Nella cucina di VeganHome

1042 ricette vegan dagli utenti di VeganHome.it



Ricette “senza crudeltà” per mangiare in modo sano e gustoso salvando gli animali e l’ambiente.

Edizione del 18 aprile 2015

Copyright.

Tutti i testi del capitolo 1 sono stati tratti dal sito “VeganHome, La casa dei Vegan” (veganhome.it) e sono riproducibili a patto che non vengano modificati, citandone la fonte.

Tutte le ricette sono proprietà dei rispettivi autori, e possono essere ripubblicate su altri siti e materiali informativi vegan/animalisti, solo citando la fonte e il link (VeganHome.it - link alla versione su web pubblicato all’inizio di ciascuna ricetta)

Non stampare questo libro.

Il libro che stai leggendo viene aggiornato continuamente con l’aggiunta di nuove ricette.

Non stamparlo perché sprecheresti enormi quantità di carta per un libro che diventa obsoleto in brevissimo tempo. Ricorda anche che il costo per la stampa casalinga di un libro può risultare superiore al prezzo di copertina dei libri che trovi in libreria.

Indice

Autori delle ricette **1**

Questo libro **2**

1 La scelta vegan **3**
1.1 Diventare Vegan . . . 4
1.1.1 Definizione! . . . 4
1.1.2 Quali sono i motivi . . . 5
1.1.3 Essere vegan è giusto . . . 5
1.1.4 Essere vegan è il futuro, per l'ambiente, il mondo e la salute . . . 6
1.1.5 Essere vegan è facile . . . 8
1.1.6 Essere vegan è per tutti . . . 9
1.1.7 Per iniziare . . . 9
1.1.8 Vegetariano non basta . . . 10
1.2 Cosa mangiano i vegan . . . 15
1.2.1 La varietà . . . 15
1.2.2 Ingredienti e piatti . . . 15
1.2.3 Ingredienti della tradizione orientale . . . 16
1.2.4 Suggerimenti per "veganizzare" ricette che già conoscete . . . 16
1.2.5 Stagionalità degli ingredienti . . . 19

2 Antipasti **21**
2.1 Barchette d'indivia . . . 22
2.2 Bastoncini di zucchine e soia . . . 22
2.3 Bicchierini di semini . . . 23
2.4 Cestini di sfoglia ripieni . . . 24
2.5 Cestini primavera . . . 25
2.6 Chips di cavolo nero . . . 26
2.7 Cipolline in agrodolce . . . 27
2.8 Cornetti al patè . . . 27
2.9 Crema di avocado e capperi . . . 28
2.10 Crostini con salvia . . . 29
2.11 Cusòt in carpiun . . . 29
2.12 Donzelline . . . 30
2.13 Fagottini asparagi e patate . . . 31
2.14 Fagottini carciofi e noci . . . 32

2.15 Fagottini porro e alga arame . . . 33
2.16 Fiori di zucca fritti alla birra . . . 34
2.17 Frittatina allo zenzero . . . 35
2.18 Insalata di sedano e olive . . . 36
2.19 Insalata radicchio e melagrana . . . 37
2.20 Insalata russa . . . 37
2.21 Involtini danzanti . . . 38
2.22 Melanzane alla Angela . . . 39
2.23 Meloncini alle olive nere . . . 40
2.24 Olive all'ascolana . . . 40
2.25 Paniccia con tartare di verdure . . . 42
2.26 Peperoni saporiti . . . 43
2.27 Pizzette capperi, funghi, olive . . . 44
2.28 Plumcake salato con asparagi . . . 44
2.29 Pomodori alla maionese . . . 45
2.30 Pomodori pieni di sè . . . 46
2.31 Pomodori ripieni . . . 46
2.32 Pomodori vegricotta ed erbette . . . 47
2.33 Pomodorini ripieni al forno . . . 48
2.34 Quenelle di veg ricotta . . . 49
2.35 Radicchio di Treviso al forno . . . 50
2.36 Radicchio trevigiano fritto . . . 50
2.37 Rotoli di tramezzini . . . 51
2.38 Rustici di sfoglia . . . 52
2.39 Sferette farcite fritte . . . 53
2.40 Sfoglie di zucchine e patate . . . 53
2.41 Sformatini di pomodori secchi . . . 54
2.42 Sformatini freddi di fagioli . . . 55
2.43 Stuzzichini all'avocado acerbo . . . 56
2.44 Tartine ai fichi . . . 57
2.45 Tartine speziate . . . 57
2.46 Treccine sfiziose . . . 58
2.47 Tzatziki vegan . . . 59
2.48 VegaNihongo . . . 60
2.49 Verdure al paté di cumino . . . 61
2.50 Verdure grigliate saporite . . . 61
2.51 Vol-au-vent pepati ceci e panna . . . 62
2.52 Zucca in saor . . . 63

3 Primi piatti **65**
3.1 3P Pasta Pasticciata al Pesto . . . 66
3.2 Barchette di avocado con riso . . . 67
3.3 Basmati con salsa al curry . . . 67
3.4 Bavette alla crema di asparagi . . . 68
3.5 Bavette alla sabbia . . . 69
3.6 Borsch . . . 70

3.7 Bucatini al pangrattato . . . 71
3.8 Bucatini all'Emilia . . . 72
3.9 Cannelloni ai funghi . . . 73
3.10 Cannelloni di magro . . . 74
3.11 Cannelloni patate e funghi . . . 75
3.12 Cannelloni vegricotta e spinaci . . . 76
3.13 Cappelletti in brodo . . . 77
3.14 Carbonara vegan . . . 79
3.15 Carbonara vegan . . . 80
3.16 Cjalsons . . . 81
3.17 Conchiglioni di Natale . . . 82
3.18 Cous cous al pesto di pompelmo . . . 83
3.19 Cous cous di kamut ai ceci . . . 84
3.20 Cous cous esotico . . . 85
3.21 Crema di carote e noci . . . 86
3.22 Crema di castagne e salvia . . . 86
3.23 Crema di patate . . . 87
3.24 Crema estiva di carote . . . 88
3.25 Crema verde marmorizzata . . . 89
3.26 Crepes ai cardi . . . 90
3.27 Farfalle ai 3 veganformaggi . . . 91
3.28 Farfalle al tofu affumicato . . . 92
3.29 Farfalle gialle . . . 93
3.30 Farfalle supergolose . . . 93
3.31 Farrotto ai funghi . . . 94
3.32 Farrotto pasticciato di verdure . . . 95
3.33 Fettuccine con crema di peperoni . . . 96
3.34 Fusilli zucca e borlotti . . . 97
3.35 Gnocchetti colorati . . . 98
3.36 Gnocchetti di vegricotta . . . 98
3.37 Gnocchetti limone e basilico . . . 99
3.38 Gnocchetti sardi filanti . . . 100
3.39 Gnocchi ai ceci piccanti . . . 100
3.40 Gnocchi ai tre colori . . . 101
3.41 Gnocchi al ragù di melanzane . . . 102
3.42 Gnocchi alla romana saporiti . . . 103
3.43 Gnocchi di carote con alga dulse . . . 104
3.44 Gnocchi di patate . . . 105
3.45 Gnocchi di zucca . . . 105
3.46 Gnocchi verdi dentro e fuori . . . 106
3.47 Gnocchi zucca radicchio e noci . . . 107
3.48 Insalata cous cous e pistacchio . . . 108
3.49 Insalata di pasta alla rucola . . . 109
3.50 Insalata di pasta fredda . . . 110
3.51 Insalata fredda di avena . . . 110
3.52 Knödeln ai 3 sapori . . . 111

3.53 La Morbida Arancio . . . 112
3.54 Lasagne agli spinaci . . . 113
3.55 Lasagne al radicchio . . . 114
3.56 Lasagne alla boscaiola . . . 116
3.57 Lasagne capresi . . . 117
3.58 Lasagne con asparagi e patate . . . 118
3.59 Lasagne di Cenerentola . . . 119
3.60 Lasagne panna e piselli . . . 120
3.61 Linguine alla crema di zucca . . . 121
3.62 Linguine alle noci "del purista" . . . 122
3.63 Linguine vegan-cacio e pepe . . . 122
3.64 Maccheroncini di grano saraceno . . . 123
3.65 Maccheroncini zafferano e menta . . . 123
3.66 Minestra di riso e farro . . . 124
3.67 Minestra di riso e patate . . . 125
3.68 Minestrone verdure e lenticchie . . . 126
3.69 Orzo al curry . . . 127
3.70 Orzo cremoso estivo . . . 128
3.71 Orzotto carciofi e zafferano . . . 129
3.72 Padellata di riso thai . . . 129
3.73 Pansotti malfatti al pesto . . . 130
3.74 Pasta ai fagiolini e menta . . . 132
3.75 Pasta ai peperelli . . . 133
3.76 Pasta ai pomodori gratinati . . . 134
3.77 Pasta ai tre peperoni . . . 134
3.78 Pasta ai veganformaggi . . . 135
3.79 Pasta al forno ai fagiolini . . . 136
3.80 Pasta al pesto di noci . . . 137
3.81 Pasta al pesto di sedano . . . 138
3.82 Pasta al PestoFresco . . . 139
3.83 Pasta al profumo dell'orto . . . 139
3.84 Pasta al sugo di barbabietola . . . 140
3.85 Pasta al tè verde . . . 141
3.86 Pasta alla carbonara . . . 142
3.87 Pasta alla crudaiola . . . 143
3.88 Pasta alla Norma . . . 144
3.89 Pasta alla ruggine . . . 145
3.90 Pasta alle melanzane fritte . . . 146
3.91 Pasta bruxelles e mele . . . 146
3.92 Pasta carciofi e radicchio . . . 147
3.93 Pasta cavolfiore e arancia . . . 148
3.94 Pasta ceci e arachidi . . . 149
3.95 Pasta con alghe e broccoli . . . 150
3.96 Pasta CremOlivosa . . . 151
3.97 Pasta di Christian . . . 152
3.98 Pasta fiori e piselli . . . 152

3.99 Pasta fredda alla pizzaiola . . . 153
3.100 Pasta fredda canapa e pomodori . . . 154
3.101 Pasta fredda plus . . . 155
3.102 Pasta Italia . . . 156
3.103 Pasta mandorlata . . . 156
3.104 Pasta mari e monti rivisitata . . . 157
3.105 Pasta Primavera . . . 158
3.106 Pasta zucchine e pistacchi . . . 159
3.107 Pasticcio di polenta . . . 159
3.108 Penne al radicchio, panna e noci . . . 160
3.109 Penne al ragù di broccoli e noci . . . 161
3.110 Penne all'arrabbiata . . . 162
3.111 Penne di kamut alla "puttanesca" . . . 163
3.112 Penne porro e champignon . . . 164
3.113 Pennette al ragù vegetale . . . 165
3.114 Pennette all'arancia . . . 166
3.115 Pennette alla crema di melanzane . . . 166
3.116 Pennette con melanzane grigliate . . . 167
3.117 Pesto alla Saetta . . . 168
3.118 Pesto di basilico e mandorle . . . 169
3.119 Pesto di rucola alla Saetta . . . 169
3.120 Pici al pesto di zucchine . . . 170
3.121 Pici all'aglione . . . 171
3.122 PPP Pasta al Pesto di Pistacchi . . . 172
3.123 Quinoa ai peperoni . . . 172
3.124 Quinoa alle verdure miste . . . 173
3.125 Quinoa ceciosa . . . 174
3.126 Quinoa dell'impiegato frettoloso . . . 175
3.127 Ragù della Susy . . . 176
3.128 Ragù di verdure . . . 177
3.129 Ravioli al brasato di seitan . . . 178
3.130 Ravioli nudi . . . 179
3.131 Reginette ai tre sapori . . . 180
3.132 Reginette al sugo di vino . . . 181
3.133 Reginette rucola e finocchio . . . 182
3.134 Ribollita belga . . . 183
3.135 Rigatoni ceci e olive nere . . . 183
3.136 Rigatoni integrali mille colori . . . 184
3.137 Risi e bisi . . . 185
3.138 Riso al curry con piselli . . . 186
3.139 Riso al limone con asparagi . . . 186
3.140 Riso alle noci e menta . . . 187
3.141 Riso d'autunno . . . 188
3.142 Riso e fagioli . . . 189
3.143 Riso e fagiolini . . . 190
3.144 Riso erbaiolo . . . 190

3.145 Riso giallo al sesamo . . . 191
3.146 Riso indiano alle carote . . . 192
3.147 Riso saltato alla Cantonese . . . 193
3.148 Riso venere con zucchine . . . 194
3.149 Riso verde . . . 195
3.150 Risotto ai carciofi . . . 196
3.151 Risotto ai fichi settembrini . . . 197
3.152 Risotto ai funghi . . . 198
3.153 Risotto ai porri croccanti . . . 199
3.154 Risotto al limone e timo . . . 199
3.155 Risotto all'arancia . . . 200
3.156 Risotto alle cime di rapa . . . 201
3.157 Risotto alle fragole . . . 202
3.158 Risotto alle lenticchie rosa . . . 202
3.159 Risotto alle mele . . . 203
3.160 Risotto allo Sclopit . . . 205
3.161 Risotto allo spumante . . . 206
3.162 Risotto con broccoli e fagioli . . . 206
3.163 Risotto di asparagi . . . 207
3.164 Risotto funghi e seitan . . . 208
3.165 Risotto in crema viola . . . 209
3.166 Risotto peperoni e piselli . . . 210
3.167 Risotto pere e pepe . . . 211
3.168 Risotto quasi rosa . . . 212
3.169 Risotto radicchio e noci . . . 212
3.170 Risotto speziato alle zucchine . . . 213
3.171 Rotolo di patate e funghi . . . 214
3.172 Sfere di riso in vellutata . . . 215
3.173 Sformatini di quinoa e asparagi . . . 216
3.174 Simil pizzoccheri di lenticchie . . . 216
3.175 Sorrisi di verdure . . . 218
3.176 Spagetti Chez Patrice . . . 219
3.177 Spaghetti ai fiori di zucchina . . . 220
3.178 Spaghetti ai peperoni . . . 221
3.179 Spaghetti al limone . . . 221
3.180 Spaghetti al pesto di basilico . . . 222
3.181 Spaghetti al sapore di mare . . . 223
3.182 Spaghetti alla marinara . . . 224
3.183 Spaghetti carciofi e panna . . . 225
3.184 Spaghetti cinesi saltati . . . 226
3.185 Spaghetti di riso all'orientale . . . 226
3.186 Spaghetti di riso con peperoni . . . 227
3.187 Spaghetti di segale al radicchio . . . 228
3.188 Spaghetti Italia . . . 229
3.189 Spaghetti pesto e pomodorini . . . 230
3.190 Spaghettini zenzero e carote . . . 231

3.191 Stracciatella in brodo . . . 231
3.192 Tagliatelle "incavolate" . . . 232
3.193 Tortellini messicani . . . 233
3.194 Tortiglioni agli asparagi . . . 234
3.195 Trofie al pesto e funghi . . . 235
3.196 Trofie alla ligure . . . 236
3.197 Vegú (ragú con piselli) . . . 237
3.198 Vellutata ai cavolfiori . . . 237
3.199 Vellutata cavolo verde e porri . . . 238
3.200 Vellutata delicata . . . 239
3.201 Vellutata di avocado . . . 240
3.202 Vellutata di porri . . . 240
3.203 Vellutata di zucca . . . 241
3.204 Vellutata di zucchine . . . 242
3.205 Vermicelli di soia con peperoni . . . 243
3.206 Vezzoccheri . . . 244
3.207 Zuppa di azuki . . . 245
3.208 Zuppa di azuki e zucca . . . 246
3.209 Zuppa di carote, curry e miglio . . . 247
3.210 Zuppa di ceci, patate e porcini . . . 247
3.211 Zuppa di cipolle . . . 248
3.212 Zuppa di cipolle aromatica . . . 249
3.213 Zuppa di pomodori . . . 250
3.214 Zuppa di sedano . . . 251
3.215 Zuppa di verdure e orzo . . . 251
3.216 Zuppa spinaci-pistacchi-amaranto . . . 252
3.217 Zuppa toscana . . . 253
3.218 Zuppa trevigiana . . . 254

4 Secondi **255**
4.1 Asparagi gratinati . . . 256
4.2 Bastoncini di Tofu . . . 256
4.3 Bistecchine alla pizzaiola . . . 257
4.4 Bistecchine di soia ai funghi . . . 258
4.5 Bocconcini aromatici . . . 259
4.6 Bocconcini di soia al curry . . . 260
4.7 Brasato di seitan . . . 261
4.8 Broccoli alla frutta secca . . . 261
4.9 Budino di patate tofu e verdure . . . 262
4.10 Burger di zucca e tofu . . . 263
4.11 Cannellini ai carciofi . . . 264
4.12 Carciofi fritti . . . 265
4.13 Carciofi in tegame . . . 265
4.14 Carciofi ripieni di carciofi . . . 266
4.15 Carta da musica ceci e pomodoro . . . 267
4.16 Cavolfiore al forno . . . 268

4.17 Cavolfiore fritto . . . 269
4.18 Chakchouka . . . 269
4.19 Chili di borlotti al ketchup . . . 270
4.20 Cotolette alla pizzaiola . . . 271
4.21 Cotolette di tempeh impanate . . . 272
4.22 Crauti al peperone . . . 273
4.23 Crepes al patè di funghi . . . 274
4.24 Crêpes alle erbe . . . 275
4.25 Crocchette di mais . . . 275
4.26 Crocchette di melanzane . . . 276
4.27 Crocchette di zucchine . . . 277
4.28 Cupolette di sfoglia . . . 278
4.29 Dadolata di seitan e lenticchie . . . 279
4.30 Dadolata di tofu e lenticchie . . . 279
4.31 Dadolata di verdure allo zenzero . . . 280
4.32 Fagioli all'uccelletto . . . 281
4.33 Fagioli bianchi al limone . . . 282
4.34 Fagioli spagna con cipolla . . . 283
4.35 Fagottini di zucchine . . . 283
4.36 Falafel di cicerchie . . . 284
4.37 Farfrittata alle verdure . . . 285
4.38 Farinata con zucchina e scalogno . . . 286
4.39 Farinata ripiena . . . 286
4.40 Fave fresche alla menta . . . 287
4.41 Fettine di tofu in agrodolce . . . 288
4.42 Frittata con carciofini . . . 289
4.43 Frittata di ceci e patate . . . 290
4.44 Frittata di ceci e semi . . . 290
4.45 Frittata di glutine . . . 291
4.46 Frittata di pomodori e funghi . . . 292
4.47 Frittata di soia e zucchine . . . 293
4.48 Frittata no eggs . . . 294
4.49 Frittata vegan con fagiolini . . . 295
4.50 Frittelle di funghi . . . 295
4.51 Frittelle di patate . . . 296
4.52 Funghi ripieni . . . 297
4.53 Hamburger di lenticchie . . . 298
4.54 Hamburger di soia . . . 299
4.55 Insalata di fagioli e olive . . . 300
4.56 Insalata di riso soffiato . . . 300
4.57 Involtini di frutta secca . . . 301
4.58 Involtini di melanzane . . . 302
4.59 Involtini promovegan . . . 303
4.60 Lenticchie al limone . . . 304
4.61 Lenticchie al profumo d'arancia . . . 305
4.62 Lenticchie al profumo d'arancia . . . 306

4.63 Lenticchie al vino . . . 306
4.64 Medaglioni di fagioli e farro . . . 307
4.65 Medaglioni di verdure autunnali . . . 308
4.66 Melanzane alla pizzaiola . . . 308
4.67 Melanzane inventate . . . 309
4.68 Melanzane ripiene alla turca . . . 310
4.69 Millefoglie di patate e funghi . . . 311
4.70 Mini burger di soia e verdure . . . 312
4.71 Mix autunnale . . . 313
4.72 Moussaka di lenticchie . . . 314
4.73 Muffin rossi di Vlad . . . 315
4.74 Muset felice speziato . . . 315
4.75 Panini di melanzane . . . 317
4.76 Parmigiana di melanzane . . . 318
4.77 Parmigiana di verdure . . . 319
4.78 Pasticcio di patate e melanzane . . . 320
4.79 Pasticcio di Tracia . . . 321
4.80 Pasticcio di zucchine . . . 321
4.81 Patate cavolfiorite . . . 322
4.82 Patate ripiene . . . 323
4.83 Patate, funghi, piselli al forno . . . 324
4.84 Peperoni ripieni . . . 324
4.85 Peperoni ripieni di miglio . . . 325
4.86 Peperoni ripieni di verza e tofu . . . 326
4.87 Plum-cake di zucchine . . . 327
4.88 Plumcake verduroso . . . 328
4.89 Polenta di farina di ceci . . . 329
4.90 Polpette al cavolo rosso . . . 330
4.91 Polpette di fagioli croccanti . . . 331
4.92 Polpette di funghi e fagioli . . . 332
4.93 Polpette di lenticchie . . . 332
4.94 Polpette di mare . . . 333
4.95 Polpette di muscolo di grano . . . 334
4.96 Polpette di piselli . . . 335
4.97 Polpette di piselli . . . 336
4.98 Polpette di quinoa . . . 337
4.99 Polpette di tofu ai peperoni . . . 337
4.100 Polpette di tofu e patate . . . 338
4.101 Polpette di verdure . . . 339
4.102 Polpette proteiche . . . 340
4.103 Polpette proteiche . . . 341
4.104 Polpette quinoa, verdure e mele . . . 342
4.105 Polpettine cavolfiore e broccolo . . . 343
4.106 Polpettine di verdura . . . 344
4.107 Polpettone di verdure . . . 345
4.108 Polpettone ripieno . . . 346

4.109 Pomodori ripieni freddi . . . 346
4.110 Porri in salsa di lenticchie . . . 347
4.111 Rotolo di seitan ai pomodori . . . 348
4.112 Scaloppine al profumo di vino . . . 349
4.113 Scaloppine di seitan ai funghi . . . 349
4.114 Scaloppine di seitan al vino . . . 350
4.115 Scaloppine di soia al limone . . . 351
4.116 Seitan al limone . . . 351
4.117 Seitan al melone . . . 352
4.118 Seitan al pomodoro . . . 353
4.119 Seitan all'uva fragola . . . 354
4.120 Seitan cipollato e mais . . . 355
4.121 Seitan con birra e olive . . . 355
4.122 Seitan e broccoli . . . 356
4.123 Seitan e zucchine . . . 357
4.124 Seitan funghi, patate e zenzero . . . 358
4.125 Seitan in salsa di noci . . . 359
4.126 Seitan marinato alla griglia . . . 359
4.127 Seitan piccante . . . 360
4.128 Seitan piccante . . . 361
4.129 Seitan saltato ai pomodorini . . . 362
4.130 Sformatino di gallette e verdure . . . 362
4.131 Solanacee al Garam Masala . . . 363
4.132 Sorrisi ripieni . . . 364
4.133 Spezzatino appetitoso di soia . . . 366
4.134 Spezzatino di patate e funghi . . . 367
4.135 Spezzatino di seitan ai piselli . . . 368
4.136 Spezzatino di soia . . . 368
4.137 Spezzatino di soia ai piselli . . . 369
4.138 Spiedini della mamma rivisitati . . . 370
4.139 Spiedini fantasia . . . 371
4.140 Straccetti all'aceto balsamico . . . 372
4.141 Stracotto di seitan . . . 373
4.142 Stufato al curry . . . 374
4.143 Stufato di seitan in cestino . . . 375
4.144 Tajine di seitan alle prugne . . . 376
4.145 Tempeh con olive e capperi . . . 377
4.146 Tofu a modo mio . . . 378
4.147 Tofu alla mediterranea . . . 379
4.148 Tofu con ceci e porro . . . 379
4.149 Tofu farcito . . . 380
4.150 Tofu limone e olive . . . 381
4.151 Tofu rapido all'arancia . . . 382
4.152 Tofu secondo Heman . . . 383
4.153 Tofu strapazzato . . . 383
4.154 Tofu strapazzato ai cipollotti . . . 384

4.155 Tofu strapazzato alla curcuma . . . 385
4.156 Topinambur saraceno . . . 385
4.157 Torre di farifrittata tricolore . . . 386
4.158 Torta di patate-cipolle-pomodori . . . 387
4.159 Triangoli di porro alla zucca . . . 388
4.160 Veg-burger-wurstel . . . 389
4.161 Veg-spiedini . . . 390
4.162 Vegaballs . . . 391
4.163 Vegan-Omelette (o Vegolette) . . . 392
4.164 Vegan-uova sode . . . 393
4.165 VeganSofficini . . . 394
4.166 Vegburger di ceci e carote . . . 395
4.167 Vegburger di miglio . . . 396
4.168 Vegburger gluten-free . . . 397
4.169 Vegformaggio in carrozza . . . 398
4.170 Veggieburger . . . 398
4.171 Vegpolpettone in crosta . . . 399
4.172 Vegsalsiccia . . . 400
4.173 Verdure gratinate al forno . . . 401
4.174 Verdure ripiene . . . 402
4.175 Zucca e seitan alla panna . . . 404
4.176 Zucchine tonde ripiene . . . 404
4.177 Zuccotto verde . . . 405

