso e mescolare il tutto.

Formare delle praline.

Conservare i dolcetti in frigorifero.

Prima di servirli spolverizzarli con lo zucchero a velo.