5 Insalatone **407**
5.1 Borlotti in insalata . . . 408
5.2 Carote piccantine . . . 408
5.3 Indivia alle noci . . . 409
5.4 Insalata ai fichi . . . 410
5.5 Insalata autunnale . . . 411
5.6 Insalata coloratissima . . . 411
5.7 Insalata con funghi champignon . . . 412
5.8 Insalata cotta agrodolce . . . 413
5.9 Insalata d'inverno . . . 414
5.10 Insalata di arance . . . 414
5.11 Insalata di carciofi crudi . . . 415
5.12 Insalata di carciofi e mela . . . 416
5.13 Insalata di cavolo asiatica . . . 416
5.14 Insalata di cavolo viola . . . 417
5.15 Insalata di fichi e tofu rosso . . . 418
5.16 Insalata di funghi e rughetta . . . 419
5.17 Insalata di mais . . . 420
5.18 Insalata di patate e rucola . . . 420
5.19 Insalata di riso soffiato . . . 421
5.20 Insalata di spinaci freschi . . . 422
5.21 Insalata di tofu e crostini . . . 423

5.22 Insalata estiva tricolore . . . 423
5.23 Insalata in stile tex mex . . . 424
5.24 Insalata ricca . . . 425
5.25 Insalata speciale . . . 426
5.26 Insalata speziata di carote . . . 427
5.27 Insalatina invernale . . . 427
5.28 Insalatona . . . 428
5.29 Tagliatelle di carote al pesto . . . 429

6 Contorni **431**
6.1 Barchette di melanzane . . . 432
6.2 Bocconcini di spinaci . . . 432
6.3 Caponata siciliana . . . 433
6.4 Carciofi all'alloro . . . 435
6.5 Carote all'alloro . . . 435
6.6 Carote saltate in padella . . . 436
6.7 Catalogna alla siciliana . . . 437
6.8 Cavolfiore al dragoncello . . . 437
6.9 Cavolini alla birra . . . 438
6.10 Cavolo Soffocato (cabi suffocau) . . . 439
6.11 Cavolo viola e piselli . . . 440
6.12 Cavolo viola veloce e semplice . . . 440
6.13 Cilindretti di patate al curry . . . 441
6.14 Crauti . . . 442
6.15 Crocchette di patate . . . 443
6.16 Fagioli all'uccelletto . . . 443
6.17 Fantasia di pomodori . . . 444
6.18 Fritto misto . . . 445
6.19 Insalata carciofini e asparagi . . . 446
6.20 Insalata di fagiolini e anacardi . . . 447
6.21 Insalata di patate e scalogno . . . 448
6.22 Insalata di patate viola ed erbe . . . 448
6.23 Kartoffelnsalad . . . 449
6.24 Lenticchie beluga allo zenzero . . . 450
6.25 Misto di spinaci e ceci . . . 451
6.26 Pasticcio di patate e verza . . . 451
6.27 Patate al forno aromatiche . . . 452
6.28 Patate alla paprika . . . 453
6.29 Patate alla texana . . . 453
6.30 Patate alle erbe . . . 454
6.31 Patate carciofate . . . 455
6.32 Patate e peperoncini verdi . . . 456
6.33 Patate in tecia alla triestina . . . 457
6.34 Peperonata . . . 458
6.35 Peperoni arrostiti . . . 458
6.36 Peperoni e melanzane ai pinoli . . . 459

6.37 Peperoni gratinati in padella . . . 460
6.38 Piattoni in rosso . . . 461
6.39 Porri alla paprika . . . 462
6.40 Porri gratinati . . . 463
6.41 Purè arancione . . . 463
6.42 Purè di cavolfiore . . . 464
6.43 Purè di lenticchie e patate . . . 465
6.44 Purè di patate . . . 466
6.45 Purè di zucca gialla . . . 466
6.46 Rape alla quasi besciamella . . . 467
6.47 Rosti con cipolla . . . 468
6.48 Sfoglie di zucchina . . . 468
6.49 Sformato di cavolfiore al forno . . . 469
6.50 Spaghetti crudisti al pesto . . . 470
6.51 Spinaci al sugo . . . 471
6.52 Spinaci all'indiana . . . 471
6.53 Spinaci alla transilvana . . . 472
6.54 Taccole in salsa curry . . . 473
6.55 Tarozzi vegan . . . 474
6.56 Verdure invernali . . . 474
6.57 Zucca grigliata . . . 475

7 Piatti Unici **477**
7.1 Aglio e olio alla birra e seitan . . . 478
7.2 Arancini di riso . . . 478
7.3 Arancini di riso al ragù . . . 480
7.4 Aria di melanzane al sesamo . . . 481
7.5 Burrito vegan . . . 482
7.6 Cannellini in giallo con orzo . . . 484
7.7 Chili vegan . . . 484
7.8 Cipolle saracene . . . 485
7.9 Cous cous ai legumi . . . 486
7.10 Cous cous e fagiolini in rosso . . . 487
7.11 Cous cous primaverile . . . 488
7.12 Cous cous Royal . . . 489
7.13 Couscous d'estate . . . 491
7.14 Crauti e riso . . . 492
7.15 Crostoni di polenta con asparagi . . . 493
7.16 Curry vegan . . . 494
7.17 Falafel durum rivisitati . . . 495
7.18 Farifrittata di pasta . . . 495
7.19 Farro boscaiolo . . . 496
7.20 Fette di polenta e cannellini . . . 497
7.21 Fusilli con peperoni e ceci . . . 498
7.22 Gateau di miglio e funghi . . . 498
7.23 Gatò di patate . . . 499

7.24 Grigliata mista vegetale . . . 501
7.25 Insalata di couscous e fagiolini . . . 501
7.26 Insalata di fusilli . . . 502
7.27 Insalata di quinoa messicana . . . 503
7.28 Insalata di riso . . . 504
7.29 Insalata di riso integrale . . . 505
7.30 Involtini di verza . . . 506
7.31 Macedonia di legumi . . . 507
7.32 Mamma melanzana . . . 508
7.33 Melanzane e seitan in carrozza . . . 509
7.34 Migliotto patate e zucchine . . . 510
7.35 Misto di verdure e pasta . . . 511
7.36 Moussaka vegan . . . 512
7.37 Okonomiyaki . . . 513
7.38 Onigiri . . . 514
7.39 Orecchiette fagioli e broccoli . . . 516
7.40 Orecchiette fave e piselli . . . 517
7.41 Orzo primavera . . . 518
7.42 Padellata invernale . . . 518
7.43 Paella vegan . . . 519
7.44 Paella vegana speziata . . . 521
7.45 Panelle lupinate . . . 522
7.46 Panzanella . . . 523
7.47 Pasta al cocco . . . 524
7.48 Pasta al sugo e lenticchie . . . 525
7.49 Pasta di riso cinese con verdure . . . 525
7.50 Pasta e ceci . . . 526
7.51 Pasta e ceci con fagiolini . . . 527
7.52 Pasta energetica . . . 528
7.53 Pasta fredda tricolore . . . 529
7.54 Pasta pastosa . . . 529
7.55 Pasta ricca alle zucchine . . . 530
7.56 Peperoni ripieni di riso al ragù . . . 531
7.57 Pesciolino vegan / Albero Natale . . . 532
7.58 Pizzoccheri vegan . . . 533
7.59 Polenta ai funghi . . . 534
7.60 Polpette Casablanca . . . 534
7.61 Polpette di zucchine al pomodoro . . . 535
7.62 Pomodori ripieni di riso basmati . . . 536
7.63 Porotos Granados . . . 538
7.64 Quesadilla con fagioli neri . . . 539
7.65 Quinoa be-quick-or-be-dead . . . 540
7.66 Riso bietoline e seitan . . . 541
7.67 Riso e ceci profumato al limone . . . 542
7.68 Riso e melanzane . . . 543
7.69 Riso freddo wurstel e piselli . . . 543

7.70 Rollo di melanzane e funghi . . . 544
7.71 Seitan all'ananas e anacardi . . . 545
7.72 Sformato di cavolfiore gratinato . . . 546
7.73 Sformato di riso e lenticchie . . . 547
7.74 Sformato verde . . . 548
7.75 Soba oriental fusion . . . 549
7.76 Spaghettini di riso strong . . . 550
7.77 Taboulè . . . 551
7.78 Taboulè alla cipolla e menta . . . 552
7.79 Timballo di legumi al pomodoro . . . 553
7.80 Tortini di riso filanti . . . 554
7.81 Tortino di amaranto e lenticchie . . . 555
7.82 Vegparmigiana di melanzane . . . 556
7.83 Vignarola vegan . . . 557
7.84 Zucchine ripiene alessandrine . . . 558
7.85 Zuppa alla veneta . . . 559
7.86 Zuppa broccoli e Blue Scheese . . . 560
7.87 Zuppa della nonna . . . 561
7.88 Zuppa di ceci con mela verde . . . 562
7.89 Zuppa di ceci e farro . . . 563
7.90 Zuppa di cicerchie saracene . . . 564
7.91 Zuppa di farro e piselli . . . 565

8 Formaggi vegan **566**
8.1 Cremoso di anacardi . . . 567
8.2 Feta veg al forno . . . 567
8.3 Feta Vegan . . . 568
8.4 Formaggio di noci . . . 569
8.5 Formaggio di yogurt di soia . . . 570
8.6 Formaggio morbido alle erbe . . . 571
8.7 Formaveg a modo mio . . . 571
8.8 Mozzarella di riso . . . 573
8.9 Mozzarella vegan autoprodotta . . . 573
8.10 Ricotta di soia . . . 574
8.11 Simil-grana vegan . . . 575
8.12 Spalmabile di mandorle . . . 575
8.13 Veganparmigiano . . . 576
8.14 Vegformaggio di yogurt al timo . . . 577
8.15 Vegformaggio in verde . . . 578

9 Pizze, focacce, pane e torte salate **579**
9.1 Biscocrakers al vino . . . 580
9.2 Cartoccio di seitan e funghi . . . 580
9.3 Chapati . . . 581
9.4 Crescione di segale . . . 582
9.5 Crispelle . . . 583

9.6 Erbazzone Vegan . . . 584
9.7 Fagottini fondenti . . . 585
9.8 Farinata di zucca . . . 586
9.9 Focaccia ai pomodorini . . . 587
9.10 Focaccia ai semi misti . . . 588
9.11 Focaccia al pomodoro in padella . . . 589
9.12 Focaccia alle olive in padella . . . 590
9.13 Focaccia bianca veloce . . . 591
9.14 Focaccia del contadino . . . 592
9.15 Focaccia di Recco vegan . . . 592
9.16 Focaccia patate e rosmarino . . . 593
9.17 Focaccia pugliese . . . 594
9.18 Focaccine con farina di ceci . . . 595
9.19 Muffin ai funghi . . . 596
9.20 Muffin leggeri agli spinaci . . . 596
9.21 Pane alla canapa . . . 597
9.22 Pane carasau all'affumicato . . . 598
9.23 Pane Pita . . . 599
9.24 Panini alle verdure . . . 600
9.25 Piadina all'insalata di riso . . . 600
9.26 Piadina tofulandia . . . 601
9.27 Pizza a fiori . . . 602
9.28 Pizza ai carciofini . . . 603
9.29 Pizza alle patate . . . 604
9.30 Pizza di riso . . . 605
9.31 Pizza di scarole . . . 606
9.32 Pizza mediterranea . . . 606
9.33 Pizza tris . . . 607
9.34 Quiche con spinaci e bietole . . . 608
9.35 Rotolo di pizza . . . 608
9.36 Sfoglia agli asparagi . . . 609
9.37 Sfoglia di zucchine . . . 610
9.38 Sfoglia rustica di primavera . . . 611
9.39 Strudel di carciofi . . . 612
9.40 Strudel di patate e spinaci . . . 613
9.41 Tasca di sfoglia zucca e piselli . . . 613
9.42 Torta con zucca e patata dolce . . . 614
9.43 Torta di biete erbette . . . 615
9.44 Torta di carciofi . . . 616
9.45 Torta di carciofi e panna . . . 617
9.46 Torta di ceci . . . 618
9.47 Torta di patate . . . 619
9.48 Torta di zucchine speziata . . . 620
9.49 Torta pasqualina . . . 621
9.50 Torta porri e patate con paprika . . . 622
9.51 Torta rustica alle verdure . . . 622

9.52 Torta salata di tarassaco e tofu . . . 623
9.53 Torta salata di verdure e tofu . . . 624
9.54 Torta salata di zucchine . . . 625
9.55 Torta salata fiori di zucchine . . . 626
9.56 Torta salata mediterranea . . . 627
9.57 Torta salata misto broccoli . . . 628
9.58 Torta salata spinaci e pomodori . . . 628
9.59 Tortino di pane carasau e tofu . . . 629
9.60 Vegan-mozzarella in carrozza . . . 630
9.61 Vegortano . . . 631

10 Salse, panini, tartine, bruschette ecc. 635
10.1 Bagnetto verde piemontese . . . 636
10.2 Bruschetta alle melanzane . . . 637
10.3 Bruschetta olive e pomodori . . . 637
10.4 Bruschette con champignon e tofu . . . 638
10.5 Bruschette con patate e spezie . . . 639
10.6 Bruschette con salsa saporita . . . 639
10.7 Burger alle 3 cipolle . . . 640
10.8 Chutney di limoni . . . 641
10.9 Chutney di verdure . . . 642
10.10 Crema di arachidi home made . . . 643
10.11 Crema di avocado e insalata . . . 644
10.12 Crema di peperoni . . . 644
10.13 Crema di semi di girasole . . . 645
10.14 Crostini profumati . . . 646
10.15 Estasi verde . . . 647
10.16 Guacamole a modo mio . . . 648
10.17 Hummus . . . 649
10.18 Panino "Moby" . . . 650
10.19 Panino affettato e rucola . . . 650
10.20 Panino al volo . . . 651
10.21 Panino arcobaleno . . . 652
10.22 Panino caprese . . . 653
10.23 Panino con hummus e quinoa . . . 653
10.24 Panino dolce alla banana . . . 654
10.25 Panino esotico . . . 655
10.26 Panino estivo alla rucola . . . 655
10.27 Panino fagioli e crema di olive . . . 656
10.28 Panino marino . . . 657
10.29 Panino polpettino . . . 658
10.30 Panino strong . . . 659
10.31 Panino tofu e zucchine . . . 660
10.32 Panino tricolore . . . 661
10.33 Panino veg-wurstel e crauti . . . 661
10.34 Panino veloce . . . 662

10.35 Panna prelibata . . . 663
10.36 Paté ai funghi . . . 663
10.37 Patè di fagioli neri . . . 664
10.38 Patè di olive e tahin . . . 665
10.39 Patè di tofu alle olive . . . 665
10.40 Patè fagioli e girasole . . . 666
10.41 Pesto di basilico e limone . . . 666
10.42 Pesto di fave . . . 667
10.43 Piadina alla pizzaiola . . . 668
10.44 Piadina alla rucola indiavolata . . . 669
10.45 Piadina arrotolata alle verdure . . . 669
10.46 Piadina con patè di ceci . . . 671
10.47 Piadina dell'avocado . . . 671
10.48 Piadina golosa . . . 672
10.49 Pizzette di polenta . . . 673
10.50 Salsa affumicata di melanzane . . . 674
10.51 Salsa alla rucola . . . 675
10.52 Salsa di yogurt alla menta . . . 675
10.53 Salsa di yogurt piccante . . . 676
10.54 Salsa non-tonnata . . . 677
10.55 Salsa rosa . . . 678
10.56 Salsa verde . . . 678
10.57 Sandwich al tempeh tostato . . . 679
10.58 Sandwich con salsa di tofu . . . 680
10.59 Sloppy Joe vegan . . . 681
10.60 Toast gourmet . . . 682
10.61 Tosto-toast . . . 683
10.62 Tramezzini ai ceci . . . 683
10.63 Tramezzini gusto mare . . . 684
10.64 Tramezzini peperoni e tofu . . . 685
10.65 Tramezzino ai cetrioli . . . 686
10.66 Tramezzino mandorle e funghi . . . 687
10.67 Vinaigrette alla senape . . . 688

11 Dolci **690**
11.1 40 minuti vegan . . . 691
11.2 Apple Crumble . . . 691
11.3 Baiocchi vegan . . . 692
11.4 Banana Pancake . . . 693
11.5 Barrette energetiche . . . 694
11.6 Biscotti al cocco . . . 695
11.7 Biscotti al sesamo . . . 696
11.8 Biscotti alle arachidi . . . 697
11.9 Biscotti alle mandorle . . . 698
11.10 Biscotti anacardi e cioccolato . . . 699
11.11 Biscotti bicolore senza glutine . . . 699

11.12 Biscotti cannella e 3 farine . . . 701
11.13 Biscotti cioccolato e mandorle . . . 701
11.14 Biscotti cioccolato e nocciole . . . 702
11.15 Biscotti di grano saraceno . . . 703
11.16 Biscotti frollini al cacao . . . 704
11.17 Biscotti gianduia . . . 705
11.18 Biscotti integrali . . . 705
11.19 Biscotti mandorle e cioccolato . . . 706
11.20 Biscotti morbidi al cocco . . . 707
11.21 Biscotti secchi al cacao . . . 708
11.22 Biscottini di canapa . . . 709
11.23 Biscottini per colazione . . . 710
11.24 Biscottoni da inzuppare . . . 710
11.25 Brioches . . . 711
11.26 Brioches classiche . . . 712
11.27 Brioches di sfoglia . . . 713
11.28 Brisè con uva . . . 714
11.29 Bucce d'arancia candite . . . 715
11.30 Budini di cioccolato pere e noci . . . 716
11.31 Budino al caffè di cereali . . . 717
11.32 Budino alla cannella . . . 717
11.33 Budino banane e amarene . . . 718
11.34 Budino d'arancia . . . 719
11.35 Camille . . . 720
11.36 Cannoli siciliani . . . 721
11.37 Caramelle alla menta . . . 722
11.38 Castagnaccio . . . 723
11.39 Cenci . . . 724
11.40 Cheesecake alla cannella . . . 725
11.41 Ciambella alla marmellata . . . 726
11.42 Ciambella bicolore senza glutine . . . 727
11.43 Ciambella delle Antille . . . 728
11.44 Ciambella di pane e mandorle . . . 729
11.45 Ciambella di tofu . . . 730
11.46 Ciambella zucca e noci . . . 731
11.47 Ciambelle zuccherate . . . 732
11.48 Ciambelline al vino . . . 732
11.49 Ciambellone Bianco o Nero . . . 733
11.50 Cicj cutt - Dolce dei morti . . . 734
11.51 Cioccolata calda . . . 735
11.52 Cioccolatini gelati cocco-banana . . . 735
11.53 Confettura di mele . . . 736
11.54 Cookies . . . 736
11.55 Coppa veg-stracciatella . . . 737
11.56 Coppette di crema alla menta . . . 738
11.57 Cornetti di nonna Sara . . . 738

11.58 Crema anti-depressione . . . 739
11.59 Crema cioccolato e gianduja . . . 739
11.60 Crema di marroni vanigliata . . . 740
11.61 Crema di nocciole . . . 741
11.62 Crema frutto-cioccolatosa . . . 741
11.63 Crepes dolci senza glutine . . . 742
11.64 Crestine di carnevale . . . 743
11.65 Crostata all'uva . . . 744
11.66 Crostata alla frutta . . . 745
11.67 Crostata alla marmellata . . . 746
11.68 Crostata alla marmellata . . . 747
11.69 Crostata con fragole . . . 748
11.70 Crostata di Bob Marley . . . 750
11.71 Crostata quasi light . . . 751
11.72 Crostata vegella e fragole . . . 752
11.73 Cupcake al cioccolato . . . 752
11.74 Delizia ai marron glacè . . . 754
11.75 Dolce al cioccolato e castagne . . . 755
11.76 Dolce di castagne . . . 755
11.77 Dolce di mele e pesche . . . 756
11.78 Dolcetti di cocco unotiralaltro . . . 757
11.79 Dolcetti di marzapane . . . 757
11.80 Dolcetti ripieni . . . 758
11.81 Fichi secchi al cioccolato . . . 759
11.82 Finti amaretti . . . 759
11.83 Focaccia con zafferano e uvetta . . . 760
11.84 Fragole in salsa verde . . . 761
11.85 Frittella dello sportivo . . . 762
11.86 Frittelle di mele e uvetta . . . 763
11.87 Gelato banana e mandorle . . . 764
11.88 Girelle alla vegella . . . 765
11.89 Involtini crudisti . . . 766
11.90 La "cioccolata fredda" di Didì . . . 767
11.91 Leggerissima alle mele . . . 767
11.92 Marmellata di fichi . . . 768
11.93 Marmellata di prugne . . . 769
11.94 Mele cotte speziate . . . 770
11.95 Mennl atterrat - Torroncini . . . 770
11.96 Merenda al cioccolato . . . 771
11.97 Muesli del bosco . . . 772
11.98 Muffin ai frutti di bosco . . . 772
11.99 Muffin alla cannella . . . 773
11.100 Muffin con cuore di marmellata . . . 774
11.101 Muffin con gocce di cioccolato . . . 775
11.102 Muffin dal cuore morbido . . . 776
11.103 Nocciolina la sbriciolina . . . 777

11.104 Nuvola tropicale . . . 778
11.105 Pan dei morti . . . 779
11.106 Pan di spagna di farro . . . 780
11.107 Pancakes alla banana . . . 781
11.108 Pancakes allo sciroppo d'acero . . . 782
11.109 Pandolce al cioccolato . . . 783
11.110 Panettone al cioccolato . . . 784
11.111 Panini dolci . . . 786
11.112 Pasticcini crudisti ai mirtilli . . . 786
11.113 Pastiera . . . 787
11.114 Pastiera brasiliana . . . 789
11.115 Pastiera particolare . . . 790
11.116 Pere caramellate all'arancia . . . 791
11.117 Piadina ciocco-bananosa . . . 792
11.118 Piadina con crema mandorle-cacao . . . 793
11.119 Plumcake con gocce di cioccolato . . . 794
11.120 Plumcake variegato al cioccolato . . . 795
11.121 Quadretti di castagna . . . 795
11.122 Rotolo con vegella . . . 796
11.123 Rotolo di cioccolata . . . 798
11.124 Rotolo tropicale . . . 798
11.125 Schiacciata alla fiorentina . . . 799
11.126 Schiacciata con l'uva . . . 800
11.127 Semifreddo ai frutti di bosco . . . 801
11.128 Semifreddo al cocco e melone . . . 802
11.129 Semifreddo amaretti e castagne . . . 803
11.130 Semolini dolci fritti . . . 804
11.131 Soffietti di riso al cacao . . . 804
11.132 Strudel di fragole e crema . . . 805
11.133 Strudel di mele . . . 806
11.134 Strudel di mele con sorpresa . . . 807
11.135 Strudel di mele e marmellata . . . 809
11.136 Strudel di mele e noci . . . 809
11.137 Strudel tradizionale . . . 810
11.138 Tartufini fondenti . . . 812
11.139 Tiramisù . . . 813
11.140 Tiramisù al limoncello . . . 813
11.141 Tiramisu al riso . . . 814
11.142 Tiramisù della Titti . . . 815
11.143 Tiramisù tropicale . . . 816
11.144 Tofucake con base di fichi . . . 817
11.145 Torta al cacao e cocco . . . 818
11.146 Torta al cioccolato facilissima . . . 819
11.147 Torta al tofu e cioccolato . . . 819
11.148 Torta all'ananas . . . 820
11.149 Torta allo yogurt - fredda . . . 821

11.150Torta bounty . . . 822
11.151Torta cacao e cocco sugar-free . . . 822
11.152Torta ciocco banana . . . 824
11.153Torta cioccolato e arancia . . . 825
11.154Torta cioccolato e tofu . . . 826
11.155Torta cioccolato-pere sugar-free . . . 827
11.156Torta cocco, mandorle e cacao . . . 828
11.157Torta del contadino ubriaco . . . 829
11.158Torta del pirata . . . 829
11.159Torta della nonna . . . 830
11.160Torta della zia al cioccolato . . . 832
11.161Torta delle meraviglie . . . 833
11.162Torta di carote e mandorle . . . 834
11.163Torta di carote senza glutine . . . 835
11.164Torta di ciliegie . . . 836
11.165Torta di crusca . . . 837
11.166Torta di farro alle mele . . . 838
11.167Torta di frutta . . . 839
11.168Torta di mele alla crema . . . 840
11.169Torta di mele glutenfree . . . 841
11.170Torta di mele SempliceGusto . . . 842
11.171Torta di mele senza glutine . . . 843
11.172Torta di nocciole . . . 844
11.173Torta di pane . . . 845
11.174Torta di pere . . . 846
11.175Torta di riso . . . 847
11.176Torta facile . . . 848
11.177Torta Federica . . . 848
11.178Torta fragole e banane . . . 849
11.179Torta gialla di mele . . . 850
11.180Torta glassata di cocco . . . 851
11.181Torta morbida al cioccolato . . . 852
11.182Torta pere e cacao . . . 853
11.183Torta Pinguì al cocco . . . 854
11.184Torta rovesciata all'ananas . . . 855
11.185Torta saracena con nocciole . . . 857
11.186Torta speziata di Halloween . . . 857
11.187Torta tofu e cioccolato . . . 858
11.188Torta vegansweetdream . . . 859
11.189Torta Yofrutta . . . 860
11.190Tortelli di carnevale . . . 861
11.191Tortino di panna e biscotti . . . 862
11.192Veg torrone . . . 863
11.193Vegacher . . . 864
11.194VegaMuffin . . . 865
11.195Vegan palline di ricotta e cocco . . . 865

11.196 VeganCheesecake alla banana . . . 866
11.197 Vegbrownies . . . 867
11.198 Vegella extradark . . . 868
11.199 Vegsalamotto al cioccolato . . . 869
11.200 Vegtiramisù estivo . . . 869
11.201 Yogurt di soia al caffè . . . 870
11.202 Zuccotto . . . 871
11.203 Zuccotto panna e cioccolato . . . 872

12 Preparazioni di base **874**
12.1 Base per crostate senza glutine . . . 875
12.2 Besciamella . . . 876
12.3 Besciamella al curry . . . 877
12.4 Carciofini sott'olio . . . 878
12.5 Cetriolini in salamoia . . . 878
12.6 Crema pasticcera . . . 880
12.7 Crema per tiramisu . . . 880
12.8 Crepes . . . 881
12.9 Dado crudo autoprodotto . . . 882
12.10 Impasto di seitan con patate . . . 883
12.11 Latte di cocco . . . 884
12.12 Latte di mandorle . . . 885
12.13 Latte di soia aromatizzato . . . 886
12.14 Legumi in scatola fai-da-te . . . 887
12.15 Maionese più buona del mondo . . . 888
12.16 Pan di Spagna . . . 890
12.17 Pane di grano duro . . . 890
12.18 Panizza . . . 891
12.19 Panna acida vegan . . . 892
12.20 Panna di cocco . . . 893
12.21 Panna dolce per torte . . . 893
12.22 Panna light . . . 894
12.23 Pasta frolla . . . 895
12.24 Pasta frolla leggera . . . 896
12.25 Pasta madre e pane . . . 897
12.26 Pasta matta (sfoglia) . . . 898
12.27 Pasta per pizza . . . 899
12.28 Pasta per torte salate alle erbe . . . 900
12.29 Pasta sfoglia . . . 901
12.30 Ragù alla bolognese vegan . . . 902
12.31 Ragù di funghi e santeciano . . . 902
12.32 Ragù di seitan . . . 903
12.33 Seitan autoprodotto . . . 904
12.34 Seitan con farina di legumi . . . 905
12.35 Seitan fatto in casa . . . 906
12.36 Seitan morbido . . . 908

12.37 Tahini - crema di sesamo . . . 909
12.38 Tofu morbido fatto in casa . . . 910
12.39 Yogurt senza yogurtiera . . . 910
12.40 Zucchine sott'olio . . . 912

13 Frullati, bevande e cocktail **914**
13.1 Caffelatte speziato . . . 915
13.2 Centrifugato agli agrumi . . . 916
13.3 Centrifugato delicato . . . 916
13.4 Centrifugato dell'orto . . . 917
13.5 Crema di limoncello mandorlata . . . 917
13.6 Frappè alla fragola . . . 918
13.7 Frullato ai frutti di bosco . . . 919
13.8 Frullato del Vento . . . 920
13.9 Frullato di mele speziato . . . 920
13.10 Frullato energetico kiwi-banana . . . 921
13.11 Frullato estivo yogurt e menta . . . 922
13.12 Frullato in viola . . . 922
13.13 Frullato mela, banana e cannella . . . 923
13.14 Frullato mele e pera speziato . . . 924
13.15 Frullato misto ananas . . . 924
13.16 Frullato pera-banana . . . 925
13.17 Frullato pera-vaniglia . . . 925
13.18 Frullato pompelmo e kiwi . . . 926
13.19 Frullatone anguria e fragole . . . 926
13.20 Gold Almond Milk . . . 927
13.21 Granita limone menta . . . 928
13.22 Latte di avena . . . 928
13.23 Liquore di liquirizia . . . 929
13.24 Vin brulè . . . 930

14 Esperimenti culinari / Varie **931**
14.1 Affettato e melone . . . 932
14.2 Biscotti antipulci per cani . . . 932
14.3 Biscottini di arachidi per cani . . . 933
14.4 Pasto ricostituente per cani . . . 934
14.5 Patate a la coque . . . 935
14.6 Pop Corn alla diavola . . . 936
14.7 Spaghetti oriental style . . . 936
14.8 Spugnette di seitan . . . 937

A Menù per occasioni particolari **939**
A.1 Menù di Natale leggero . . . 940
A.2 Menù di Natale ricco . . . 940
A.3 Menù di Capodanno . . . 940
A.4 Menù di Capodanno 2 . . . 940

A.5 Menù di San Valentino 941
A.6 Menù di Pasqua 941
A.7 Menù di Pasqua 2 941
A.8 Menù per un picnic o buffet estivo freddo 942
A.9 Menù per un buffet invernale freddo 942
A.10 Menù per una festa di compleanno 942
A.11 Menù per una cena estiva o un pranzo di Ferragosto 943

Autori delle ricette

Questi sono gli username degli utenti di VeganHome autori delle ricette di seguito pubblicate. Senza di loro questo volume non sarebbe mai stato realizzato.

Acomeassenzio, Adriana, Alessandra, AleVimukti, Alexblues, Alire90, Alis, Amexis, Andrea, AndreaIris, Andy82, AnimalLiberation, AnnaCostanza, Annamaria77, AntonellaSagone, Apollo, Ariel444, Arieldubois, Armoniosamente, BellmersDoll, BeVeggy, Brinella, Brosa, Carlovegan, Carmen, Caronteone, Cecilia, Ces05, Chainsaw, Chaval, ChIa, Cicciboom, Ciprotto, Claire, Claudio_UD, CrazyNoise, Creativamente, Cricchia, CristinaM, Cruelty_Free, Dada1279, Daisy, DaniellaVeg91, Dantalian1976, Danvegan, Deliria, Dezu, Didi189, Donata, Elektra_veg, Elenaele71, Elenalugo, ElenaP, Elisa93, Elna, Elviveg, Enzo83, Erbaluna, Erbivora83, Esserevero, Fernandoboccia, Fiordaliso09, FiordiRosa, Fiore_di_loto, FireandRain, Flokim, Franca62, FrancescaF, FrancescaVeg, Freak_Out, Frinca, GaiaProprioNo, Gemma2, Georgia, Giast, Gipsy, Gipsy28, Giulis, Giuly85, Goji, Gurububez, Iaia, ILARIA27, IlariaE, Ilarias, Ilaveg, Iris4815, Isabel66, Ivy83, I_veg, Kikisan, Kilibek, Kiwana, Lala-vegan, Laur_a81, Lella, Lene, Letizia_Di_Neve, Lia78, Lifting_Shadows, Lilith, Lorenzo, Lostris, Lucertolavegan, Lucio, Luigia, Luke_V_, Lullaby, Luthien, Mafaldina, Magjoey, Manija, Manu_, Mardok80, Marila, Marina, Marti92v, Matildevegan, Meli, Micol1, Miky88, Milou, Miryme, Mississippi, MISSLilyChan, MissV, Molly, Momma4, Muccapazzapazza, Musicistaincucina, Myeu, Nefertari74, NeoAstra, Nick, Noisette, Nothingtodeclare, Pamela, Panepanella, Pantherdebba, Paola1963, Patty71, Pedro, Pinupple, Ricardoreis, Rioken, Roscetta, Rosj81, Saetta54, Sano90, Saravola, Saretta00, Serenata80, Serendip, Serybis, Seryfan, Sheena, Silvi, Simbrosio, Sissi5, Skatasil, Sophie85, Stella63, Suffi, Supercri, Susanna101, Tableboy, Tau, Thundergoat, Twisterforever, Udinveg, Vale_Vegan, VegCat, Vengodavega, Vera87, Verdetartarugo, VVale, William, Winnyna, Zelia, Zerotto, Zoeleveg.

Questo libro

All'inizio del 2005 è nato il sito VeganHome (www.veganhome.it), con lo scopo di aiutare chi aveva fatto ma soprattutto chi intendeva fare la scelta vegan, mediante lo scambio di informazioni pratiche. Essere vegan è già facile, ma lo è ancora di più con l'aiuto degli altri, specialmente di chi questa scelta l'ha fatta da molto tempo.

Il sito è stato impostato sin dall'inizio in modo da essere creato dagli utenti stessi, che oltre a discutere su un forum dei vari aspetti dell'essere vegan, segnalano ristoranti, negozi, condividono le proprie esperienze di viaggio e pubblicano le proprie ricette preferite, tutto per essere di aiuto agli altri.

Man mano che il numero di ricette inserite dagli utenti cresceva, diventava sempre più chiaro che ci fosse abbastanza materiale per realizzare un libro di ricette vegan. Visto che vengono aggiunte ricette in continuazione, una versione stampata diventerebbe immediatamente obsoleta quindi abbiamo optato per un libro in formato elettronico, scelta anche molto meno impattante dal punto di vista ecologico.

Ogni volta che vengono aggiunte nuove ricette al sito, il libro viene ricreato automaticamente in modo da essere sempre aggiornato. Controlla quindi periodicamente la presenza di una versione più recente nella sezione ricette di VeganHome: http://www.veganhome.it/ricette/

Nello spirito di VeganHome e per favorirne la massima diffusione, il libro è ovviamente scaricabile in modo gratuito e liberamente redistribuibile: **vi invitiamo quindi a diffondere il link a questo libro con qualunque mezzo riteniate opportuno, mail, link dai vostri siti o pagine Facebook ecc.**.

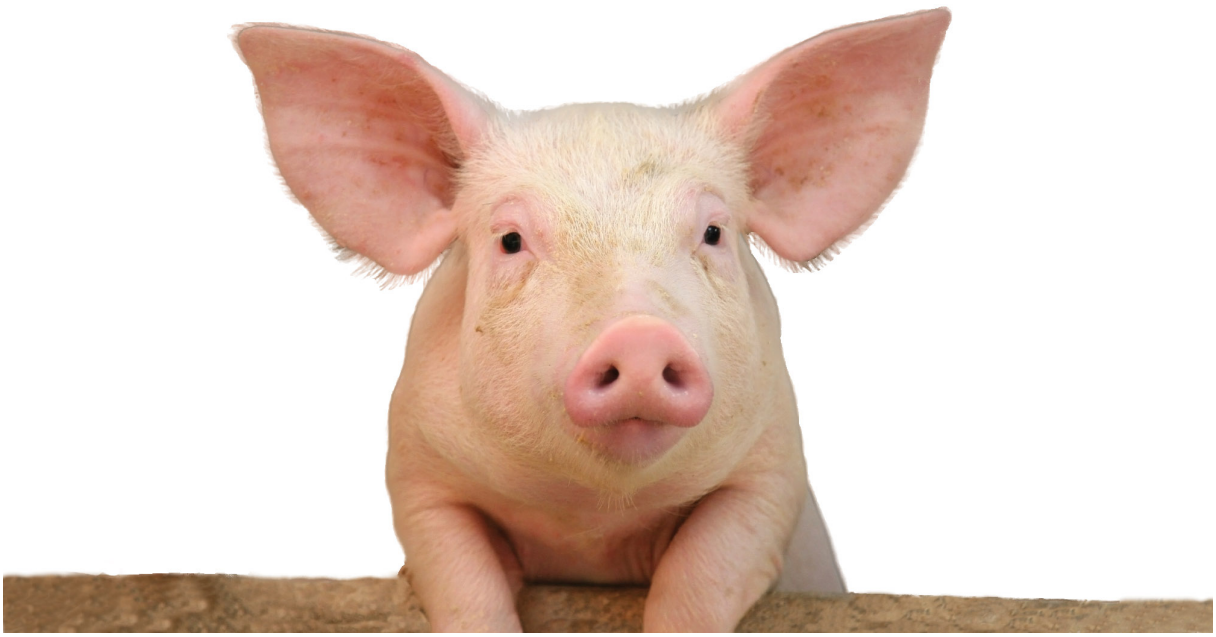
Il libro si può scaricare da questa pagina:
http://www.veganhome.it/ricette/libro-ricette-vegan/

Importante: non scaricate il libro per metterne una copia su altri siti perché questa diventerebbe rapidamente obsoleta. Mettete invece un link alla versione presente su VeganHome così punterà sempre alla versione aggiornata la notte precedente:

Capitolo 1

La scelta vegan

Diventare vegan è una scelta tanto semplice quanto importante. Oltre a scoprire molti nuovi piatti e riscoprire alcune sane abitudini alimentari spesso dimenticate, una volta acquisite alcune informazioni di base si possono mangiare quasi tutti i piatti a cui si è abituati, modificandoli per farli diventare 100% vegetali.



1.1 Diventare Vegan

Diventare vegan è la scelta più importante da fare per cambiare in meglio il mondo. Si salvano animali, si salva l'ambiente, si combatte la fame nel mondo, si migliora la propria salute.

Ma cosa si intende esattamente con essere "vegan"? E quali sono i motivi?

1.1.1 Definizione!

Ecco intanto la "definizione esatta"... per passi!

Ecco intanto la "definizione esatta" di che cosa significa mangiare vegan, per quanto riguarda l'aspetto alimentare di questa scelta, dato che è questo il settore più importante, quello in cui il maggior numero di animali trovano la morte.

Una persona vegetariana è una persona che non mangia animali, di nessuna specie. Di terra, d'acqua, d'aria. Tradotto in termini più crudi, cioè parlando di quello che gli animali "diventano" una volta uccisi, un vegetariano non mangia carne di nessun tipo (affettati compresi: sempre carne è) né pesce.

Una persona vegan, oltre a non mangiare animali non mangia nemmeno i loro prodotti - latte e latticini, uova e miele - perché anche per ottenere questi prodotti gli animali vengono uccisi.

Oltre all'aspetto dell'alimentazione ci sono però anche tutti gli altri settori: la scelta vegan è una scelta etica di rispetto per gli animali, questo è il senso del termine, assegnatoli dall'inventore stesso della parola, Donald Watson. Quindi, essere vegan significa impegnarsi a non nuocere agli animali, evitando l'utilizzo di prodotti derivanti dagli animali in tutte le situazioni: per vestirsi, per arredare, per l'igiene personale e della casa (come lana, piume, pelle, cuoio, pellicce, seta, cosmetici testati su animali, ecc.); non divertirsi a spese della vita e della libertà di altri animali (tenendosi lontani da zoo, circhi, acquari, ippodromi, maneggi, caccia, pesca, feste con uso di animali), non trattare gli animali come oggetti e merce (come avviene nella compravendita di animali domestici).

La scelta vegan è dunque puramente etica e si estende a ogni settore, non solo a quello alimentare; invece, una scelta meramente alimentare, non mossa da ragioni di rispetto per gli animali, ma unicamente da motivazioni ecologiste e salutiste, possiamo definirla semplicemente come scelta di una dieta 100% vegetale.

Stessi motivi per la scelta vegetariana e vegan

Se confrontiamo i motivi per scegliere un'alimentazione latto-ovo-vegetariana e una 100% vegetale, ci rendiamo contro che non ci sono motivazioni diverse nei due casi: qualsiasi sia la causa della scelta, cioè il "problema", che si vuole risolvere, la "soluzione" vegetariana è solo parziale, e per le stesse identiche cause il passo successivo da fare è quello vegan.

Ma se le informazioni sono note fin dall'inizio, non c'è alcuna ragione per fare questa evoluzione in più passi, si può fare direttamente la scelta vegan: anni fa questa scelta la si faceva in due passi, perché era ancora difficile trovare informazioni per capire che la produzione di latte e uova uccide animali e devasta l'ambiente proprio come la produzione di carne e pesce, ma oggi che queste cose si sanno, sempre più di frequente il passo è uno solo, da onnivoro a vegan!

1.1.2 Quali sono i motivi

La scelta vegan è etica: è giusto rispettare la vita degli altri animali, e non ucciderli per il nostro piacere personale.

Ma ci si può avvicinare a un'alimentazione 100% vegetale per ragioni ambientaliste, salutistiche, umanitarie: questa scelta è il è il futuro, perché non è sostenibile mangiare in altro modo.

Non serve essere degli eroi: è facile vivere vegan. È la cosa più naturale del mondo, molto più che mangiare carne, latte e uova a ogni pasto, ricavati da animali trasformati in macchine stipati in allevamenti mostruosi.

La scelta vegan è per tutti: non esiste il vegan-tipo, le persone vegan sono diversissime tra loro per le convinzioni, i comportamenti, i gusti, l'aspetto, l'età... accomunati però dalla scelta importante di non nuocere.

Qui vogliamo darti qualche consiglio per iniziare il cammino vegan.

1.1.3 Essere vegan è giusto

Essere vegan è giusto perché non si fanno soffrire e non si uccidono animali per usarli come "ingredienti" per i nostri piatti.

Non abbiamo bisogno di ucciderli per vivere, lo facciamo solo per abitudine, ma è un'abitudine che è giusto cambiare, perché non ha senso provocare così tanto dolore solo per potersi mangiarsi un panino o una bistecca.

Uccidere gli altri animali è un atto di sfruttamento e violenza, e lo facciamo solo perché abbiamo il potere per farlo, non perché sia giusto così.

Molte persone provano orrore per l'abitudine di altri popoli di mangiare cani, gatti, delfini o balene, ma questi animali non soffrono di più degli animali consumati normalmente in Europa. Allo stesso modo, altri popoli provano orrore per la nostra abitudine di mangiare conigli o cavalli, considerati animali d'affezione. Questo ci insegna che, dunque, la differenza sta solo nell'abitudine, non nella morale. Un maiale non è diverso da un cane, un gatto non è diverso da un coniglio, in quanto alla capacità di provare sentimenti, emozioni, paura, gioia, affetto. Gli animali sono tutti uguali.

Eppure il modo in cui vengono trattati gli animali negli allevamenti è così terribile che se le stesse azioni fossero commesse su cani e gatti, per la legge italiana il colpevole finirebbe in galera. Ma attenzione: non è colpa "dell'allevatore cattivo", ma di chi gli dà i soldi quanto fa la spesa al banco macelleria...

In 80 anni di vita ogni italiano usa come "cibo" circa 1400 animali.

Smettere di causare tutta questa morte e sofferenza è facile, basta smettere di mangiare la carne degli animali e i loro "derivati", cioè latte e uova.

1.1.4 Essere vegan è il futuro, per l'ambiente, il mondo e la salute

Il futuro per l'ambiente

Il futuro, già a breve termine, non consentirà consumi di carne (pesce compreso), latte, uova pari a quelli attuali, perché, semplicemente, non ci sono abbastanza risorse sulla Terra per permetterlo.

Sono ormai sempre di più gli studiosi che denunciano con articoli ben circostanziati - sia su riviste tecnico-scientifiche che divulgative - che uno dei modi più potenti di proteggere l'ambiente è quello di cambiare modo di mangiare, tornando a modelli più tradizionali e diminuendo quindi drasticamente il consumo di carne e altri alimenti di origine animale (latte, uova), la cui produzione è estremamente dispendiosa in termini di risorse (terreni, energia, acqua) e di inquinanti emessi (gas serra, sostanze chimiche, liquami ad alto potere inquinante).

Animali come macchine: del tutto inefficienti

Per comprendere i motivi dell'impatto sull'ambiente occorre notare che gli animali d'allevamento sono "fabbriche di proteine alla rovescia".

Infatti gli animali d'allevamento consumano molte più calorie, ricavate dai vegetali, di quante ne producano sottoforma di carne, latte e uova: come "macchine" (così sono ormai considerati nella moderna zootecnia, anche se macchine di certo non sono) che convertono proteine vegetali in proteine animali, sono del tutto inefficienti. Il rapporto di conversione da mangimi per gli animali a "cibo" per gli umani varia da 1:30 a 1:4, a seconda della specie animale. Vale a dire: per ogni kg di carne che si ricava da un animale, lo stesso animale deve mangiare mediamente 15 kg di vegetali, appositamente coltivati. Questo causa uno spreco enorme di terreni fertili, energia, acqua, sostanze chimiche.

Alcuni dati:

- Spreco di acqua - il settimanale Newsweek ha calcolato che per produrre soli 5 kg di carne bovina serve tanta acqua quanta ne consuma una famiglia media americana in un anno. Nell'agosto 2004 si è tenuta la consueta "Settimana Mondiale dell'Acqua", a Stoccolma, durante la quale gli esperti hanno spiegato che le riserve d'acqua non saranno sufficienti a far vivere i nostri discendenti con la stessa dieta oggi imperante in Occidente e hanno affermato che sarà necessario ridurre il consumo di alimenti di origine animale.

- Spreco di energia - le calorie di combustibile fossile spese per produrre 1 caloria di proteine dalla soia sono pari a 2; per il grano, servono 3 calorie, per il latte 36, per il manzo 78. (Fonte: “Energy and land constraints in food protein production”, Science, Nov 21, 1975)
- Inquinamento da deiezioni - in USA è stato calcolato che le deiezioni - cioè gli escrementi - provenienti dagli allevamenti intensivi inquinano l’acqua più di tutte le altre fonti industriali raggruppate. (Fonte: Envinromental Protection Agency 1996)
- Abbattimento delle foreste - circa il 70% delle foreste tropicali abbattute, sono abbattute per far posto a pascoli per bovini. Dopo 5-6 anni l’area si desertifica, e viene abbattuta un’altra porzione di foresta. Nel 2003 c’è stata una crescita del 40% della deforestazione nella foresta amazzonica brasiliana rispetto all’anno precedente, per far posto a nuovi pascoli (Fonte: Rapporto del CIFOR, Centro per la Ricerca Forestale Internazionale, 2004).

Il futuro per il mondo

Gli sprechi di vegetali, terreno, energia, acqua, pesano soprattutto sui paesi più poveri, e “rubano” le loro risorse.

Il Brasile conta 16 milioni di persone malnutrite. Ed esporta 16 milioni di tonnellate di soia per mangimi animali - 1000 kg di soia l’anno per ogni individuo malnutrito! (Fonte: Database FAO 2001)

In Messico, milioni di persone soffrono di denutrizione cronica. Nel 1960, il bestiame consumava il 5% dei cereali prodotti. Nel 2003, il 45%. Allo stesso modo, per l’Egitto si è passati dal 3% a 31%, per la Cina dall’8% al 28%. Quindi si usano i terreni, anziché per coltivare cibo per le persone, per coltivare mangimi per animali, con il conseguente spreco descritto sopra. (Fonte: Unimondo)

In organizzazioni come l’OMS e la FAO aumenta sempre di più la preoccupazione per l’impatto dell’allevamento industriale sull’utilizzo delle terre coltivabili e conseguentemente sulla possibilità o meno di nutrire il mondo in modo efficiente.

Esse affermano: “L’aumento del consumo di prodotti animali in paesi come il Brasile e la Cina (anche se tali consumi sono ancora ben al di sotto dei livelli del Nord America e della maggior parte degli altri paesi industrializzati) ha anche considerevoli ripercussioni ambientali. Il numero di persone nutrite in un anno per ettaro varia da 22 per le patate, a 19 per il riso fino a solo 1 e 2 persone rispettivamente per il manzo e l’agnello. Allo stesso modo, la richiesta d’acqua diventerà probabilmente uno dei maggiori problemi di questo secolo. Anche in questo caso, i prodotti animali usano una quantità molto maggiore di questa risorsa rispetto ai vegetali.” [WHO/FAO, Diet, nutrition, and the prevention of chronic disease. Report of the Joint WHO/FAO expert consultation, 26 aprile 2002]

L’economista Frances Moore Lappè, ha calcolato che in un anno, nei soli Stati Uniti, sono stati prodotti 145 milioni di tonnellate di cereali e soia per mangimi animali. Da questi 145 milioni di

tonnellate di cibo sono stati ricavati solo 21 milioni di tonnellate di carne, latte, uova. Facendo la differenza, si ottengono 124 milioni di tonnellate di cibo sprecato: questo cibo, avrebbe assicurato un pasto completo al giorno a tutti gli abitanti della Terra! Con il solo spreco degli USA. (Fonte: Frances Moore Lappè, "Diet for a small planet", New York, Ballantine Books, 1982, pp.69-71)

Il futuro per la nostra salute

Secondo l'Annuario statistico italiano 2007 dell'Istat, le maggiori cause di morte in Italia sono le malattie cardiache e i tumori. Solo questi due fattori sono la causa di quasi tre quarti delle morti che avvengono in Italia ogni anno (il 71,2%, per le precisione).

Eppure, sono anche i fattori più facilmente prevenibili con uno stile di vita corretto, la cui componente principale è una corretta alimentazione. Per quanto riguarda le malattie cardiache, esse sono spesso addirittura curabili, non solo prevenibili.

L'alimentazione ottimale per prevenire queste malattie (ma anche molte altre) è quella a base vegetale. Le linee guida del World Cancer Institute (l'Istituto Mondiale per gli studi sul Cancro) raccomandano testualmente di "prediligere diete basate su alimenti vegetali e comprendenti un'ampia varietà di verdura, frutta, legumi e carboidrati poco raffinati e, se si consuma carne rossa, di non consumarne più di 80 g al giorno".

Da notare il "se": il cibo su cui basare la nostra alimentazione è quello vegetale, il consumo di carne è "facoltativo", ma se c'è non deve superare un certo limite. Questo limite MASSIMO è fissato a 80 g al giorno, il che significa 30 kg l'anno. In realtà in Italia si consumano pro capite 92 kg di carne l'anno (62 di carne rossa, 30 di altre carni), quindi oltre il triplo del limite massimo consigliato!

È chiaro dunque che una modifica delle abitudini alimentari verso una drastica diminuzione del consumo di alimenti animali e un drastico aumento di cereali, legumi, verdura e frutta è l'unica strada che può salvarci dalle "malattie del benessere".

Lo stesso si verifica, in misura ancora maggiore, per le malattie cardiovascolari, che possono anche essere curate attraverso l'alimentazione. Negli USA vi è più di un esempio di progetti di successo basati su questo, che salvano la vita a moltissime persone.

1.1.5 Essere vegan è facile

Facile nel senso di "naturale": gli allevamenti intensivi sono la cosa più artificiale del mondo - cosa c'è di più innaturale del trattare come macchine degli esseri senzienti e inquinare a dismisura il pianeta in questo processo di "produzione"? Usare per i nostri piatti ingredienti vegetali è molto più "normale" e naturale.

Facile nel senso di "tradizionale": i piatti della nostra cultura mediterrana sono a base di vegetali.

Facile nel senso che non serve “integrare”, “bilanciare”, “sostituire”: l’alimentazione naturale per un essere umano è quella a base vegetale, e basta che sia variata perché sia anche equilibrata, non serve preparare chissà quali piani nutrizionali. È l’odierna alimentazione a base di carne, latte, uova e essere squilibrata di per sè.

Facile nel senso che non servono “rinunce”: non si rinuncia ai piaceri della tavola, semplicemente si cambiano gli ingredienti con cui si preparano i piatti. Di solito accade che ci sia più varietà nella dieta di un vegan che in quella di un onnivoro...

1.1.6 Essere vegan è per tutti

Non esiste un vegan-tipo: non esiste un “credo” politico o religioso, un carattere o un modo di comportarsi e di parlare, un modo di vestire o un aspetto fisico, una fascia d’età o un tipo di “cerchia sociale” che accomuni tutti i vegan. Per fortuna.

La scelta vegan è una scelta etica di rispetto per la vita degli animali, in tutti i campi, non solo quello dell’alimentazione; ma c’è chi si avvicina all’alimentazione 100% vegetale per motivi ecologisti, di rispetto dell’ambiente, o per combattere la fame nel mondo, o per la propria salute, e solo in un secondo tempo si avvicina alle motivazioni etiche, diventando vegan.

La motivazione etica è l’unica cosa che accomuna i vegan tra loro. Per il resto, ciascuno è una persona molto diversa dalle altre, nel modo di vivere, nel mestiere che fa, nella musica che gli piace, nello sport che pratica o non pratica, nelle idee politiche, nelle eventuali convinzioni religiose, nel carattere, nei libri che legge, nell’età che ha... in qualsiasi aspetto della sua vita.

1.1.7 Per iniziare

Un ottimo punto di partenza per capire perché, ma soprattutto come, vivere vegan, è il sito VegFacile: passo-passo vi guiderà lungo un facile percorso per diventare vegan, spiegandovi ogni cosa, togliendovi ogni dubbio, con tante foto e illustrazioni per rendere la lettura più chiara e scorrevole!

VegFacile, pur trattando tutti gli aspetti di questa scelta, è molto facile da seguire e ricco di foto esplicative, un punto di partenza molto utile per tutti!

La sua caratteristica principale sono le informazioni dettagliate sul “come” mettere in pratica la scelta vegetariana e vegan, e come affrontare il cambiamento d’abitudini passo-passo. La Home page riproduce una plancia di gioco, a caselle: ogni casella è un “passo” verso un’alimentazione vegan.

La “casella di partenza” di VegFacile riporta la testimonianza di vari personaggi vegetariani o vegani “famosi”, del mondo della cultura, dello sport, dello spettacolo, della scienza, di oggi e del passato, stranieri o italiani.

Il “passo 1” prende in esame le motivazioni etiche per non mangiare più animali e le motivazioni ecologiste dato che, come consumo di risorse, la carne e tutti i cibi animali sono indiscutibilmente i “cibi” più dispendiosi, inefficienti e inquinanti che si possano concepire.

Un ulteriore passo è quello di eliminare dalla propria alimentazione latte e uova, per gli stessi motivi di cui al passo uno.

E poi via via viene mostrato come si “vive vegan”, con una bella galleria fotografica di frighi e dispense vegan per far capire che la cucina vegan offre una infinita varietà di cibi tra cui scegliere, di piatti da preparare, semplici e più complessi.

Alcuni passi sono dedicati all’aspetto salutistico e di conoscenza dei singoli ingredienti, tradizionali ed esotici, altre pagine spiegano come affrontare la transizione da onnivoro a vegan, come gestire il cambiamento di abitudini, i rapporti con gli altri. Una sezione delle “domande dei lettori” completa l’opera.

Visita il sito www.VegFacile.info per saperne di più.

1.1.8 Vegetariano non basta

Se sei vegetariano/a, ma non ancora vegan vorremmo che leggessi attentamente questa sezione: scoprirai che i motivi che ti hanno spinto a diventare vegetariano sono gli stessi che portano a essere vegan!

Da vegetariano a vegan: per gli animali

Hai fatto la scelta vegetariana per non uccidere animali? Ebbene, sappi che anche per la produzione di latte e uova gli animali vengono, per forza, uccisi. In questa lettera aperta è spiegato bene perché...

Lettera aperta ai vegetariani
di Marina Berati (marzo 2002)

Questa lettera è indirizzata a chi è vegetariano per motivi etici, ma non ancora vegano. Cosa voglio trasmettervi, in queste pagine? Voglio convincervi a diventare vegani, ve lo dico subito. Voglio spiegarvi perché lo sono diventata io, nella speranza che gli stessi meccanismi di pensiero e di empatia funzionino anche in voi. Forse pensate che sarebbe più utile convincere i carnivori a diventare vegetariani, piuttosto. Ovviamente va fatto anche questo, e le facciamo ogni giorno con tante iniziative, ma qui, in questa lettera, voglio comunicare con voi, voi vegetariani, che già sentite, come me, orrore e rabbia al solo pensiero che un animale possa essere ucciso, angoscia e furore per gli allevamenti, i pescherecci, i macelli. Così possiamo ragionare su basi comuni. E questo è un compito altrettanto importante, perché si tratta, anche in questo caso, di salvare delle vite.

Io sono stata vegetariana per nove anni. Non vi spiego i motivi, perché sono gli stessi vostri. Credevo che non sarei mai diventata vegana. Non è necessario, pensavo. Quello che voglio

è non uccidere. E consumando latte e uova non si uccide nessuno. È vero che c'è dello sfruttamento dietro gli allevamenti di galline ovaiole e mucche da latte. Ma il problema, allora, è cambiare i metodi di allevamento, di trattamento degli animali. Non è la produzione in sé di latte e uova, il problema. È il metodo. Quindi, in linea di principio, mangiare questi alimenti non è sbagliato. Perché, comunque, non uccide. Devo dire che forse, anche fosse vero che il consumo di latte e uova non uccide gli animali, questo ragionamento non sarebbe stato molto valido, perché occorre comunque dissociarsi e non contribuire allo sfruttamento, quando esiste. Ma questo è quel che pensavo, e ne ero convinta. Forse anche molti di voi ne sono convinti, e, per essere più in linea coi propri principi, consumano solo uova di galline allevate a terra, o di piccole fattorie, e latte di allevamenti non intensivi.

Purtroppo, purtroppo per gli animali, intendo, questo non basta, perché c'è un problema in più: non è "solo" una questione di sfruttamento. Ma di uccisione. Perché anche il consumo di latte e uova implica, necessariamente, l'uccisione di animali. Non gli stessi individui che producono questi "alimenti" (o almeno, non subito), ma loro simili, i loro figli, che devono morire affinché questa produzione sia possibile. È matematicamente, statisticamente, economicamente impossibile produrre latte e uova senza uccidere un altissimo numero di animali. Vi spiegherò ora perché. Per cui, alla fine, se avete scelto di essere vegetariani per non uccidere dovete, per lo stesso motivo, diventare vegani. Il motivo è identico, quindi è una decisione facile da prendere, perché ci siete già passati una volta. Siete già convinti della sua validità.

Mi concentro sul fatto dell'uccisione proprio per questo: si trattasse solo di sfruttamento, uno potrebbe sempre scegliere di usare prodotti di allevamenti non intensivi (il che significherebbe comunque, se si è coerenti, limitare molto il proprio consumo, renderlo minimale, perché gli allevamenti non intensivi non possono certo fornire prodotti a tutta la popolazione della Terra, nella quantità oggi considerata abituale). Ma si tratta invece di morte. E, come vegetariani per motivi etici, siete di sicuro già convinti che non sia lecito UCCIDERE gli animali. Perciò, punto su questo.

Perché produrre uova significa uccidere animali? Sentiamolo prima dalle parole di un allevatore di galline ovaiole. Vediamo qual è la realtà. I fatti, solo i fatti. E vediamo di tradurre questo esempio in una regola generale.

MUCCA PAZZA: SOS SMALTIMENTO IN DISCARICA PER PULCINI MORTI (ANSA) - ASTI, 3 FEB 2001 - Preoccupazione per lo smaltimento in discarica di quintali di pulcini morti, prima destinati alle industrie produttrici di farine animali, è espresso dagli allevatori dell'astigiano. L' SOS viene, in particolare, dall'azienda "Valversa" di Cocconato dove c'è il più grande impianto italiano di incubatrici per pulcini. "Ogni settimana - spiega Valerio Costa, uno dei fratelli titolari dell'azienda - dalle nostre incubatrici nascono 260.000 pulcini. Circa metà sono femmine e vivono per diventare galline ovaiole, l'altra metà maschi e vengono uccisi". Ogni settimana, dunque, tra pulcini morti e gusci d'uova, circa 300 quintali di scarti riempiono almeno 2 autocarri che, fino a quindici giorni fa, erano destinati alle fabbriche per le farine animali a un costo di 30 lire al chilogrammo. Adesso il sindaco di Cocconato, Carlo Scagno, dopo aver sentito tutte le autorità sanitarie regionali, ha emesso un'ordinanza che consente lo smaltimento nella discarica torinese di Basse di Stura per una spesa di circa 1.000 lire al chilo. "Non sappiamo - ha aggiunto il sindaco - fino a quando la discarica torinese potrà accogliere questi rifiuti speciali". D'altra parte "nell'azienda - afferma Costa - si lavora a pieno regime. Bloccare le

incubatrici che ogni 21 giorni fanno nascere oltre un milione di pulcini e bloccare l'allevamento di oltre 50 mila galline che producono uova per le incubatrici, sarebbe un disastro". (ANSA).

Che cosa si ricava da questo, in sostanza? Che, mediamente, al fine di far nascere una gallina ovaiola, un pulcino maschio viene ucciso. Nella maggior parte dei casi viene ucciso subito, tritato, soffocato, gasato. Questo è il caso più "fortunato" per lui. In alcuni altri casi, vive qualche settimana per poi essere macellato come pollo. E questo vale ovviamente anche per le galline dei piccoli pollai a conduzione familiare o amatoriale. Anche per quelle galline che non finiranno mai macellate (come invece finiscono macellate quelle ovaiole degli allevamenti intensivi, in gabbia o a terra che siano, a fine carriera). Se in un pollaio ci sono anche solo cinque galline, da qualche parte saranno nate, no? Non ci sono di certo anche cinque galli, lo dice pure il proverbio... Al più, un gallo. E gli altri quattro, che statisticamente devono essere nati per poter aver le cinque galline femmine? Uccisi. Da qualunque posto venissero le galline. Questa è solo logica, e statistica.

Veniamo al latte. Perché la sua produzione comporta l'uccisione di animali (a parte le mucche da latte stesse, a fine carriera)?

Un esempio, dal mondo reale della produzione della mozzarella di bufala, una testimonianza di prima mano (apparsa in una mailing list a diffusione pubblica):

12 marzo 2002 - Il 12 di febbraio ultimo scorso, tornando a casa, ho intravisto una grande macchia scura sul bordo della strada. Avvicinandomi, ho visto che "la cosa"... era un bufalotto di alcuni giorni, ancora vivo. Devo dire che diverse volte negli anni mi è capitato di vedere carogne di bufalotti nei campi e lungo le strade, e ho sempre pensato che fossero morti di malattie perinatali. Ho segnalato il fatto all'autorità competente che è intervenuta per rimuovere la carcassa. Ma questa volta non si trattava di un cadavere, era un animale vivo. Un bufalotto maschio, senza marca nell'orecchio, senza padrone. L'ho caricato in macchina e l'ho portato a casa. Ho chiamato subito il Servizio Veterinario il cui responsabile ha detto che posso tenerlo per farlo crescere, perché probabilmente è stato abbandonato essendo un maschio. Allora i maschi vengono abbandonati? Si, mi è stato risposto, è l'abitudine in zona. Per legalizzarlo sono andata ai Carabinieri per fare la denuncia di "ritrovo". Anche il Comandante "sapeva": i maschi si uccidono, si lasciano lungo le strade, è "normale", non servono, non danno latte. Si parlava di soffocarli buttando la paglia in gola... Con il Servizio Veterinario abbiamo fatto i calcoli: circa 15.000 bufalotti maschi all'anno "non nascono" ufficialmente. Ma devono essere nati, perché la natura procura l'equilibrio: nascono tanti maschi come femmine. E se sono iscritti 40.000 bufali femmina devono essere minimo 15.000 i maschi che "spariscono". Ho sentito di altri "metodi" di uccisione: la maggior parte degli allevatori semplicemente lascia morire di fame i neonati, cioè li allontanano dalla mamma subito dopo il parto e non danno più attenzione. Muoiono! Basta! Ci sono quelli che li sotterrano vivi e ci sono quelli che li buttano nella fossa del letame. Qualche allevatore locale cresce i bufali maschi per la carne. Una percentuale molto bassa. Per il resto, per continuare a produrre mozzarella di bufala si dovrebbe organizzare una raccolta dei piccoli appena nati per portarli ai macelli.

Al di là dell'esempio specifico, per far produrre latte alla mucca occorre farle partorire un vitellino. Uno ogni anno, o ogni due, in ogni caso, se il vitellino è maschio non potrà vivere come "mucca da latte", perciò vivrà qualche mese e poi verrà macellato. I bufaletti fanno la stessa fine dei pulcini, ammazzati, o lasciati morire, appena nati. I vitellini invece vengono abitualmente

mangiati, perciò vivono qualche mese per mettere su carne.

In conclusione, non è pensabile che possano essere mantenuti “a sbafo” animali improduttivi (i maschi). Anche nei piccoli allevamenti. Significherebbe raddoppiare i costi. E se mai gli allevatori e i consumatori diventassero così (e comunque ADESSO non lo sono e quindi ADESSO latte e uova implicano morte) tanto sensibili al benessere degli animali da consentire agli animali maschi di vivere... credete davvero che non sarebbe più probabile che si arrivasse invece a una semplice rinuncia a quella piccolissima quantità di prodotti animali che allevamenti di questo genere consentirebbero di ottenere?

Mi sembra così dimostrata, in termini logici, e in termini empatici (con i due esempi sopra riportati, che non possono non far inorridire un vegetariano), la necessità di diventare vegani. Il perché queste ragioni non siano immediatamente visibili non lo so, io stessa ci ho messo nove anni a rendermene conto. E ora sono vegana da cinque anni. Una volta scoperti i motivi, quale può essere la remora a diventare vegani? Solo qualche problema pratico in più. Maggiore difficoltà nel mangiare fuori casa. Minore scelta di cibi, e quindi qualche dubbio sul “ma cosa posso mangiare???” Perplessità sull’aspetto salutistico no, perché è noto che latte e uova di certo non fanno bene, anzi. Piuttosto, il non voler rinunciare alla mozzarella così buona o all’omelette alle verdure. Però... ci siamo già passati una volta, nella transizione da carnivori a vegetariani. E ce l’abbiamo fatta. Possiamo farcela anche questa volta. Dopotutto, questi sono gli stessi motivi che adducono i carnivori nel non voler diventare vegetariani. E noi, da vegetariani, non li accettiamo, vero?

Attenzione: è vero che facciamo già molto come vegetariani, e non possiamo essere perfetti, che non ridurremo mai a zero il nostro impatto negativo sul mondo e sugli animali, però... queste non possono essere delle ragioni per non fare il più possibile il prima possibile. Una volta che ci rendiamo conto del perché sia giusto e necessario.

Datevi tempo. Ma iniziate a pensarci. Grazie.

Da vegetariano a vegan: per l’ambiente e la società

Hai fatto la scelta vegetariana per avere minor impatto sull’ambiente e sui paesi poveri?

Sappi che sono gli allevamenti di animali che creano questo impatto: qualsiasi allevamento, non solo gli allevamenti per gli animali “da carne”. È l’allevamento in sé, il problema, che poi gli animali usati vengano sfruttati per produrre uova o latte o direttamente “carne” (ma tutti in realtà producono “carne”, perché tutti, alla fine, finiscono al macello) non cambia la situazione, ciò che crea l’impatto sull’ambiente è l’allevamento di animali.

Pensiamo all’acqua usata: per 10 g di proteine ricavate dal latte servono 250 litri di acqua, 244 per le uova, contro i 132 dei legumi (il doppio!). Una mucca da latte beve 200 litri di acqua al giorno.

Pensiamo all’energia: per produrre 1 caloria dal latte, servono 14 calorie da combustibile fossile, 39 per le uova, contro le 2,2 del grano.

Pensiamo al problema dello smaltimento delle deiezioni, che sono liquami altamente inquinanti prodotti in quantità enormi: la quantità di deiezioni prodotte da una singola mucca da latte equivale a quella prodotta da 20-40 persone.

E così via...

Afferma Robert Goodland, ex consulente della Banca Mondiale, nel suo report del 2001 “The Westernization of Diets - The Assessment of Impacts in Developing countries - with special reference to China”:

La diffusione degli allevamenti intensivi, per la produzione di carne e di latte, viene promossa attivamente da varie istituzioni pubbliche e private. Questa attività dovrebbe cessare, per ragioni ambientaliste e sanitarie. I requisiti nutrizionali dei 2-3 miliardi di persone che attualmente vivono con 2$ al giorno o meno, a cui vanno aggiunti i 2 miliardi di persone che si prevede si aggiungeranno nei prossimi 20 anni, possono essere soddisfatti solo attraverso una dieta tradizionale efficiente. I prodotti animali sono tra le fonti di cibo meno efficienti che esistano.

Da vegetariano a vegan: per la salute

Hai fatto una scelta salutistica?

Se mangi grandi quantità di latte, latticini e uova, la tua scelta proprio salutistica non è: latte, latticini e uova sono molto dannosi per la salute, sono di origine animale esattamente come la carne. E se ne mangi piccole quantità, perché non rinunciare del tutto? :-)

Gli esseri umani sono gli unici animali che consumano il latte di altre specie, e lo fanno anche dopo lo svezzamento. Tre quarti degli adulti, nel mondo, sono intolleranti al lattosio, cioè sono privi dell’enzima (lattasi) necessario ad agire sullo zucchero che si trova nel latte (lattosio); questo impedisce loro di digerire adeguatamente il latte e conduce a malattie del sistema digerente più o meno serie.

Il profilo nutrizionale del latte è simile a quello della carne. Entrambi i cibi contengono un quantitativo simile di proteine e grassi saturi. Come la carne, il latte è completamente privo di fibra e delle centinaia di sostanze fitochimiche contenute nei cibi vegetali, che si sono rivelate fattori di protezione contro le malattie degenerative come la malattia coronarica e il cancro.

Per quanto riguarda le uova, il 70% delle loro calorie proviene dai grassi, la gran parte dei quali sono saturi. L’uovo contiene inoltre molto colesterolo, circa 200 milligrammi per un uovo di medie dimensioni.

Dal momento poi che il guscio dell’uovo è fragile e poroso, e che le condizioni in cui vengono solitamente tenute le galline ovaiole sono di estremo sovraffollamento, l’uovo è l’ospite ideale per la Salmonella, quel batterio che è il maggior responsabile di contaminazione microbica dei cibi.

Si crede comunemente che il contenuto di calcio del latte di mucca lo renda un cibo essenziale per prevenire il problema della ossa fragili, specie nei bambini. Il problema è che, anche se il

latte può essere un modo efficiente per incamerare calcio dal cibo, ha anche molti svantaggi, in particolare un contenuto di grassi saturi molto alto.

Inoltre, la possibilità di mantenere le ossa forti dipende, più che dall'aumentare l'introito di calcio, dal prevenirne le perdite. La perdita di calcio è un processo normale, che avviene attraverso la circolazione sanguigna, l'urina, il sudore e le feci; questo calcio deve poi esser rimpiazzato con nuovo calcio preso dal cibo o dalle ossa. Uno dei più importanti fattori nelle perdita di calcio sono le diete ad alto contenuto proteico, che fanno sì che una maggior quantità di calcio venga persa attraverso le urine. Naturalmente le diete ricche di carne e latticini superano di molto i livelli di proteine raccomandati. Le proteine derivanti da cibi animali probabilmente causano una perdita di calcio maggiore rispetto a quelle vegetali, e latte e latticini sono molto ricche di proteine animali, quindi, anche se sono ricchi di calcio, il bilancio finale è spesso negativo, il che causa una perdita di calcio nelle ossa, per compensare il calcio perduto.

In conclusione: qualsiasi sia la tua motivazione per essere vegetariano, le stesse identiche ragioni portano alla scelta vegan, quindi, non fermarti a metà, fai il grande passo :-)

1.2 Cosa mangiano i vegan

1.2.1 La varietà

Se pensate che i vegan mangino "solo insalata..." toglietevelo dalla testa! :-)

L'impressione che con la scelta vegan diminuiscano le possibilità di mangiare in modo vario e appetitoso è del tutto sbagliata. Pensiamoci un attimo: siamo tutti abitudinari, e nessuno di noi cucina centinaia di piatti diversi, ma solitamente abbiamo un certo numero di piatti, poniamo 50, che siamo abituati a preparare e mangiare. Ebbene, basta sostituire questi 50 piatti con altri 50 che abbiano ingredienti vegetali. La varietà è esattamente la stessa. In più, spesso cambiando modo di mangiare si è più curiosi di provare cose nuove, e così si allarga l'orizzonte delle nostre possibili scelte... e quindi di solito accade che ci sia più varietà nella dieta di un vegan che in quella di un onnivoro!

1.2.2 Ingredienti e piatti

Dire che una persona vegan mangia "verdura, cereali, legumi, frutta, frutta secca" è vero, sì, ma vuol dire poco, perché questi sono solo gli ingredienti, ma bisogna capire che sono migliaia i piatti appetitosi che si possono preparare, che sono per lo più i piatti della nostra tradizione mediterranea.

In questo libro trovate diversi esempi di ricette, soprattutto piatti "di tutti i giorni", facili ma allo stesso tempo molto invitanti, e anche piatti più elaborati e impegnativi. Come vedete, ce n'è per tutti i gusti... Altro che "solo insalata"... :-)

Anzi, anche quando un vegan mangia un'insalata, mangia qualcosa di molto più buono della misera insalatina verde con un po' di sale e olio tipica dei "carnivori", ma ci mette vari tipi di insalata, ci aggiunge noci tritate, semi di sesamo, lievito alimentare in scaglie, tofu a dadini... e mangiata col pane diventa un piatto unico gustosissimo, oltre che sano!

Se per pranzo c'è la necessità di prepararsi dei panini, ecco alcuni esempi di come farcirli in pochi minuti: spinaci e maionese vegetale, paté di fagioli cannellini e noci, paté di ceci, olive e maionese vegetale (una delizia!), tofu affumicato, maionese, carciofini, ma altri ne troverete in questo libro.

1.2.3 Ingredienti della tradizione orientale

Glutine di frumento, seitan, tofu, tempeh. Questi nomi potrebbero suonarti nuovi, ma i cibi proteici a base vegetale non sono proprio nulla di nuovo, sono cibi tradizionali nei paesi orientali. I popoli orientali producevano tofu già 1000 anni fa e preparavano gli arrosti di seitan già nel 15esimo secolo (anche se il nome usato per questo ingrediente era diverso!).

Oggi sono sempre più diffusi anche qui, e anche se non sono certo alimenti necessari in una dieta vegan, sono comunque una gustosa possibilità in più che si può introdurre nei nostri piatti un paio di volte la settimana. Si trovano nei negozi di alimentazione biologica, ma sono sempre più diffusi anche nei normali supermercati, e costano meno della corrispondente quantità di carne e formaggio (a parità di qualità).

Il seitan è ottenuto estraendo dai cereali solo la parte proteica, il glutine, è buonissimo e ricco di proteine. Si trova in diverse preparazioni (panetti, spezzatino, wurstel, affettato, affumicato, aromatizzato con erbe) e può essere usato in spezzatini, polpette, impanato "alla milanese", in padella stile "scaloppine", negli spiedini, ecc.

Il tofu si ottiene dal latte di soia, ed è disponibile in molte preparazioni (molle, bianco, affumicato, aromatizzato con erbe). Serve per preparare paté, farcire torte (salate e dolci), e in generale va aggiunto ad altre cose per rendere un piatto più ricco e nutriente, lasciandolo insaporire con gli altri ingredienti, da solo non ha praticamente sapore (a meno che non si tratti di quello affumicato, o già insaporito con erbe, che è buono anche da solo!).

1.2.4 Suggerimenti per "veganizzare" ricette che già conoscete

Per questa sezione sono stati usati contributi di vari utenti del forum: Fiordaliso09, Gipsy28, Lia78, Marina, Pamela.

Ci sono degli ingredienti di alcuni piatti di cui "ci pare impossibile" fare a meno, eppure, basta solo imparare a usare dei sostituti adeguati, vediamo quali!

Al posto del burro: a seconda dei casi, si può usare la margarina vegetale, il burro di soia (buonissimo!), il brodo vegetale, l'olio (d'oliva o di mais o altro).

Al posto del gelato: tieni conto che spesso i gelati alla frutta non contengono latte (bisogna chiedere di volta in volta al gelataio!), mentre tra quelli alle creme è ormai diventato abbastanza facile trovare anche qualche gusto fatto col latte di soia o di riso. Nei supermercati è oggi facile trovare il gelato di riso, che è decisamente buono, oltre che più salutare rispetto a quello di latte di mucca!

Al posto del latte: come già detto, il latte è un ottimo alimento... solo per il lattante, e solo quello di sua madre! Se sei adulto e non hai 4 zampe, meglio rinunciare comunque al latte di mucca, e optare per le bevande vegetali a base di soia, di riso, di avena, di mandorle. Puoi berle al naturale o usarle per fare yogurt, budini, cioccolata calda, e quant'altro. Per i dolci, si possono usare questi latti vegetali oppure in alcuni casi il succo di frutta.

Al posto dell'hamburger: nei negozi di alimentazione naturale trovi facilmente quelli a base di soia o seitan, già pronti, molto buoni, e non troppo costosi. Puoi anche farli da te con dei preparati in polveri che si trovano negli stessi negozi, oppure tritando il seitan.

Al posto del formaggio: esistono da qualche anno alcuni "formaggi vegetali" che sono simili ai formaggi tradizionali, e alcuni di essi fondono e si possono usare per preparare toast, pizze, torte salate. Invece sulla pasta, nei risotti e zuppe va molto bene il lievito alimentare in scaglie al posto del parmigiano, ed è ottimo il tofu sbriciolato al posto della ricotta nelle torte salate. Ci sono dei simil-formaggi che si possono fare in casa, cerchiamo di suggerirne qualcuno in questo libro.

Al posto della gelatina (o della colla di pesce): si può usare l'alga agar-agar (che non è certo fatta di zoccoli di bovino e pelle di maiale bolliti...).

Per una carbonara vegan: tofu sbriciolato e saltato in padella con un briciolo di curcuma può essere utilizzato per sostituire le uova strapazzate e per fare una pasta molto simile alla carbonara. Con il silken tofu la carbonara viene molto cremosa ed è ottima.

Per mantecare il risotto: oltre al burro vegetale o alla margarina, si può usare anche la panna di soia. Essendo più gustosa del burro, è meglio che sia un risotto dal sapore non troppo delicato, altrimenti si sente troppo. Anche lo yogurt si può utilizzare a questo fine.

Come fare la pastella per frittura: in molti casi c'è l'abitudine di usare l'uovo, ma non è necessario, né utile. La migliore frittura è con il metodo giapponese del tempura. La pastella va fatta con una miscela di acqua, farina e un pizzico di sale; un po' di olio è opzionale. Si mescola velocemente con la forchetta in un piatto fondo, fino a formare una crema abbastanza densa da aderire agli alimenti, ma più liquida di una normale crema; deve essere il più possibile fredda, tanto che alcuni cuochi vi tengono immersi dei cubetti di ghiaccio. Va quindi tenuta più tempo possibile in frigo, nella parte più fredda. In frigo vanno tenute anche le verdure da friggere. L'olio, invece, deve essere bollente. Vi si immergono gli alimenti impastellati quando è ben caldo. In questo modo il fritto viene croccante e leggero, assorbendo pochissimo olio.

Per avere invece un effetto "lievitante" (per esempio per la frittura dei fiori di zucca) si può usare la birra o dell'acqua minerale gassata al posto dell'acqua semplice, oppure un pizzico di lievito per dolci.

Come sostituire le uova

Le uova sono usate in molti piatti con scopi diversi: come legante, come aiuto alla lievitazione, oppure in altri casi non hanno alcuno scopo e sono usate solo per abitudine. L'ultimo caso è il più facile, basta eliminarle ;-) mentre negli altri casi si possono usare altri ingredienti per ottenere lo stesso scopo.

Mentre l'uovo al tegamino, o sodo o alla coque va semplicemente eliminato dalla nostra alimentazione (e si tratta di una ben misera perdita!), alla frittata non serve affatto rinunciare, perché al posto delle uova si può usare la farina di ceci mescolata all'acqua (a formare una pastella non troppo densa). Ne risulta una frittata molto gustosa, più buona e MOLTO più salutare di quella fatta con le uova! Si possono aggiungere altri ingredienti a piacere (verdure varie).

Nella maionese, l'uovo non è necessario, si ottiene una maionese perfetta e deliziosa semplicemente con latte di soia, senape, limone e olio di semi (vedi ricetta nella sezione "Preparazioni di base").

Per preparare pancakes/crepes si può fare una miscela di farina di soia, di grano, olio vegetale, latte di soia. Nel caso di pancakes salati, aggiungere cremor tartaro, bicarbonato e sale.

Per polpette e hamburger: qui le uova servono solo come legante. Al loro posto si possono usare patate lesse schiacciate, riso bollito, burro di arachidi o tahin, il tutto mescolato con poca acqua bollente. Se serve renderlo più secco, aggiungete pangrattato o farina.

Per lucidare la superficie di panini o brioche: al posto dell'uovo si possono spennellare con latte di soia o un mix di acqua e malto.

Per preparare la mousse: frullare silken tofu con succo d'agave o sciroppo d'acero, aggiungendo poi il gusto desiderato (cacao, cocco, vaniglia, essenza di limone, di mandorla, ecc.).

Nei dolci, per sostituire l'uovo, si può aumentare leggermente la dose di latte (di soia, ovviamente), oppure usare dei trucchi sotto elencati. Quale usare dipende dal dolce che si deve fare, in particolare occorre vedere se l'uovo era usato in origine come legante o per facilitare la lievitazione.

Se le uova servono per la lievitazione, al posto di 1 uovo si può aggiungere la punta di un cucchiaino di lievito in polvere alla ricetta o usare 3/4 di cucchiaino di bicarbonato e un po' meno di un cucchiaio di aceto di mele.

Se servono come legante si può usare al posto di 1 uovo una delle seguenti miscele di ingredienti a scelta:

- 2 cucchiai di fecola di patate + 2 cucchiai d'acqua
- 2 cucchiai di maizena + 2 cucchiai d'acqua
- 1 cucchiaio colmo di farina di soia + 1 cucchiaio d'acqua
- 50 g di farina di mais (per dare ai dolci il classico colore giallo; occorre però diminuire un po' la dose della farina di grano prevista dalla ricetta)

- mezza banana molto matura schiacciata
- 50 g di silken tofu ridotto in purea
- 1/4 di tazza di yogurt di soia
- un cucchiaio di semi di lino tritati finemente miscelati con 3 cucchiai di acqua (si sente il sapore, quindi va bene per pancakes o per biscotti con farina integrale)

1.2.5 Stagionalità degli ingredienti

In questo libro, per ogni ricetta sono indicate una o più stagioni, quando gli ingredienti richiesti non sono disponibili tutto l'anno. La grande distribuzione ci ha ormai abituato ad avere a disposizione gran parte di frutta ed ortaggi durante tutto l'anno. Perché allora ritornare a preferire l'utilizzo di frutta e verdura di stagione?

È più ecologico

Innanzitutto bisogna comprendere che, per essere disponibili sulle nostre tavole, frutta e ortaggi fuori stagione devono essere importati dall'altro emisfero terrestre, talvolta per via aerea, o essere coltivati in serre appositamente riscaldate. Le serre non riscaldate permettono, grazie alla concentrazione dei raggi solari, di anticipare di un paio di settimane la raccolta, oltre a proteggere i prodotti più fragili dalle intemperie, ma se si vogliono avere pomodori a gennaio è indispensabile riscaldare la serra e spesso anche il terreno! Difficilmente vengono costruite serre invece per gli alberi da frutto, quindi la frutta che si trova fuori stagione è quasi sicuramente importata.

Consumare frutta e verdura di stagione vuol dire quindi consumare frutta e verdura coltivata in modo ecologicamente più efficiente e che non ha percorso distanze troppo lunghe prima di arrivare sulle nostre tavole – anche se è importante ricordare che, per ridurre la propria impronta ecologica, un'alimentazione 100% vegetale è molto più efficace di un'alimentazione onnivora a Km 0 (circa 8 volte tanto!), come dimostrato da varie ricerche.

È più sano

Frutta e ortaggi di stagione sono più saporiti e ricchi di nutrienti, perché coltivati in modo più naturale. Richiedono minori trattamenti e non vengono raccolti acerbi e trattati per essere trasportati su lunghe distanze.

Seguire il ritmo naturale delle stagioni consente di variare maggiormente le tipologie di alimenti consumati e di assicurarsi il giusto introito di tutte le vitamine, i sali minerali, gli anti-ossidanti e tutte le preziose sostanze presenti in frutta e verdura, senza limitarsi a consumare pomodori, zucchine e peperoni tutto l'anno!

È più economico

I prodotti di stagione sono in genere meno costosi delle primizie e spesso coincidono con i prodotti in offerta al supermercato.

In pratica, come fare?

All'inizio non è facilissimo capire quali sono i prodotti di stagione. Nei negozi è obbligatorio indicare la provenienza, ma non il metodo di coltivazione, e quindi non sempre è possibile sapere se i prodotti sono di serra oppure no.

Per iniziare, si può prendere familiarità con una tabella che indichi frutti e verdure disponibili nei vari mesi (ad esempio le utili tabelle fornite dal sito vegpyramid www.vegpyramid.info/stagione.html). Bisogna tuttavia tenere conto che l'Italia è caratterizzata da una grande varietà di climi e che quindi ci possono essere variazioni anche sostanziali da una regione all'altra – ad esempio, in Sicilia ortaggi come zucchine e pomodori possono arrivare a piena maturazione anche 3-4 settimane prima rispetto al Piemonte. Inoltre, alcuni prodotti si conservano molto a lungo (come zucche, cipolle, carote, mele) e quindi si possono trovare anche al di fuori del periodo di raccolta.

Quando possibile, è preferibile acquistare prodotti a Km 0, che più frequentemente sono di stagione. Se si riesce, è meglio acquistare direttamente dal produttore (tramite mercati dei contadini, o Gruppi di Acquisto Solidali). Se si acquista al supermercato, controllare la provenienza e anche i prezzi, che generalmente scendono quando i prodotti sono in piena stagione e quindi più abbondanti.

Capitolo 2

Antipasti

Antipasti leggeri, colorati e sfiziosi, si possono preparare usando come ingredienti di base le verdure, meglio se di stagione.



2.1 Barchette d'indivia

Ricetta di:	Erbivora83
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	15 minuti
Stagione:	Inverno, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/antipasti/barchette-indivia/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 2 cespi d'indivia belga (meglio se con le foglie grandi)
- ⋆ una manciata di olive nere denocciolate
- ⋆ una manciata di capperi sott'aceto
- ⋆ peperone rosso (una listarella di circa 2 cm)
- ⋆ peperone giallo (come sopra)
- ⋆ 1 ciuffo di prezzemolo

Preparazione

Mettere in una ciotola tutti gli ingredienti: capperi strizzati e tagliati, olive sminuzzate, peperone rosso e giallo tagliato a cubetti, prezzemolo tritato; aggiungere un filo d'olio, mescolare e lasciare a riposo.
Nel frattempo lavare e poi asciugare l'indivia; staccare le foglie e disporle sul piatto da portata; riempire le foglie con le verdure precedentemente preparate.

Note

Se volete dare importanza al piatto, disponete l'indivia di modo tale che formi un fiore... tanta scena con poca fatica!

2.2 Bastoncini di zucchine e soia

Ricetta di:	Micol1
Difficoltà:	Facile
Tempo:	90 minuti
Stagione:	Primavera, estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/antipasti/bastoncini-zucchine-soia/

Ingredienti per 3 persone

- ⋆ 250 g di soia verde
- ⋆ acqua q.b.
- ⋆ 1 dado vegan senza glutine
- ⋆ pangrattato senza glutine
- ⋆ 2 zucchine
- ⋆ olio evo q.b.
- ⋆ semi di girasole q.b.

Preparazione

Metti in ammollo i fagioli di soia verde per 12 ore; poi falli cuocere in acqua e dado per 40 minuti circa. Scolali, versali in un recipiente con le zucchine grattugiate, aggiungi sale, semi di girasole e pangrattato, fino a raggiungere una consistenza omogenea. Con le mani, forma dei bastoncini. Versa dell'olio evo in una padella antiaderente, fallo scaldare e fai friggere i bastoncini per qualche minuto, su tutti i lati, a fuoco vivo.

2.3 Bicchierini di semini

Ricetta di:	Fiore_di_loto
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	15 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/antipasti/bicchierini-semini/

Ingredienti per 4 persone

Una manciata di:

- ⋆ nocciole
- ⋆ pinoli
- ⋆ semi di zucca
- ⋆ semi di lino
- ⋆ semi di sesamo
- ⋆ semi di girasole

- ⋆ 1 yogurt di soia

- ⋆ il succo di mezzo limone
- ⋆ sale
- ⋆ un filo d'olio
- ⋆ 1 mazzetto di erba cipollina

Preparazione

Tostare i semini in una padella a fuoco non troppo alto. Le proporzioni dei vari semi sono variabili a piacere: in tutto si deve coprire il fondo di una padella del diametro di 22 cm. Mescolare col minipimer olio, yogurt, limone e sale, con un movimento dal basso verso l'alto, in modo tale che la crema risulti schiumosa. Aggiungere l'erba cipollina tagliata (lunghezza circa mezzo cm). Adagiare i semi tostati in coppette trasparenti e spargere sopra qualche cucchiaio di cremina di yogurt. Fanno un figurone! Sono molto chic agli aperitivi!

2.4 Cestini di sfoglia ripieni

Ricetta di:	Lifting_Shadows
Difficoltà:	Media
Tempo:	50 minuti
Stagione:	Primavera, estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/antipasti/cestini-sfoglia-ripieni/

Ingredienti per 8 persone

- ⋆ 2 rotoli di pasta sfoglia
- ⋆ 500 g di asparagi
- ⋆ 100 g di fave
- ⋆ 100 g di piselli
- ⋆ 1 cespo di lattuga
- ⋆ erba cipollina
- ⋆ maggiorana
- ⋆ 100 ml di panna di soia
- ⋆ farina 00
- ⋆ olio evo

Preparazione

Scaldate il forno a 220°.
Dalla pasta sfoglia srotolata ricavate sei dischi, del diametro di 15 cm. Oliate e infarinate l'esterno di sei stampini piccoli (tipo quelli per il creme-caramel) e ricopriteli con i dischi di sfoglia, dando la forma di una coppetta. Cuocete in forno, meglio se ventilato, per 15 minuti o comunque finchè non si indorano.
Nel frattempo tagliate gli asparagi a dadini e la lattuga a striscioline. Riscaldate l'olio in una padella e versatevi tutte le verdure, un decilitro di acqua calda, salate e fate cuocere per 15-20 minuti. Quindi aggiungete la panna, le erbe aromatiche, e fate insaporire qualche minuto.
Riempite le coppette di sfoglia con il composto. Infornate ancora a 220° per 5-10 minuti, quindi servite.

Note

Se come antipasto lo trovate troppo sostanzioso potete fare delle coppette più piccole o servirlo come secondo. Il piatto è del tutto realizzabile con ingredienti surgelati ed erbe essiccate, ma se usate quelli freschi otterrete un risultato nettamente superiore.

2.5 Cestini primavera

Ricetta di:	Kikisan
Difficoltà:	Media
Tempo:	40 minuti
Stagione:	Primavera, estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/antipasti/cestini-primavera/

Ingredienti per 6 persone

- ⋆ un rotolo di pasta sfoglia vegan
- ⋆ 7/8 pomodorini
- ⋆ olive nere q.b.
- ⋆ basilico
- ⋆ aglio

Preparazione

Preparare 6 stampi in alluminio per muffin o simili. Svolgere la sfoglia e, con una tazza di medie dimensioni, ricavare dei tondini (il diametro deve essere più grande degli stampi). Preriscaldare

il forno a circa 200 C°. Adagiare la pasta negli stampi facendo attenzione a lasciare una buona quantità di pasta nella parte alta, arrotolarla e punzecchiarla con una forchetta, sia sul bordo che all'interno dello stampo. Infornare per circa 15 minuti, fino a quando la pasta sfoglia diventerà ben dorata. Nel frattempo, preparare un trito di basilico, olio, sale, pomodorini tagliati a pezzetti piccolissimi; unire le olive nere. Una volta sfornati i cestini, con molta attenzione toglierli dagli stampi, lasciarli raffreddare e riempirli con il trito e le olive.

2.6 Chips di cavolo nero

Ricetta di:	Kiwana
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	20 minuti
Stagione:	Inverno, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/antipasti/chips-cavolo-nero/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ foglie di cavolo nero a piacere
- ⋆ olio extra vergine d'oliva
- ⋆ sale o spezie
- ⋆ semi di sesamo

Preparazione

Tagliare le foglie di cavolo nero (se non si riesce a trovarlo, va bene anche una verza) in pezzi di circa 4-5 cm. Disporle su una teglia coperta di carta forno e spennellarle con l'olio. Cospargerle con un po' di sale e semi di sesamo (o le spezie che si preferiscono). Inserire la teglia in forno ventilato a 200°C e dopo circa 15 minuti le chips sono pronte! Controllare che non brucino troppo, devono essere croccanti ma non bruciate.

Note

Ho scoperto questa ricetta per caso, ma girando in rete ho notato che è molto conosciuta! Insomma, da provare, vi stupiranno.

2.7 Cipolline in agrodolce

Ricetta di: Fiordaliso09
Difficoltà: Facile
Tempo: 30 minuti
Web: www.veganhome.it/ricette/antipasti/cipolline-agrodolce/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 500 g di cipolline pelate
- ⋆ 50 ml di aceto di mele (o meno, secondo il proprio gusto)
- ⋆ 1 cucchiaio di doppio concentrato di pomodoro
- ⋆ 100 ml di acqua
- ⋆ 3 cucchiai di olio extravergine di oliva
- ⋆ 1 cucchiaino scarso di zucchero
- ⋆ 1 cucchiaino di dado vegetale in polvere
- ⋆ pepe, sale

Preparazione

In una pentola a pressione mettere l'olio e farvi saltare le cipolline, pelate lavate ed asciugate, farle dorare leggermente, quindi aggiungere lo zucchero e sfumare con l'aceto di mele. Quando l'aceto è ben evaporato aggiungere il doppio concentrato di pomodoro, poco pepe, 1 cucchiaino di dado vegetale in polvere e un pizzico di sale, quindi aggiungere i 100 ml d'acqua e mescolare bene. Mettere il coperchio e lasciare cuocere 15 minuti dal fischio. Si formerà una buona salsina rossa sul fondo, da servire con un cucchiaio assieme alle cipolline.
Se si decide per la cottura in pentola tradizionale ci vogliono circa 40 minuti e va utilizzata più acqua per evitare che si attacchino al fondo.

2.8 Cornetti al patè

Ricetta di: Iaia
Difficoltà: Facile
Tempo: 25 minuti
Web: www.veganhome.it/ricette/antipasti/cornetti-pate/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 1 rotolo di pasta sfoglia vegan
- ⋆ patè vegetali
- ⋆ latte di soia
- ⋆ semi di cumino

Preparazione

Dividere la pasta sfoglia in 8 triangoli, tagliandola prima in 4 parti, poi in 8.
Cospargere le fettine triangolari con vari tipi di patè, arrotolarle su loro stesse partendo dalla parte esterna; fermare la punta del triangolo con una goccia di latte di soia e spennellare i cornetti con il restante latte, cospargere di semi di cumino e cuocere in forno per 15 minuti a 180°.
In commercio si trovano diversi tipi di patè vegan, ma è molto facile prepararli in casa con verdure stufate e poi frullate con un po' di panna di soia e qualche spezia.

2.9 Crema di avocado e capperi

Ricetta di:	Dantalian1976
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	15 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/antipasti/crema-avocado-capperi/

Ingredienti per 6 persone

- ⋆ 3 avocado
- ⋆ 3 cucchiai di capperi
- ⋆ 8 cucchiai d'olio
- ⋆ 6 cucchiai di succo di limone
- ⋆ latte di soia q.b.
- ⋆ sale, pepe

Preparazione

Sbucciare e privare del nocciolo gli avocado e frullarne la polpa con gli altri ingredienti. Il latte di soia va versato in piccole quantità fino a raggiungere la giusta densità del composto. Servire la crema su crostini di pane.

2.10 Crostini con salvia

Ricetta di:	Momma4
Difficoltà:	Facile
Tempo:	15 minuti
Provenienza:	Toscana (Arezzo)
Web:	www.veganhome.it/ricette/antipasti/crostini-salvia-capperi/

Ingredienti per 6 persone

- ⋆ un panetto di seitan
- ⋆ una confezione di capperi sotto sale
- ⋆ un mazzetto abbondante di salvia
- ⋆ brodo vegetale q.b.

Preparazione

Si sciacquano i capperi e si mettono nel mixer assieme alle foglie sminuzzate di salvia e al panetto di seitan; si frulla finché non si ottiene una crema densa.
Si passa il tutto in una casseruola e si porta a bollore con un mestolo o due di brodo vegetale.
A parte si prende del pane (preferibilmente raffermo), si taglia a piccole fette e si fa tostare.
Si spalmano le fette con il composto ancora caldo e si lascia raffreddare.

Note

Ho sperimentato questa ricetta tradizionale della mia famiglia veganizzandola con il seitan al posto della carne e devo dire che ha avuto un buon successo. Chi ama un sapore più deciso, può aggiungere all'impasto un 5-6 fette di affettato vegetale tipo Chorizo (si compra nei negozi bio).

2.11 Cusòt in carpiun

Ricetta di:	Vale_Vegan
Difficoltà:	Facile
Tempo:	30 minuti
Provenienza:	Piemonte (Monferrato)
Stagione:	Primavera, estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/antipasti/cusot-carpiun-zucchine-carpione/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 5 zucchine scure
- ⋆ 1 grossa cipolla rossa
- ⋆ 2 spicchi d'aglio grandi tagliati in 2
- ⋆ 1 bicchiere e mezzo di aceto rosso
- ⋆ 3/4 di bicchiere di vino bianco
- ⋆ 10 foglie di salvia
- ⋆ 2 foglie di alloro
- ⋆ sale e pepe

Preparazione

Zucchine in carpione, ricetta tradizionale piemontese: pelare la cipolla e tagliarla a fette sottili ottenendo delle rondelle, sbucciare l'aglio, mettere il tutto in un pentolino dai bordi alti con un filo d'olio e far soffriggere leggermente; coprire subito con l'aceto e appena questo è caldo aggiungere l'alloro, la salvia e il vino, salare e pepare e far cuocere 5 minuti a fuoco vivo.
Lavare bene le zucchine, mondare le due estremità, tagliare nel senso della lunghezza delle fette sottili e farle cuocere 2-3 alla volta ambo i lati senza condimento in una padella antiaderente, in modo che prendano solo un po' di colore - devono rimanere un po' crude. Volendo una ricetta meno light si possono friggere nell'olio e poi passarle sulla carta assorbente.
Man mano che le zucchine alla piastra son cotte adagiarle in una pirofila dai bordi alti alternando gli strati con la cipolla e le erbe e un po' di sughetto, fino al termine, e ricoprire il tutto con il sughetto rimasto; dovrebbero restare 'sommerse' del tutto nella carpionata.
Lasciare qualche ora in frigo e poi servire.

Note

Questa ricetta e' l'ideale per chi ama il sapore deciso dell'aceto, gustose e fresche pronte in frigorifero per ogni occasione!

2.12 Donzelline

Ricetta di:	Iaia
Difficoltà:	Media
Tempo:	30 minuti
Provenienza:	Toscana
Web:	www.veganhome.it/ricette/antipasti/donzelline/

Ingredienti per 6 persone

- ⋆ 400 g di farina
- ⋆ brodo vegetale q.b.
- ⋆ 20 g di margarina vegetale o burro di soia
- ⋆ 1 cucchiaino di lievito per torte salate
- ⋆ olio

Preparazione

Mettere in una ciotola la farina, aggiungere il brodo vegetale tiepido, la margarina, il cucchiaino di lievito per torte salate, un pizzico di sale.
Impastare prima con una forchetta, poi con le mani fino a raggiungere un impasto della consistenza di quello della pizza.
Stenderlo con il mattarello, piegarlo a libro, stenderlo di nuovo, ripetere questa operazione 3 o 4 volte.
Stendere definitivamente la pasta in una sfoglia di circa mezzo cm di spessore, ritagliarla a rombi e friggere le 'donzelline' così ottenute in abbondante olio, scolare e servire calde spolverate di sale.

Note

Con questa dose ne verranno tantissime.

2.13 Fagottini asparagi e patate

Ricetta di:	Suffi
Difficoltà:	Media
Tempo:	60 minuti
Stagione:	Primavera
Web:	www.veganhome.it/ricette/antipasti/fagottini-asparagi-patate/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 700 g di asparagi bianchi
- ⋆ 3 patate
- ⋆ 2 cipolle
- ⋆ 275 g di pasta sfoglia (rotolo rettangolare)

- ⋆ 150 ml di panna di soia
- ⋆ parmigiano veg (50 g di mandorle tritate, sale, 2 cucchiai di lievito alimentare in scaglie)
- ⋆ olio extra vergine di oliva
- ⋆ sale e pepe
- ⋆ 10 ml di latte di soia

Preparazione

Pelare le patate, tagliarle a cubetti e lessarle per 10 minuti da quando bolle l'acqua; nel frattempo pulire gli asparagi, tagliando la parte inferiore e pelando quella più esterna, e poi tagliarli a rondelle sottili (via via più spesse andando verso la punta).
Tagliare le cipolle, farle appassire con un po' d'olio e aggiungervi gli asparagi insieme a mezzo bicchiere d'acqua; cuocere col coperchio per circa 15 minuti. Quando gli asparagi sono morbidi, togliere il coperchio, far asciugare l'acqua e aggiungere le patate. Aggiustare di sale e pepe, unire la panna di soia e, alla fine, il parmigiano veg.
Far raffreddare il composto e intanto dividere la pasta sfoglia in 8 quadrati, in ciascuno dei quali si metteranno 2 cucchiai abbondanti del composto. Per ogni quadrato, unire al centro le 4 estremità e chiudere le fessure tra un lembo e l'altro schiacciando la pasta sfoglia.
Spennellare la superficie dei fagottini con il latte di soia e cuocere in forno a 200 gradi per 20 minuti.

2.14 Fagottini carciofi e noci

Ricetta di:	Verdetartarugo
Difficoltà:	Media
Tempo:	90 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/antipasti/fagottini-carciofi-noci/

Ingredienti per 6 persone

- ⋆ 1 rotolo di pasta brisè vegan già pronta
- ⋆ 5/6 carciofi
- ⋆ una decina di noci
- ⋆ salsa di soia
- ⋆ alloro
- ⋆ salvia
- ⋆ panna di soia

- ⋆ margarina
- ⋆ patè d'olive

Preparazione

Pulire e mondare i carciofi, farli appassire lentamente in una padella con poco olio, 2 cucchiai di salsa di soia, salvia triturata finemente, alloro e le noci spezzettate, per una mezz' oretta.
Quando il composto è ben rosolato, spegnere e passare nel mixer lasciandolo abbastanza grossolano e unire la panna per emulsionare. Bisogna ottenere una media consistenza, né liquida né asciutta, adatta a riempire la pasta.
Dopo aver ritagliato dei triangolini di pasta (da una forma rotonda ne escono comodamente 6) riempirli con il composto, chiuderli bene e cospargeli con il pennello da grassi con una cremina ottenuta lavorando a freddo con una forchetta la margarina e il patè d'olive. Oltre a dare un ottimo sapore, serve a far rimanere mordida la pasta così che non si alzi o si apra durante la cottura. Infornare su carta da forno per mezz'ora a 180° se avete il forno elettrico non ventilato.

Note

E' un antipasto molto delicato, ma può anche essere proposto come secondo o per accompagnare un aperitivo.

2.15 Fagottini porro e alga arame

Ricetta di:	ChIa
Difficoltà:	Media
Tempo:	80 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/antipasti/fagottini-porro-alga-arame/

Ingredienti per 5 persone

- ⋆ 2 porri
- ⋆ 1/4 di finocchio
- ⋆ 1 manciata di germogli di soia
- ⋆ mezzo cucchiaino di alga arame
- ⋆ 1 cuchiaino di coriandolo
- ⋆ 1 cuchiaino di semi di senape
- ⋆ mezzo cucchiaino di zenzero

- ⋆ mezzo cucchiaino di cannella
- ⋆ 1 cucchiaio di olio evo
- ⋆ sale

Preparazione

Sciacquare le alghe e metterle in ammollo per un'ora in acqua fredda, poi bollirle per 10 minuti. Lavare e tagliare i porri, uno inciderlo nel verso della lunghezza fino alla metà del diametro per ottenere dei fogli,
che useremo per mettere il ripieno. Io ho ottenuto 20 fogli. Il secondo, tagliarlo sempre verso lunghezza ed ottenere delle striscioline, che andranno poi saltate, e saranno parte del ripieno. Lavare i germogli di soia. Lavare e tagliare il finocchio a striscioline.
Con un filo d'olio evo, saltare a fiamma vivace le striscioline di porro, aggiungere dopo 2 minuti quelle di finocchio
ed infine, dopo un altro paio di minuti, i germogli di soia. Saltare il tutto per un paio di minuti, aggiungere mezzo bicchiere d'acqua, il sale e le spezie e far cuocere a fuoco basso per almeno 10 minuti. Lasciar riposare.
Nel frattempo, far sbollentare per un minuto circa le foglie del porro. Scolarle e raffreddarle sotto acqua fredda. Ora stendere una foglia di porro e riempirla con poche delle verdure cucinate precedentemente in padella. Chiudere due lati e sovrapporre un'altra foglia di porro nel senso inverso per formare un fagottino. E così fino ad aver preparato tutti i fagottini.
Metterli in un piatto e cospargervi sopra le alghe arame.

Note

La preparazione in sè non è affatto lunga, nè complicata, ma è necessario ammollare le alghe un'ora prima!
Con queste quantità, si ottengono 10 involtini.

2.16 Fiori di zucca fritti alla birra

Ricetta di:	Marina
Difficoltà:	Facile
Tempo:	20 minuti
Stagione:	Estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/antipasti/fiori-zucca-fritti-birra/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ fiori di zucca o zucchina

- ⋆ farina 00
- ⋆ birra
- ⋆ olio d'oliva

Preparazione

Per questa ricetta sono necessari dei fiori di zucca o zucchina belli freschi e piuttosto grandi.
La pastella viene fatta con la birra per rendere la frittura ancora più soffice e gustosa. La birra deve essere ben fresca di frigo.
Le quantità sono variabili a seconda di quanti fiori si intendono friggere: man mano che la pastelle finisce, se ne prepara dell'altra.
Prepariamo la pastella con la farina 00, un po' di sale e la birra; mescoliamo bene con la forchetta fino ad ottenere un composto omogeneo, spumoso e molto denso. Aggiungiamo ulteriore birra o ulteriore farina fino a ottenere la giusta densità.
Nel frattempo, mettiamo a scaldare in una padella l'olio d'oliva, coprendo il fondo della padella per circa un centimetro; controlliamo quando è pronto immergendovi uno stecchino: quando si formeranno delle bollicine attorno allo stecchino, sarà pronto.
Immergiamo il primo fiore di zucca nella pastella e facciamolo ben impregnare di impasto. Giriamolo, in modo che sia ricoperto di pastella su ambo i lati. Immergiamolo subito nell'olio e facciamolo friggere. Proseguiamo allo stesso modo con altri fiori.
Quando la padella è piena, iniziamo a girare, con una spatola di legno, i primi fiori immersi. Lasciamo cuocere fino a che diventano ben dorati, girandoli più volte, sempre a fuoco vivo.
Posiamoli su un piatto ricoperto di carta assorbente, in modo che l'olio in eccesso venga assorbito.
Ricominciamo poi a impastellare altri fiori e procediamo allo stesso modo, fino a esaurimento dei fiori.
Ne risulta un piatto goloso e sfizioso, tanto migliore quando più freschi e gustosi saranno i fiori.
Ottimo come antipasto, o come imbottitura di un panino, o come secondo se mangiato in quantità!
Una possibile variante è utilizzare al posto della birra dell'acqua minerale frizzante fresca di frigo.

2.17 Frittatina allo zenzero

Ricetta di:	Lia78
Difficoltà:	Facile
Tempo:	15 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/antipasti/frittatina-zenzero/

Ingredienti per 3 persone

- ⋆ 50 ml di farina di ceci
- ⋆ 150 ml di acqua
- ⋆ 1 cucchiaino di zenzero fresco tritato
- ⋆ un pezzetto di scorza di limone non trattato
- ⋆ olio extravergine d'oliva

Preparazione

Mescolare la farina di ceci e l'acqua in modo da formare una pastella senza grumi, e lasciarla riposare per qualche ora nel frigo. Aggiungere alla pastella un po' d'olio, un pizzico di sale, lo zenzero fresco e la scorza di limone finemente tritati. Potete aggiungere più o meno zenzero secondo i vostri gusti, ma non mettete troppa scorza di limone altrimenti copre il gusto dello zenzero. Cuocete la frittata come spiegato in Frittata di ceci e patate (sezione 4.43, pagina 290)

2.18 Insalata di sedano e olive

Ricetta di:	CristinaM
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	15 minuti
Stagione:	Inverno, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/antipasti/insalata-sedano-olive/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ un sedano verde, fresco e ben sodo
- ⋆ 250 g di olive verdi denocciolate
- ⋆ 4 cucchiai di olio extravergine di oliva

Preparazione

Togliere al sedano le foglie esterne più dure, lavarlo bene e asciugarlo. Tenere da parte le foglioline interne, quelle tenerissime e chiare. Tagliare tutto il resto a fettine il più sottili possibile. Lavare e asciugare le olive. Mescolare in una ciotola il sedano e le olive e condire con l'olio d'oliva.
Distribuire in coppette da macedonia, guarnire con le foglioline tenute da parte e servire.

2.19 Insalata radicchio e melagrana

Ricetta di:	Lia78
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	15 minuti
Stagione:	Inverno, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/antipasti/insalata-radicchio-melagrana/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 1 cespo di radicchio tardivo trevigiano
- ⋆ 1/3 di melagrana
- ⋆ olio

Preparazione

Tagliare a striscioline sottili il radicchio trevigiano. Sgranare la melagrana. Condire tutto assieme semplicemente con olio e un po' di sale poco prima di portare in tavola.

2.20 Insalata russa

Ricetta di:	Lia78
Difficoltà:	Facile
Tempo:	30 minuti
Stagione:	Primavera, estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/antipasti/insalata-russa/

Ingredienti per 10 persone

- ⋆ 300 g di patate
- ⋆ 200 g di carote
- ⋆ 200 g di piselli
- ⋆ maionese vegan
- ⋆ un cucchiaio di capperi

Preparazione

Far bollire o meglio ancora cuocere al vapore patate e carote. Una volta cotte e raffreddate, tagliarle a cubetti il più regolari possibili. E' bene che le verdure siano tagliate dopo la cottura, e non prima, altrimenti assorbirebbero troppo acqua. A parte, lessare i piselli in acqua salata, scolandoli al dente. Nel frattempo preparare la maionese secondo la seguente ricetta: Maionese più buona del mondo (sezione 12.15, pagina 888)
Occorre raddoppiare le dosi indicate nella ricetta, per ottenere una quantità sufficiente di maionese da mescolare alle verdure. La maionese dovrà avere una consistenza piuttosto soda. Mescolare le verdure a cubetti, aggiustare di sale, condire con i capperi dissalati e finemente tritati e 3/4 della maionese. Con la maionese rimanente, ricoprire in modo uniforme la superficie dell'insalata russa. Decorare a piacere con olive, cetriolini, o altri sottaceti. Se graditi, si possono aggiungere anche cetriolini o cipolline sottaceto a pezzetti.

2.21 Involtini danzanti

Ricetta di:	ChIa
Difficoltà:	Media
Tempo:	90 minuti
Stagione:	Primavera, estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/antipasti/involtini-danzanti/

Ingredienti per 5 persone

Per gli involtini:

- ⋆ melanzane 1 grande
- ⋆ menta fresca 10 foglie
- ⋆ timo fresco 3 rametti
- ⋆ succo di limone 3
- ⋆ olive nere greche 10
- ⋆ olio evo 3/4 cucchiai

Per la salsa allo yogurt:

- ⋆ yogurt naturale di soia 250 g.
- ⋆ succo di limone 2
- ⋆ olio evo 2 cucchiai
- ⋆ aneto 1 pizzico

Preparazione

Con un pelaverdure ottenere delle striscioline dalla buccia della melanzana. Tagliare nel senso della lunghezza alcune fette sottilissime di melanzana, da unire poi alle bucce per avvolgere il ripieno. Tagliare a dadini piccoli il resto della melanzana. Lasciare tutto a scolare dalla propria acqua di vegetazione per 45 minuti, cospargendovi del sale sopra.
Nel frattempo preparare un trito di menta e timo freschi ed olive nere greche. Unire il succo di limone e poco olio evo. Per la salsa allo yogurt, unire tutti gli ingredienti e lasciare riposare in frigo.
Quando i dadini di melanzana saranno abbastanza asciutti, cuocerli in una padella antiaderente a fuoco basso, se necessario aggiungere un filo d'acqua, per farli ammorbidire. Aggiungere, verso fine cottura, la salsa con le erbe, le olive ed il succo di limone. Far raffreddare.
Iniziare a fare gli involtini, adagiando le bucce, ormai morbide, e se necessario le fettine di melanzana, precedentemente tagliate, mettendo un cucchiaio circa di ripieno e chiudendole piuttosto strette. In una padellina antiaderente mettere gli involtini ottenuti, in modo che siano ben vicini l'uno all'altro, così non si apriranno! Aggiungere un filo d'acqua e far cuocere per circa 20/30 minuti a fiamma minima, con un coperchio (oppure cuocere in forno). Lasciate riposare le preparazioni per 20/30 minuti, così assorbiranno tutti i sapori.
Servire gli involtini con la salsa allo yogurt in una ciotolina a parte.

Note

Consiglio: procuratevi due melanzane, anzichè una, è possibile non riuscire a tagliare le fette di melanzana dello spessore giusto!

2.22 Melanzane alla Angela

Ricetta di:	Lifting_Shadows
Difficoltà:	Facile
Tempo:	15 minuti
Stagione:	Estate, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/antipasti/melanzane-alla-angela/

Ingredienti per 3 persone

- ⋆ 1 melanzana grande
- ⋆ 50 g di tofu
- ⋆ 2 pomodori da insalata
- ⋆ olio
- ⋆ origano

Preparazione

Tagliare la melanzana a dischetti spessi e grigliarli (dopo averli cosparsi di sale grosso e averli lasciati perdere il liquido per mezz'oretta).
Affettare i pomodori e il tofu un po' più sottili delle melanzane. Impilare il tutto - senza esagerare con l'altezza! - alternando una fetta di melanzana, una di pomodoro, una di tofu e qui aggiungere un pizzico di sale, un filo d'olio e un po' di origano. Terminare sempre con la melanzana. Potete servirle così o passarle per qualche minuto nel forno.

2.23 Meloncini alle olive nere

Ricetta di:	CristinaM
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	15 minuti
Stagione:	Estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/antipasti/meloni-olive-nere/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 2 meloncini tondi
- ⋆ 200 g di olive nere denocciolate
- ⋆ pepe verde

Preparazione

Lavare e asciugare il melone, tagliarlo a metà, liberarlo dai semi. Con uno scavino ricavare da tutta la polpa delle palline e metterle in una insalatiera; aggiungere le olive lavate e asciugate. Aggiungere una generosa macinata di pepe verde. Servire in coppetta da macedonia.

2.24 Olive all'ascolana

Ricetta di:	VVale
Difficoltà:	Facile
Tempo:	60 minuti
Provenienza:	Molise
Web:	www.veganhome.it/ricette/antipasti/olive-ascolana/

Ingredienti per 10 persone

- ⋆ una carota
- ⋆ mezza cipolla
- ⋆ una costa di sedano
- ⋆ noce moscata
- ⋆ un bicchiere di vino bianco
- ⋆ 300 grammi di seitan macinato
- ⋆ una tazza di granulare di soia
- ⋆ 50 olive grandi
- ⋆ 130 grammi di pane fresco ammollato in latte di soia
- ⋆ farina di ceci q.b.
- ⋆ farina di tipo 00 q.b.
- ⋆ curcuma
- ⋆ sale
- ⋆ olio d'oliva

Preparazione

Tritare le verdure (sedano, cipolla, carota) e farle soffriggere in poco olio d'oliva. Aggiungere il seitan macinato e il granulare di soia precedentemente sbollentato per pochi minuti e strizzato per far uscire tutta l'acqua. Quando il seitan e il granulare saranno ben rosolati, salare a piacere e aggiungere il vino bianco. Lasciare raffreddare il ragù e poi aggiungere la noce moscata e il pane. Mischiare e lasciare riposare l'impasto.
Riempire le olive con un po' di impasto per ottenere delle palline poco più piccole di una noce. Preparare una pastella con acqua, farina di ceci e farina 00. Iniziare l'impanatura delle olive infarinandole leggermente, passandole nella pastella e poi nel pan grattato. Ripassare le olive nella pastella e poi di nuovo nel pan grattato e friggerle in abbondante olio caldo.
Servire ben calde e asciugate dall'olio in eccesso con un po' di carta da cucina.

Note

Per avere una impanatura più croccante, sostituire la farina con la farina di mais.

2.25 Paniccia con tartare di verdure

Ricetta di:	Myeu
Difficoltà:	Media
Tempo:	50 minuti
Provenienza:	Liguria (Genova)
Web:	www.veganhome.it/ricette/antipasti/paniccia-tartare-verdure/

Ingredienti per 8 persone

- ⋆ 450 g di acqua
- ⋆ 160 g di farina di ceci
- ⋆ un cucchiaino di sale
- ⋆ un kg di patate
- ⋆ 3 zucchine
- ⋆ una grossa melanzana
- ⋆ un peperone giallo
- ⋆ un peperone rosso
- ⋆ una cipolla rossa
- ⋆ 4 pomodori
- ⋆ basilico
- ⋆ olio d'oliva

Preparazione

Preriscaldare il forno a 200 gradi. Portare a ebollizione l'acqua, aggiungervi 3 cucchiai di olio e il cucchiaino di sale. Appena riprende il bollore, versare a pioggia la farina di ceci, mescolando con una frusta per non formare grumi, e cuocere per circa 10 minuti. Stendere il composto ottenuto sulla placca del forno, coperta da carta da forno bagnata e strizzata, in uno strato di circa mezzo cm. Cuocere per 15 minuti.
Nel frattempo, tagliare le patate a dadini di un cm e lessarle al dente. Tagliare le melanzane a dadini delle stesse dimensioni e cuocerle soffriggendole in un po' d'olio d'oliva per 5-10 minuti. Tagliare le altre verdure a dadini, tutti delle stesse dimensioni, cospargerle con 2-3 cucchiai di olio e con abbondante basilico tritato e pepe nero. Aggiungervi le patate e le melanzane cotte. Lasciare raffreddare la paniccia e tagliarla a quadrettoni di circa 15x15 cm (ottenendone circa 8, con queste dosi), mentre le verdure riposano qualche minuto. Posare un cerchio di metallo di circa 5 cm di diametro al centro di ciascuno crostoni di paniccia, disporvi le verdure premendo bene e poi togliere delicatamente lo stampo. Completare con pepe e qualche fogliolina di basilico.

Note

- Per dei crostoni di paniccia più croccanti, tagliarli a pezzi prima della cottura in forno, di modo che si abbrustoliscano anche sui lati.
- Per una tartare più esotic,a aggiungere al mix mezzo avocado a cubetti e delle fettine sottilissime di zenzero, condendo con pepe rosa e scorza di lime.
- La ricetta originale della paniccia prevede di cuocere a lungo la farina formando una specie di polenta, che verrà posizionata calda su un piatto e fatta raffreddare per una notte, per poi essere tagliata (di solito a striscioline) e fritta. Volendo, è possibile usare la ricetta originale creando dei salatini da accompagnare alla tartare

2.26 Peperoni saporiti

Ricetta di:	Serendip
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	30 minuti
Stagione:	Estate, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/antipasti/peperoni-saporiti/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 2 peperoni gialli
- ⋆ una ventina di olive nere
- ⋆ due cucchiai di capperi sottaceto
- ⋆ 6 filetti di pomodori secchi sott'olio
- ⋆ olio extravergine di oliva

Preparazione

Grigliare su una piastra i peperoni tagliati longitudinalmente in quattro pezzi, lasciarli raffreddare una decina di minuti e poi togliere la buccia. Nel frattempo tritare le olive, i capperi e i pomodori. Disporre le falde dei peperoni in una teglia, cospargere con il trito di olive, capperi e pomodori e aggiungere un filo d'olio. Non aggiungere sale (c'è già nei capperi e nei pomodori secchi). Si possono servire freddi o a temperatura ambiente.

2.27 Pizzette capperi, funghi, olive

Ricetta di:	Iaia
Difficoltà:	Facile
Tempo:	25 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/antipasti/pizzette-capperi-funghi-olive/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 2 rotoli di pasta sfoglia vegan
- ⋆ salsa di pomodoro
- ⋆ capperi
- ⋆ olive a pezzetti
- ⋆ origano
- ⋆ 100 g di panna di soia da cucina
- ⋆ funghi coltivati stufati

Preparazione

Stendere un rotolo di pasta sfoglia e ritagliarla in dischetti di circa 8 cm di diametro. Mettere sulle pizzette ottenute la salsa di pomodoro, qualche cappero, dei pezzetti di oliva e una spolverata di origano, lasciando libero il bordo.
Preparare nello stesso modo la seconda pasta sfoglia, mettendo al centro delle pizzette la panna di soia e qualche fettina di funghi stufati in padella (o già pronti in scatola). Cuocere in forno a 180° per 15 minuti.

2.28 Plumcake salato con asparagi

Ricetta di:	Micol1
Difficoltà:	Facile
Tempo:	90 minuti
Stagione:	Primavera
Web:	www.veganhome.it/ricette/antipasti/plumcake-salato-asparagi/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 500 g di asparagi

- ⋆ 500 g di piselli freschi (peso baccello incluso)
- ⋆ 2 cipollotti freschi
- ⋆ 200 g di farina di ceci
- ⋆ 300 ml di acqua
- ⋆ 1 manciata di semi di zucca
- ⋆ curry
- ⋆ sale, pepe
- ⋆ 3 cucchiai di olio evo

Preparazione

Pulisci e lessa in acqua per 15 minuti gli asparagi. In una pentola a parte lessa anche i piselli in acqua (15 minuti da quando l'acqua prende a bollire). Utilizza 300 ml di acqua di cottura degli asparagi e mischiala con la farina di ceci, unisci poi l'olio, il sale, il pepe e il curry. Una volta amalgamato per bene il tutto con la frusta, aggiungi anche gli asparagi tagliati (in 3 o 4 pezzetti, a seconda della dimensione che hanno), i cipollotti tritati e i piselli. Prendi una teglia da plumcake, foderala con della carta da forno (precedentemente bagnata e strizzata), versaci dentro il composto e cuocilo sull'ultimo ripiano in forno preriscaldato a 200°C per 30-40 minuti.

2.29 Pomodori alla maionese

Ricetta di:	Iaia
Difficoltà:	Facile
Tempo:	30 minuti
Stagione:	Primavera, estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/antipasti/pomodori-maionese/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 4 pomodori tondi
- ⋆ maionese q.b. - vedi ricetta: Maionese più buona del mondo (sezione 12.15, pagina 888)
- ⋆ qualche cappero e qualche oliva

Preparazione

Tagliare a metà i pomodori ben lavati, svuotarli e farli scolare rovesciati per circa mezz'ora. Metterli in un piatto da portata, riempirli con la maionese, guarnirli con capperi e un'oliva snocciolata o con la guarnizione che si preferisce. Servire ben freddi.

2.30 Pomodori pieni di sè

Ricetta di:	ChIa
Difficoltà:	Facile
Tempo:	40 minuti
Stagione:	Primavera, estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/antipasti/pomodori-pieni/

Ingredienti per 5 persone

- ⋆ Pomodori tipo piccadilly 10
- ⋆ Zucchine verdi piccole 3
- ⋆ Timo 1 cucchiaino
- ⋆ Rosmarino essiccato 1 cucchiaino
- ⋆ Olio evo 3 cucchiai

Preparazione

Lavare i pomodori, tagliare la parte superiore e con un cucchiaino, svuotarli dai semi. Lasciarli scolare capovolti e nel frattempo passare alla preparazione del ripieno. Tagliare le zucchine a pezzi piccolissimi. Saltarle in padella antiaderente con un filo d'olio per una decina di minuti, aggiungendo le spezie e il sale. Riempire i pomodori con le zucchine, aiutandosi con un cucchiaino. Lasciarli insaporire in frigo per almeno 30 minuti. Servire come antipasto o come contorno.
Al posto delle zucchine si possono utilizzare altre verdure.

2.31 Pomodori ripieni

Ricetta di:	Vale_Vegan
Difficoltà:	Facile
Tempo:	20 minuti
Stagione:	Estate, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/antipasti/pomodori-ripieni/

Ingredienti per 6 persone

- ⋆ 6 pomodori ramati
- ⋆ 1 scatola di fagioli cannellini

- ⋆ 2 cucchiai di paté d'olive verdi
- ⋆ sale, pepe e olio extra vergine di oliva
- ⋆ olive e prezzemolo per decorare

Preparazione

Lavare i pomodori, tagliare la calotta ed eliminare i semi; scolare i fagioli, sciacquarli e sgocciolarli. Porre nel mixer i fagioli con il paté, olio, sale e pepe abbondante e frullare fino ad ottenere una crema; riempire quindi i pomodori, decorare con qualche oliva e foglie di prezzemolo e far riposare in frigo.

2.32 Pomodori vegricotta ed erbette

Ricetta di:	Lifting_Shadows
Difficoltà:	Facile
Tempo:	40 minuti
Stagione:	Estate, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/antipasti/pomodori-ricotta-erbette/

Ingredienti per 6 persone

- ⋆ 6 pomodori rossi grandi
- ⋆ ricotta di soia autoprodotta
- ⋆ origano, salvia, timo essiccati (o altre erbe)
- ⋆ olive nere tritate finemente
- ⋆ olio

Preparazione

Tagliate la calotta dei pomodori e svuotateli della polpa. Per una bella presentazione potete conservare la calotta con la fogliolina.
Salate l'interno dei pomodori e lasciateli capovolti su uno scolapasta per mezz'ora, di modo che perdano il liquido.
Per la ricotta, seguite la ricetta: Ricotta di soia (sezione 8.10, pagina 574)
Mescolate la ricotta con le erbe, il sale, le olive, pochissimo olio e quindi farcite i pomodori. Se avete conservato la calotta usatela a mo' di coperchio, lasciando scoperto parte del ripieno.
Riponete in frigo e servite freddi, oppure potete infornarli per una ventina di minuti.

2.33 Pomodorini ripieni al forno

Ricetta di:	Arieldubois
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	40 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/antipasti/pomodorini-ripieni-forno/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 6 pomodori ramati di media grandezza
- ⋆ 10 olive nere
- ⋆ 1 manciatina di capperi
- ⋆ 2 cucchiai di farina di ceci
- ⋆ sale, pepe
- ⋆ origano
- ⋆ aglio in polvere (o fresco, se preferite, 1 spicchio tritato)
- ⋆ 1 cucchiaio di frutta secca tritata
- ⋆ pangrattato

Preparazione

Tagliare la calotta ai pomodorini, svuotarli, tritarne la parte interna e la calotta. Riporre il trito in una ciotola e aggiungere i capperi e le olive tritati, sale, pepe, l'aglio, la frutta secca, la farina di ceci, l'origano. Mescolare il composto, riporre i pomodorini svuotati in una teglia da forno unta con poco olio, salarli e riempirli livellando bene. Spolverizzare con il pangrattato e un filo d'olio e porre in forno già caldo a 180 gradi fino a gratinatura (circa 15-20 minuti). Servire tiepidi.

Note

E' un ottimo piatto anche per un buffet: può essere preparato in precedenza e ripassato in forno per qualche minuto.
Se accompagnato da un contorno e del pane integrale è un valido secondo piatto.

2.34 Quenelle di veg ricotta

Ricetta di:	Vale_Vegan
Difficoltà:	Facile
Tempo:	15 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/antipasti/quenelle-veg-ricotta/

Ingredienti per 3 persone

Per 6 pezzi:

- ⋆ 1 bicchiere scarso di ricotta vegan
- ⋆ due fette di pomodoro maturo private dei semi
- ⋆ 10 olive (meglio se taggiasche)
- ⋆ due cucchiaini di capperi sott'aceto
- ⋆ qualche foglia di prezzemolo
- ⋆ mezzo spicchio d'aglio privato della parte centrale
- ⋆ pepe abbondante
- ⋆ poco olio extravergine d'oliva
- ⋆ insalata per decorare

Preparazione

Mettere in una ciotola la ricotta vegan (vedi ricetta Ricotta di soia (sezione 8.10, pagina 574)) insieme a sale, pepe e olio e mescolare bene; tritare con la mezzaluna tutti gli ingredienti abbastanza finemente ed aggiungerli alla ricotta, mescolando fino ad ottenere un composto omogeneo. Assaggiare e regolare eventualmente di sale. Con due cucchiai formare le quenelle e porle sulle foglie di insalata ben lavate e servire.

Note

Allungando il composto con poco olio lo si può rendere più liquido ed utilizzarlo come salsa per altre preparazioni.

2.35 Radicchio di Treviso al forno

Ricetta di:	CristinaM
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	15 minuti
Stagione:	Inverno, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/antipasti/radicchio-treviso-forno/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 4 cespi di radicchio di Treviso
- ⋆ olio
- ⋆ pepe, sale

Preparazione

Si scelgono dei cespi di radicchio ben chiusi e sodi, lunghi non meno di 15 cm, si toglie la radice e, dopo averli lavati bene ed asciugati, si tagliano a metà nel verso della lunghezza. Si mettono in una teglia bassa conditi con olio, pepe e sale. Si mettono in forno ben caldo per 10-15 minuti. Possono essere serviti freddi o caldi.

2.36 Radicchio trevigiano fritto

Ricetta di:	CristinaM
Difficoltà:	Facile
Tempo:	20 minuti
Stagione:	Inverno, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/antipasti/radicchio-trevigiano-fritto/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 4 cespi di radicchio di Treviso tradivo
- ⋆ 3 cucchiai colmi di farina di grano duro
- ⋆ 2 bicchieri di birra
- ⋆ olio q.b.

Preparazione

Si prepara una pastella almeno un'ora prima del momento in cui si friggerà il radicchio, con la farina, la birra e due cucchiaini di sale, mescolando velocemente con la forchetta in modo che non si formino grumi. Si scelgono dei cespi di radicchio non lunghi ma polposi, si tagliano a fette o a spicchi per il verso della lunghezza e si lavano accuratamente. Si immergono le fette di radicchio nella pastella, si fa scaldare l'olio in padella, si tolgono i radicchi dalla pastella uno a uno e si friggono fino alla doratura desiderata. Vanno serviti appena pronti, ben caldi.

2.37 Rotoli di tramezzini

Ricetta di:	Lifting_Shadows
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	20 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/antipasti/rotoli-tramezzini/

Ingredienti per 20 persone

- ⋆ 1 confezione di pane per tramezzini vegan (quelli a fette lunghe e senza crosta)

Idee per la farcitura:

- ⋆ maionese
- ⋆ patè d'olive
- ⋆ patè di pomodori secchi
- ⋆ olive
- ⋆ carciofi e funghetti sott'olio
- ⋆ affettato vegetale
- ⋆ tutte le salsine che trovate nella sezione 'Salse, panini, tartine, bruschette ecc.'

Preparazione

Stendere le fette con il mattarello (non serve ottenere una sottiletta, ma occorre semplicemente schiacciare un po' la mollica). Farcire secondo la propria fantasia, ricordando di lasciare libera parte dei bordi. Quindi arrotolare il tramezzino, avvolgerlo strettamente nella pellicola e chiudere bene le estremità come fosse una caramella. Puntellarlo eventualmente con uno stuzzicadenti e riponerlo in frigo per qualche ora. Quando è freddo, togliere la pellicola, tagliare a rondelline e servire.

Note

Nei ringraziamenti non può mancare la signora Donata!

2.38 Rustici di sfoglia

Ricetta di:	Lifting_Shadows
Difficoltà:	Facile
Tempo:	40 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/antipasti/rustidi-pasta-sfoglia/

Ingredienti per 15 persone

- ⋆ 1 rotolo di pasta sfoglia
- ⋆ 200 g di funghi già puliti
- ⋆ 1 cucchiaio di panna di soia
- ⋆ prezzemolo
- ⋆ 2 spicchi d'aglio
- ⋆ salsa di pomodoro
- ⋆ capperi

Preparazione

Per il ripieno di funghi: soffriggete l'aglio tritato, quindi eliminatelo e versate i funghi tagliati a pezzetti, un bicchiere d'acqua e, verso la fine, sale e prezzemolo tritato. Cuocete finché l'acqua non sarà stata assorbita. Una volta raffreddati, frullate i funghi con il minipimer dopo aver aggiunto un cucchiaio di panna di soia.
Per il ripieno al pomodoro: soffriggete l'aglio intero, eliminatelo e fate cuocere la salsa di pomodoro con i capperi fino a quando non sarà ristretta. Aggiustate di sale.
Stendete il rotolo di pasta sfoglia e ricavate con uno stampino dei cerchi non troppo grandi. Farcite metà dei cerchi con una cucchiaiata di ripieno, lasciando i bordi liberi. Ricopriteli con i cerchi rimasti, premendo bene per far aderire i bordi ma senza rovinare la forma rotonda.
Infornate in forno caldo a 200 gradi per venti minuti, o fino a quando non saranno ben dorati.

Note

Per il ripieno potete sbizzarrirvi con mille alternative!

2.39 Sferette farcite fritte

Ricetta di:	Tableboy
Difficoltà:	Facile
Tempo:	20 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/antipasti/sferette-farcite-fritte/

Ingredienti per 6 persone

- ceci lessati, 1 barattolo
- olive nere denocciolate, 1 barattolo
- tamari q.b.
- curry (poco)
- olio di semi di girasole
- farina (qualche cucchiaio)
- panna di soia o acqua per amalgamare
- pangrattato (qualche cucchiaio)

Preparazione

Frullare i ceci con la farina, la panna, il tamari, il curry, fino a ottenere un composto lavorabile con le mani. Prendere un poco di composto e un'oliva e racchiudere l'oliva nel composto formando una piccola sfera, da passare poi nel pangrattato.
Friggere le sferette nell'olio di girasole finché diventano belle dorate. Servire calde.

2.40 Sfoglie di zucchine e patate

Ricetta di:	Lia78
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	20 minuti
Stagione:	Primavera, estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/antipasti/sfoglie-zucchine-patate/

Ingredienti per 2 persone

- 2 patate
- 2 zucchine

- ⋆ fior di sale o sale aromatizzato
- ⋆ erbe a piacere

Preparazione

Tagliate a fette sottili, per lungo, le patate e le zucchine. Tagliate le fette di zucchine in 2 o 3 parti. Le fette di patate e di zucchine che ottenete dovrebbero avere più o meno la stessa grandezza, scegliete quindi delle patate non troppo grandi e, analogamente, delle zucchine non troppo piccole.
Formate dei piccoli tortini alternando una fetta di zucchina e una di patate. Sistemate i tortini in un cestello per la cottura al vapore - è necessario utilizzare un cestello piatto, in metallo o bambù, per evitare che i tortini si disfino. Cuocete al vapore finché le patate non saranno cotte: i tortini non vanno cotti troppo, altrimenti non stanno insieme, 10-15 minuti dovrebbero essere sufficienti.
Cospargete la superficie del tortino con un pizzico di fior di sale ed erbe a piacere. In alternativa, si può usare un sale aromatico (ad esempio sale nero hawaiiano o fior di sale allo zafferano). Volendo, si può anche condire con un filo di olio extravergine d'oliva.

2.41 Sformatini di pomodori secchi

Ricetta di:	CristinaM
Difficoltà:	Media
Tempo:	45 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/antipasti/sformatini-pomodori-secchi/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 400 g di pomodori secchi
- ⋆ 5 cucchiai di pane grattugiato
- ⋆ mezza cipolla bionda
- ⋆ 6 cucchiai di olio d'oliva
- ⋆ un cucchiaio di farina di grano duro

Preparazione

La sera prima mettere a mollo in acqua fredda i pomodori secchi. Il giorno dopo frullare i pomodori insieme a due cucchiai di acqua dell'ammollo e 3 cucchiai d'olio d'oliva, fino ad ottenere una crema il più omogenea possibile. Tritare nel mixer il pane e la cipolla. In una

padella antiaderente scaldare 2 cucchiai di olio d'oliva e farci tostare il pane con la cipolla a fuoco non molto alto, mescolando bene perché non bruci.
Aggiungere al frullato di pomodoro il pane tostato e la farina, aggiustare di sale e mescolare bene.
Foderare 4 stampini (vanno bene quelli da budino) con carta-forno bagnata e strizzata, riempirli con il composto, metterle a cuocere a bagnomaria in forno a 160/180 gradi. Per i primi 20 minuti devono stare coperti con carta d'alluminio, poi va tolto l'alluminio, spento il forno e lasciati in forno scoperti per altri 10 minuti.
Lasciarli raffreddare negli stampini e trasferirli sul piatto al momento di servirli.

Note

Si possono preparare anche il giorno prima.

2.42 Sformatini freddi di fagioli

Ricetta di:	Vale_Vegan
Difficoltà:	Facile
Tempo:	30 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/antipasti/sformatini-freddi-fagioli/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 250 g di pane toscano raffermo senza crosta
- ⋆ 200 g di fagioli borlotti lessati
- ⋆ 1 cipolla grande
- ⋆ 2 gambi di sedano
- ⋆ mezza carota
- ⋆ 50 g di olive denocciolate
- ⋆ 2 foglie di salvia
- ⋆ 6 cucchiai di olio e.v.o.
- ⋆ 2 cucchiai di aceto di vino
- ⋆ 2 cucchiai di aceto balsamico
- ⋆ peperoncino, sale, pepe

Preparazione

Preparare il brodo vegetale con mezza carota, mezza cipolla, mezzo gambo di sedano e un pizzico di sale. Fare a pezzi il pane, metterlo in una ciotola e coprire col brodo lasciando riposare per qualche ora. Nel frattempo tritare il resto di sedano, carota, cipolla, le olive e la salvia, e schiacciare i fagioli con la forchetta. Scolare il pane, strizzarlo e sbriciolarlo in una ciotola, aggiungere il trito di verdure e mescolare bene; condire con l'olio, i due aceti, sale, pepe abbondante, peperoncino e volendo un pizzico di paprika.
Ungere i pirottini monoporzione, riempirli con il composto premendo bene e lasciar riposare un'oretta; al momento di servire rovesciarli sul piatto e decorare a piacere.

Note

Sono necessarie 3 ore di riposo totale. Aggiungendo spezie e/o ingredienti a piacere diventa una ricetta poliedrica.

2.43 Stuzzichini all'avocado acerbo

Ricetta di:	AntonellaSagone
Difficoltà:	Facile
Tempo:	20 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/antipasti/stuzzichini-avocado-acerbo/

Ingredienti per 1 persona

- ⋆ 1/2 avocado acerbo
- ⋆ 6-7 pistacchi tostati sgusciati
- ⋆ 1 cucchiaio di tahini (burro di sesamo)
- ⋆ 1 spicchio di limone
- ⋆ 1 pizzico di pepe
- ⋆ olio

Preparazione

Pelare l'avocado e tagliarlo a rondelle di circa 1/2 centimetro; mettere in fornetto ventilato per 10 minuti.
Nel frattempo, schiacciare finemente i pistacchi in modo da formare una granella.In una tazza, amalgamare la granella di pistacchi con il pepe e il tahini, aggiungendo se necessario un goccio

d'olio per ammorbidire, e aggiustando di sale.
Togliere le fette di avocado dal forno (si saranno dorate e ammorbidite), tagliarle a dadetti, e mettere mezzo cucchiaino di salsa su ciascun dadetto. Finire con una lievissima spruzzatina di limone (bastano poche gocce).
Servire ancora caldi con uno stecchino per prenderli.

2.44 Tartine ai fichi

Ricetta di:	Iaia
Difficoltà:	Facile
Tempo:	30 minuti
Stagione:	Estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/antipasti/tartine-fichi/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 1 rotolo di pasta sfoglia rettangolare
- ⋆ formaggio di yogurt di soia - vedi Formaggio di yogurt di soia (sezione 8.5, pagina 570)
- ⋆ fichi freschi
- ⋆ prezzemolo
- ⋆ basilico

Preparazione

Per la preparazione di queste tartine, preparate 2 giorni prima il formaggio di yogurth di soia seguendo la ricetta, dimezzando le dosi e aromatizzandolo con un trito di prezzemolo e basilico freschi.
Srotolare la pasta sfoglia, tagliarla in quadratini, bucherellarli con i rebbi di una forchetta per non farli gonfiare troppo e cuocerli in forno a 180° per 15 minuti; farli raffreddare, cospargerli con il formaggio. Pelare i fichi, metterne metà su ogni tartina e servire per accompagnare un aperitivo estivo.

2.45 Tartine speziate

Ricetta di:	Iaia
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	15 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/antipasti/tartine-speziate/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 1 rotolo di pasta sfoglia vegan
- ⋆ latte di soia
- ⋆ un misto di: origano, semi di cumino, pomodori secchi tritati, lievito alimentare

Preparazione

Stendere la pasta sfoglia, spennellarla con il latte di soia e cospargerla con il mix di spezie e lievito.
Tagliare la sfoglia a rombi o quadratini e farla cuocere in forno a 180° per 15 minuti.

2.46 Treccine sfiziose

Ricetta di:	Stella63
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	30 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/antipasti/treccine-sfiziose/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ pasta sfoglia rettangolare
- ⋆ origano, salvia e rosmarino

Preparazione

Srotolare la sfoglia e tagliare delle fettuccine abbastanza sottili, 1 cm circa. Formare delle treccine e adagiarle sulla carta forno posizionata sulla teglia da infornare. Cospargere le treccine con gli aromi tritati, ottenuti mettendo nel tritatutto un po' di sale, origano salvia e rosmarino. Infornare per 15 minuti in forno già caldo a 180 gradi.
Si può farne una versione dolce spolverando le treccine con zucchero a granella o spennellare marmellata e vegella.

2.47 Tzatziki vegan

Ricetta di:	Milou
Difficoltà:	Facile
Tempo:	40 minuti
Provenienza:	Mediorientale (Grecia)
Stagione:	Estate, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/antipasti/tzatziki-vegan/

Ingredienti per 3 persone

- ⋆ 3 cetrioli
- ⋆ 1 spicchio d'aglio
- ⋆ 100 g di yogurt di soia al naturale
- ⋆ 3-4 cucchiai d'olio d'oliva

Preparazione

Pelate i cetrioli, tagliateli in due nel senso della lunghezza e privateli dei semi con un cucchiaino. Ricopriteli di abbondante sale e metteteli in uno scolapasta. Lasciateli per almeno mezz'ora. Trascorso questo tempo strizzate i cetrioli, sciacquateli bene per eliminare il sale e strizzate ancora. A questo punto grattugiateli con un robot da cucina o a mano con una grattugia grossa. Di solito in questa fase perdono ancora acqua. Scolate bene.
Aggiungete lo yogurt e l'olio. Salate se necessario.
L'aglio può essere aggiunto dopo averlo tritato finemente, ma io preferisco tagliarlo in due, lasciarlo qualche ora e poi toglierlo.

Note

Per questa salsa ci vorrebbe lo yogurt greco, molto più denso di quello normale. Dubito ne esistano in commercio di vegan, ma se avete la fortuna di trovarlo potete metterne anche 200 g.
In ogni caso fate attenzione alla consistenza, se lo yogurt che avete è molto liquido forse ne va messo anche meno. Potete aggiungere del pepe, se vi piace, e guarnire con olive nere.

2.48 VegaNihongo

Ricetta di:	Didi189
Difficoltà:	Media
Tempo:	60 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/antipasti/veganihongo/

Ingredienti per 1 persona

- ⋆ 2/3 foglie di alga nori
- ⋆ 30/40 g di riso basmati
- ⋆ 1 cucchiaino di salsa di soia
- ⋆ 1 cucchiaino raso di aceto di mele
- ⋆ un pizzico di zucchero di canna (facoltativo)
- ⋆ 1/2 peperone tagliato a listarelle non sottili (oppure 1/2 zucchina)
- ⋆ 3 foglie di lattuga tagliata a striscoline sottili
- ⋆ 1/2 cipolla tagliata a listarelle
- ⋆ prezzemolo
- ⋆ maionese vegan
- ⋆ olio evo
- ⋆ qualche oliva verde denocciolata (facoltativo)

Preparazione

Cuocere ben bene il riso, scolarlo e lasciarlo raffreddare.
Saltare in una padella il peperone (o la zucchina) insieme alla cipolla, prezzemolo, olio e salsa di soia.
Dopo che il riso si è 'asciugato' bagnarlo con un sughetto composto da salsa di soia, aceto e un pizzico di zucchero.
Stendere una foglia di alga nori su un tagliere (è preferibile maneggiare l'alga con le mani bagnate... tenere a portata di mano una ciotolina con acqua), coprire la metà della superficie dell'alga con il riso creando uno strato sottile. Poi mettere sopra al riso la lattuga, il peperone (o la zucchina) cotto in precedenza e una striscia di maionese. Bagnare l'estremità dell'alga e arrotolare... è molto semplice. Poi bagnare la lama di un coltello e tagliare il rotolo di alga a fettine.
Con il secondo foglio si può seguire lo stesso procedimento oppure si può creare un 'fagottino' semplicemente mettendo il riso e le verdure al centro della metà del foglio di alga. Basta piegare la metà libera dell'alga su quella occupata dalla striscia di riso.
Per la maionese, si veda la ricetta: Maionese più buona del mondo (sezione 12.15, pagina 888)

2.49 Verdure al paté di cumino

Ricetta di: Vale_Vegan
Difficoltà: Facile
Tempo: 20 minuti
Web: www.veganhome.it/ricette/antipasti/verdure-pate-cumino/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 1 cucchiaino di semi di cumino
- ⋆ 1 cucchiaino di prezzemolo tritato (va bene anche quello essiccato)
- ⋆ 1 pizzico di curry
- ⋆ 2 noci
- ⋆ 1 bicchiere di ceci lessati
- ⋆ 2-3 cucchiai di olio (quello che preferite)
- ⋆ sale e pepe

Preparazione

Polverizzare nel mixer i semi di cumino insieme al curry e al prezzemolo, aggiungere sale, pepe, le noci, i ceci e l'olio necessario a raggiungere la consistenza desiderata.
Lavare e mondare le verdure (consigliate le patate o le zucchine cotte e scavate) e riempirle col paté, decorare con qualche foglia di prezzemolo e servire.

Note

Per ottenere una salsa più liquida mettere metà olio e metà latte di soia non zuccherato.

2.50 Verdure grigliate saporite

Ricetta di: Alessandra
Difficoltà: Facile
Tempo: 40 minuti
Stagione: Estate, autunno
Web: www.veganhome.it/ricette/antipasti/verdure-grigliate-saporite/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 3 melanzane lunghe
- ⋆ 3 zucchine
- ⋆ 4 peperoni
- ⋆ peperoncino
- ⋆ aglio
- ⋆ origano
- ⋆ olio extravergine di oliva
- ⋆ aceto
- ⋆ menta

Preparazione

Pelare le melanzane e tagliarle a fette nel senso della lunghezza; sciacquare le zucchine e tagliarle anch'esse a fette nel senso della lunghezza; sciacquare i peperoni e tagliarli a listarelle di 2/3 cm di larghezza. Grigliare su una piastra di ghisa tutte le verdure separatamente.
Riporre le singole verdure in 3 piatti separati e procedere al condimento:
- per le melanzane: condire (a strati) con sale, origano, aglio tagliato a fettine, peperoncino sminuzzato, un po' di aceto e olio.
- per le zucchine: condire (a strati) con sale, aglio, menta, un po' di aceto e olio.
- per i peperoni: condire con sale, olio e aglio.
Lasciare insaporire le verdure così condite per una giornata.
Se ben coperte di olio, le verdure si conservano per diversi giorni.

2.51 Vol-au-vent pepati ceci e panna

Ricetta di:	Marina
Difficoltà:	Facile
Tempo:	20 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/antipasti/vol-au-vent-pepati-ceci-panna/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 8 vol-au-vent vegan surgelati
- ⋆ 3 cucchiai di ceci in scatola
- ⋆ 2 cucchiai di lievito alimentare in scaglie

- ⋆ panna di soia da cucina q.b.
- ⋆ pepe e sale
- ⋆ olio d'oliva

Preparazione

Porre in forno ben caldo i vol-au-vent, passando prima un po' di olio d'oliva su entrambi i lati. Quasi tutti i vol-au-vent surgelati che vendono sono vegan, ma occorre controllare comunque gli ingredienti prima dell'acquisto.
Mentre cuociono, preparare il ripieno pepato: sciacquare bene i ceci sotto acqua corrente fredda, togliendo le bucce. Schiacciarli con una forchetta, fino a ridurli in purea. Metterli in una scodella, aggiungere lievito in scaglie e panna di soia da cucina quanto basta per ottenere un composto cremoso ma non liquido. Aggiungere due pizzichi di sale, molto pepe, e mescolare bene con la forchetta. Estrarre dal forno i vol-au-vent (devono essere rimasti a cuocere per circa 15 minuti), riempirli con il composto e rimetterli in forno per altri 5 minuti. Servirli caldi ma non bollenti.

2.52 Zucca in saor

Ricetta di:	CristinaM
Difficoltà:	Facile
Tempo:	45 minuti
Provenienza:	Veneto
Web:	www.veganhome.it/ricette/antipasti/zucca-saor/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 10 fette di zucca spesse un cm
- ⋆ 4 cipolle bianche
- ⋆ 5 cucchiai d'olio d'oliva
- ⋆ 2 bicchieri di vino bianco secco
- ⋆ 2 cucchiai di aceto bianco di mele
- ⋆ 1 cucchiaio di uva sultanina
- ⋆ 1 cucchiaio di pinoli

Preparazione

Mettere a bagno l'uvetta in acqua con un cucchiaio di aceto. Pulire la zucca togliendo i semi e la buccia, tagliarla a fette di 1 cm di spessore, spennellarle con olio d'oliva da ambo i lati e metterle a cuocere sulla griglia del forno coperta da carta d'alluminio a 160-180 gradi. Girarle ogni tanto per dorarle da ambo le parti.
Intanto preparare il 'saor': tagliare le cipolle a fettine sottilissime, farle saltare in olio d'oliva, ma non friggerle troppo. Aggiungere il vino bianco e finire di cuocere a pentola coperta, per circa 15 minuti. A fine cottura aggiungere un cucchiaio di aceto e salare a piacere.
Una volta cotta la zucca (serve circa mezz'ora), accomodare le fette su un teglia che possa andare in tavola, ricoprirle col saor, e distribuirvi sopra l'uvetta.
Al momento di servire, completare coi pinoli leggermente tostati.

Note

La ricetta va preparata il giorno prima e tenuta in frigo. Può conservarsi anche 4-5 giorni. Va servita a temperatura ambiente.

Capitolo 3

Primi piatti

La maggior parte dei primi della cucina tradizionale mediterranea sono vegan già di per sè, o facilmente 'veganizzabili', per cui sono veramente infiniti i piatti che si possono preparare con un cereale come base abbinato a legumi e/o verdure.



3.1 3P Pasta Pasticciata al Pesto

Ricetta di:	Sophie85
Difficoltà:	Facile
Tempo:	50 minuti
Stagione:	Primavera, estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/pasta-pasticciata-pesto/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 200 g di pasta del formato che preferite
- ⋆ 1 mazzetto di basilico
- ⋆ 4 noci
- ⋆ 1 manciata di pinoli
- ⋆ olio evo
- ⋆ 10 g di margarina
- ⋆ besciamella

Preparazione

Per prima cosa preparate la Besciamella (sezione 12.2, pagina 876) . Per questa ricetta è meglio lasciarla un po' più liquida abbondando con il latte di soia. Poi dedicatevi al pesto: i genovesi rabbrividiranno, ma questa è una ricetta spicciola quindi mettete pinoli, noci e basilico nel frullatore e tritate per bene! Trasferite il composto in un contenitore adatto per amalgamarlo, aggiungete abbondante olio e sale.
Adesso che avete gli ingredienti di base prendete una pirofila da forno, preferibilmente stretta ed alta, mettete dei fiocchi di margarina sul fondo, versate poca besciamella e meno di 1/3 del pesto.
Su questo fondo adagiate la metà della pasta -io uso le trenette spezzettate grossolanamente ma credo vada bene qualsiasi formato- e ricopritela con metà della besciamella e del pesto rimastovi.
Fate un secondo strato di pasta e, di nuovo, versate besciamella e pesto fino a terminarli ricoprendola completamente.
Infornate a 150 gradi per circa 30 minuti, quando la pasta ha assorbito tutto il liquido e si è creata una crosticina in superficie, è pronta.

Note

Dato che la pasta cuocerà direttamente in forno è il caso di abbondare di sale nella besciamella e nel pesto.

Questa ricetta è adatta anche a chi, come me, prepara la cena all'ora di pranzo: potete comporla nella pirofila e lasciarla coperta in attesa di cuocerla la sera!

3.2 Barchette di avocado con riso

Ricetta di:	Fiordaliso09
Difficoltà:	Facile
Tempo:	20 minuti
Stagione:	Inverno, primavera
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/barchette-avocado-riso/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 1 avocado maturo
- ⋆ 120 grammi di riso
- ⋆ 1 limone spremuto
- ⋆ pepe arcobaleno (o pepe bianco)

Preparazione

Bollire il riso, scolarlo, sciacquarlo in un colino con acqua fredda e lasciarlo scolare di nuovo molto bene. Tagliare in due, nel senso della lunghezza, l'avocado, estrarne il seme e con un cucchiaino togliere tutta la polpa senza rompere la buccia dell'avocado. Schiacciare bene con una forchetta la polpa riducendola a poltiglia, aggiungere subito il succo di limone, salare e pepare. Mescolare ora la polpa col riso, amalgamando bene, e riempire le due mezze bucce di avocado. Servire subito, altrimenti l'avocado annerisce.

3.3 Basmati con salsa al curry

Ricetta di:	Brinella
Difficoltà:	Facile
Tempo:	20 minuti
Stagione:	Autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/basmati-salsa-curry/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 2 zucchine lesse

- ⋆ mezza patata lessa
- ⋆ mezza cipolla
- ⋆ 1 fetta di zucca lessa grande circa come le zucchine
- ⋆ 1 spicchietto piccolo di aglio
- ⋆ 1 cucchiaio di olio
- ⋆ 140 grammi di riso basmati
- ⋆ curry qb
- ⋆ mezzo bicchiere di panna di soia

Preparazione

Mettere a bollire il riso basmati in acqua salata. Nel frattempo tagliare a fettine sottili la cipolla e lasciarla soffriggere per un paio di minuti nell'olio. Aggiungere le zucchine, la patata la zucca e l'aglio tagliati a pezzettini piccoli e cuocere il tutto per 5 minuti. Se si utilizzano verdure fresche anziche' gia' lessate, far cuocere di piu' (15 min. circa). Aggiustare di sale, aggiungere curry secondo il vostro gradimento (io ne ho messo mezzo cucchiaino) e la panna di soia. Cuocere ancora per 2 minuti schiacciando un po' le verdure affinchè si formi un po' di cremina. Non far a asciugare troppo la panna! Scolare il riso. Servire il piatto con sotto il riso basmati e sopra la salsa al curry e verdure.

3.4 Bavette alla crema di asparagi

Ricetta di:	Ariel444
Difficoltà:	Facile
Tempo:	30 minuti
Stagione:	Primavera
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/bavette-crema-asparagi/

Ingredienti per 5 persone

- ⋆ 250 g di asparagi
- ⋆ un bicchiere di latte di soia non zuccherato o di latte d'avena
- ⋆ olio di mais qb
- ⋆ farina 00
- ⋆ olio extra vergine di oliva
- ⋆ qualche fogliolina di timo fresco o secco
- ⋆ pepe

- ⋆ 500 g di bavette

Preparazione

Tagliare a dadini non troppo grandi gli di asparagi e metterli in padella con un dito d'acqua. Farli cuocere finché saranno 'al dente' e versare poi il bicchiere di latte vegetale. Aggiungere un filo d'olio di mais, un po' di sale e far amalgamare a fuoco bassissimo mescolando spesso, finché diventa una specie di crema molto liquida. Appena prima di scolare la pasta e versarla nel condimento, aggiungere qualche pizzico di farina per rendere il composto più cremoso. Mescolare il tutto e aggiungere un filo di olio extra vergine di oliva e qualche fogliolina di timo fresco o secco. Aggiungere pepe, se piace,

Note

Non è indicata la pasta integrale a causa del suo sapore troppo... invadente.

3.5 Bavette alla sabbia

Ricetta di:	Myeu
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	20 minuti
Provenienza:	Umbria
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/bavette-alla-sabbia/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 200 g di bavette (o spaghetti)
- ⋆ olio d'oliva
- ⋆ 2 spicchi d'aglio
- ⋆ un peperoncino essiccato
- ⋆ 20 olive nere a rondelle
- ⋆ 20 olive verdi a rondelle
- ⋆ una o due manciate di pangrattato

Preparazione

Lessare le bavette. Nel frattempo tritare finemente l'aglio e il peperoncino. Quandi la pasta è quasi pronta, far scaldare un po' d'olio in un'ampia padella e soffriggervi il trito di aglio e

peperoncino. Quando si è appena colorato, versarvi le bavette scolate al dente. Far saltare per qualche minuto, poi spegnere il fuoco, aggiungere le olive ed il pangrattato.

3.6 Borsch

Ricetta di:	Myeu
Difficoltà:	Media
Tempo:	50 minuti
Provenienza:	Altro (Ucraina-Russia)
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/borsch/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 3 barbabietole lessate
- ⋆ una cipolla
- ⋆ 3 spicchi d'aglio
- ⋆ una carota
- ⋆ un gambo di sedano
- ⋆ olio di semi di girasole
- ⋆ un cucchiaio raso di concentrato di pomodoro
- ⋆ 50 ml di aceto oppure Cetriolini in salamoia (sezione 12.5, pagina 878)
- ⋆ 1 litro di brodo vegetale
- ⋆ 200 g di cavolo cappuccio bianco
- ⋆ alloro
- ⋆ pepe
- ⋆ aneto
- ⋆ un cucchiaino di salsa barbecue
- ⋆ panna acida vegan

Preparazione

Tagliare cipolla, carota e sedano a dadini e far soffriggere nell'olio di girasole. Aggiungere 2 spicchi di aglio tritati finemente e dopo poco unire le barbabietole a pezzetti più o meno grossolani e il concentrato di pomodoro. Spruzzare con l'aceto. Far evaporare e unire il brodo, il cavolo cappuccio a striscioline, l'alloro e il pepe. Portare a ebollizione e cuocere per 30-40 min. A fine cottura, unire un cucchiaino di salsa barbecue per dare un gusto affumicato e lasciare

riposare per due minuti.
Al momento di servire, spolverare con aneto fresco o, in mancanza, dragoncello, oppure prezzemolo, oppure barbe del finocchio. A piacere accompagnare con panna acida.

Note

Per rendere la variante vegan più simile all'originale russa si possono usare le barbabietole fresche, pelate e cotte intere e poi sminuzzate, avendo cura di usare poi metà acqua di cottura e metà brodo vegetale, oppure cuocendole direttamente nel brodo, usando nella ricetta quelle fresche tagliate al posto di quelle lessate e aumentando i tempi di cottura.
Un altro accorgimento è di sostituire l'aceto con la salamoia di cetriolini (vedi ricetta: Cetriolini in salamoia (sezione 12.5, pagina 878)), triplicandone le dosi.

3.7 Bucatini al pangrattato

Ricetta di:	FireandRain
Difficoltà:	Facile
Tempo:	20 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/bucatini-al-pangrattato/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 400 g di bucatini (preferibilmente integrali)
- ⋆ 2 grosse cipolle
- ⋆ 2 spicchi di aglio
- ⋆ 4 cucchiai di pangrattato
- ⋆ 2 bicchieri di vino bianco
- ⋆ 1 bicchiere di olio extravergine di oliva
- ⋆ peperoncino
- ⋆ origano

Preparazione

Affettate finemente cipolla e aglio e poneteli a rosolare in un largo tegame insieme con l'olio. Dopo pochi istanti unite anche il pangrattato in modo che anch'esso si rosoli, ma fate attenzione che la cipolla non prenda troppo colore. Non appena il condimento tende ad essere assorbito, bagnate con il vino e condite con un pizzico di origano, sale ed un po' di peperoncino.
Lessate nel frattempo la pasta, scolatela al dente e passatela nel tegame con le cipolle e il vino

che non sarà ancora del tutto evaporato.
Spadellate infine per alcuni istanti sul fuoco, aggiungendo un po' di olio a crudo se ce ne fosse bisogno.

Note

Anziché i bucatini può essere utilizzato un altro formato di pasta, sempre preferibilmente integrale.
Personalmente consiglio in ogni caso un formato di pasta lunga (linguine, spaghetti, ecc.), poichè maggiormente si presta a sposarsi al condimento e ad esaltarne il sapore.

3.8 Bucatini all'Emilia

Ricetta di:	Milou
Difficoltà:	Facile
Tempo:	30 minuti
Provenienza:	Campania
Stagione:	Estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/bucatini-all-emilia/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 6 pomodori san marzano o vesuviani
- ⋆ olio d'oliva (circa mezzo bicchiere)
- ⋆ origano
- ⋆ prezzemolo
- ⋆ basilico
- ⋆ pangrattato
- ⋆ 2 spicchi d'aglio in camicia
- ⋆ 200 g di bucatini

Preparazione

In una teglia da forno (dimensioni indicative 40x20 cm) disporre i pomodori divisi in due nel senso della lunghezza e privati del picciolo, fino a ricoprire tutta la teglia (senza sbucciarli e privarli dei semi). Aggiungere gli spicchi d'aglio interi. Ricoprire con le erbe, il sale, il pangrattato e infine con l'olio. Mettere in forno a 180 gradi per circa 20 min. Nel frattempo cuocere i bucatini, scolarli e mescolarli al sugo di pomodori.

Note

Il segreto di questa ricetta è abbondare con le erbe, il pangrattato e l'olio. I pomodori dovrebbero essere completamente ricoperti di verde.

3.9 Cannelloni ai funghi

Ricetta di:	Ariel444
Difficoltà:	Media
Tempo:	60 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/cannelloni-funghi/

Ingredienti per 6 persone

Besciamella:

- ⋆ 500 ml di acqua
- ⋆ 3 cucchiai di farina
- ⋆ 4 cucchiai di lievito secco in scaglie
- ⋆ Noce moscata qb

Salsa di pomodoro:

- ⋆ olio evo
- ⋆ uno spicchio d'aglio
- ⋆ passata o pelati tagliuzzati

Ripieno:

- ⋆ una cipolla piccola o mezza grande
- ⋆ funghi (vanno bene anche gli champignon in vaschetta)
- ⋆ mezzo panetto di tofu bianco
- ⋆ prezzemolo
- ⋆ erba cipollina
- ⋆ vino bianco
- ⋆ olio evo

Preparazione

Preparare la besciamella nel modo seguente: miscelare tutti gli ingredienti e portare a ebollizione finché non si raggiunga la consistenza della besciamella. Aggiungere acqua se troppo densa o farina se troppo liquida.

Salsa di pomodoro: un filo d'olio evo e uno spicchio d'aglio, poi togliere lo spicchio d'aglio ed aggiungere il pomodoro, passata o pelati tagliuzzati. Far cuocere per almeno tre quarti d'ora controllando che non si secchi troppo.

Ripieno: trifolare con cipolla i funghi ed aggiungere prezzemolo ed erba cipollina. Quando i funghi si stanno seccando aggiungere del vino bianco e saltarli in padella. Frullare il tutto grossolanamente insieme a mezzo panetto di tofu al naturale e riempire i cannelloni.

Preparazione dei cannelloni: oliare leggermente la teglia e posare prima i cannelloni, già riempiti del composto di funghi e tofu, poi coprirli di salsa di pomodoro facendo attenzione a girarli su loro stessi affinché non si attacchino tra loro e la salsa si stenda bene. Di seguito coprire il tutto con la besciamella.
Infornare per circa 40-45 minuti, a seconda del tipo di forno, finché non si dora la superficie.

3.10 Cannelloni di magro

Ricetta di:	Lia78
Difficoltà:	Media
Tempo:	60 minuti
Stagione:	Inverno, primavera
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/cannelloni-magro/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 1 porro
- ⋆ 1 mazzo di bietoline
- ⋆ 10 cannelloni di grano duro
- ⋆ 200 g di ricotta di soia
- ⋆ panna di soia
- ⋆ passata di pomodoro
- ⋆ noce moscata
- ⋆ pepe
- ⋆ lievito alimentare in scaglie
- ⋆ olio extra vergine d'oliva

Preparazione

Tagliate a fettine sottili il porro. Pulite le bietoline senza scolarle troppo accuratamente. In una padella larga scaldate un po' d'olio extravergine e soffriggete delicatamente il porro. Dopo un minuto, aggiungete le bietoline grossolanamente affettate, un pizzico di sale, coprite e lasciare stufare a fuoco basso per un po'. Le bietoline tireranno fuori la loro acqua, ma se si dovessero asciugare troppo, aggiungetene un pochino. Poco prima della cottura scoperchiate la pentola.
Nel frattempo, portate ad ebollizione abbondante acqua salata con un cucchiaio d'olio e sbollentate per pochi minuti i cannelloni, per facilitarne poi la cottura in forno. Lasciateli asciugare senza sovrapporli, in modo che non si attacchino.
Nel frattempo, preparate un sugo non eccessivamente denso con la passata di pomodoro e un po' di panna di soia.
Preparate la Ricotta di soia (sezione 8.10, pagina 574) e poi il ripieno per i cannelloni mescolando la ricotta, le bietoline e un po' di panna di soia. Aromatizzate con una spolverata di noce moscata e una macinata di pepe, e aggiustate di sale.
Ungete il fondo di una pirofila e sistemateci i cannelloni riempiti con l'ausilio di un cucchiaino. Ricoprite con abbondante salsa di pomodoro e fate gratinare nel forno acceso a 180° per circa mezz'ora. Poco prima di toglierli dal forno, spolverate la superficie con un po' di lievito alimentare in scaglie.

3.11 Cannelloni patate e funghi

Ricetta di:	Lifting_Shadows
Difficoltà:	Media
Tempo:	60 minuti
Stagione:	Inverno, primavera, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/cannelloni-patate-funghi/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 3 patate grandi
- ⋆ 3 funghi cardoncelli (dovranno essere più o meno 240 g)
- ⋆ 8 cannelloni di grano duro
- ⋆ un cucchiaino di margarina
- ⋆ noce moscata
- ⋆ un po' di latte di soia
- ⋆ besciamella di soia (pronta o autoprodotta)

Preparazione

Pelare le patate e lessarle in acqua bollente salata (ci vorranno almeno 25 minuti). Nel frattempo tagliare a cubetti piccoli i funghi e cuocerli a vapore per 10 minuti. Passare le patate nello schiacciapatate.
In un tegame far sciogliere la margarina e farvi insaporire i funghi per qualche minuto. Aggiungere le patate, qualche goccio di latte ma senza esagerare, perché l'impasto deve comunque restare solido. Aggiungere la noce moscata e aggiustare di sale. Lasciare cuocere ancora qualche minuto e nel frattempo accendere il forno a 180 gradi.
Farcire i cannelloni e disporli su una teglia, di cui avrete oliato il fondo e dove avrete versato un primo strato di besciamella di soia. Ricoprire i cannelloni di besciamella e cuocere per 30 minuti.

Per la besciamella, ecco la ricetta: Besciamella (sezione 12.2, pagina 876)

Note

Meglio mettere una ciotolina d'acqua sul fondo del forno, così i cannelloni non dovrebbero seccarsi.
Ho farcito otto cannelloni, ma è quasi inevitabile che un po' di impasto avanzi... è buono anche così!

3.12 Cannelloni vegricotta e spinaci

Ricetta di:	Lifting_Shadows
Difficoltà:	Media
Tempo:	40 minuti
Stagione:	Primavera, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/cannelloni-vegricotta-spinaci/

Ingredienti per 8 persone

- ⋆ 1 confezione di cannelloni di sola semola

Per il ripieno:

- ⋆ ricotta di soia autoprodotta secondo la ricetta della Ricotta di soia (sezione 8.10, pagina 574) , utilizzando due litri di latte di soia al naturale e dieci cucchiai di aceto di mele
- ⋆ 1.5-2 kg di spinaci
- ⋆ scalogno

- ⋆ noce moscata
- ⋆ olio

Per la salsa:

- ⋆ passata di pomodoro
- ⋆ 1 spicchio d'aglio

Preparazione

Soffriggete lo scalogno tritato, quindi aggiungete gli spinaci, il sale e la noce moscata. Aggiungete un po' di acqua, lasciate cuocere a fuoco lento e spegnete quando sono teneri. Aggiungete la ricotta agli spinaci e mescolate.
In un'altra padella soffriggete l'aglio, la salsa di pomodoro, e aggiungete un po' di acqua di cottura degli spinaci per allungare un po' la salsa. Regolate eventualmente di sale.
Preriscaldate il forno a 180°.
Farcite i cannelloni col composto di ricotta e spinaci e disponeteli su una teglia, sul cui fondo avrete versato un po' di salsa. Disponeteli su due file, così quelli sotto resteranno morbidi e quelli in superficie diventeranno croccanti. Versate la salsa di pomodoro fra una fila e l'altra, e per concludere anche in superficie.
Cuocete per 20-30 minuti.

Note

Se non li avessi preparati io avrei avuto il serio dubbio che ci fosse la ricotta vaccina. Il sapore è molto simile, la consistenza fantastica, ma non c'è quel retrogusto 'bovino' e il risultato finale è mille volte più leggero della versione non vegan. Hanno fatto tutti il bis senza accusare pesantezza o nausea!

3.13 Cappelletti in brodo

Ricetta di:	Momma4
Difficoltà:	Media
Tempo:	60 minuti
Provenienza:	Toscana
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/cappelletti-brodo/

Ingredienti per 6 persone

Per la pasta:

- ⋆ 250 g di farina
- ⋆ 120 ml d'acqua
- ⋆ un pizzico di curcuma
- ⋆ un pizzico di sale

Per il ripieno:

- ⋆ seitan sbriciolato
- ⋆ chorizo vegetale
- ⋆ noce moscata
- ⋆ pepe
- ⋆ scorza di limone grattugiata

- ⋆ brodo vegetale fatto in casa (o granulare da sciogliere al momento)

Preparazione

Mettere la farina a fontana sulla spianatoia, aggiungere il sale ed un pizzico di curcuma (quanto basta per dare il colore giallo alla pasta) e aggiungere lentamente l'acqua, mentre si impasta e si forma una palla morbida ed elastica. Coprire con un panno umido (o con la pellicola trasparente) e lasciar riposare 30 minuti.
Nel frattempo passare al mixer tutti gli ingredienti per il ripieno e abbondare di noce moscata che fa tanto festa.
Tirare la sfoglia col mattarello (per chi ce la fa, altrimenti con l'apposita macchina che rende la sfoglia già pronta in 'fogli') e con un coltello ritagliare tanti quadratini di circa due centimetri. Porre un pizzico di ripieno nel centro e piegare a triangolo la pasta, avendo cura che il ripieno resti dentro la sfoglia, poi avvicinare le punte e stringere appiattendole, ottenendo il 'cappelletto'
Preparare un brodo vegetale casereccio con carota, cipolla, costa di sedano ed aromi o utilizzare il granulare da sciogliere nell'acqua, portare a bollore e far scendere nel brodo bollente i cappelletti.
Saranno ben cotti quando tutti torneranno in superficie (ma un assaggino, comunque s'impone!).

Note

Ho notato che se il cibo vegano assume l'aspetto del cibo carnivoro, viene apprezzato molto di più da chi non è vegan, ed in fondo a dar sapore al ripieno non è tanto la carne in sè quanto gli aromi che vengono usati. L'impasto viene bene anche sostituendo al seitan il tofu, ma in quel caso è meglio aumentare le dosi degli aromi.

3.14 Carbonara vegan

Ricetta di:	FrancescaVeg
Difficoltà:	Facile
Tempo:	20 minuti
Provenienza:	Lazio
Stagione:	Estate, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/carbonara-vegan/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ spaghetti
- ⋆ seitan affumicato
- ⋆ tofu al naturale
- ⋆ 1 zucchina, 1 carota, sedano
- ⋆ curcuma
- ⋆ pepe
- ⋆ latte di soia (al naturale, senza zucchero)
- ⋆ olio extravergine di oliva
- ⋆ sale marino fino e pepe q.b.

Preparazione

Preparate un trito di zucchina, carota e sedano tagliati molto molto fini. Fatelo soffriggere in olio extravergine di oliva, aggiungete il seitan affumicato a cubetti e del vino rosso per sfumare, giratelo di tanto in tanto a fuoco medio.
Schiacciate il tofu e unitelo a un po' di latte di soia, in modo da ottenere una pappetta cremosa. Mentre mischiate aggiungete a pioggia la curcuma finchè il tofu non si colorerà tutto di giallo e infine aggiungete il pepe. Assaggiate, perché è forte come sapore. Ricordatevi di aggiungerci sale fino e assaggiare di tanto in tanto-
Aggiungiamo il tutto al nostro seitan, alziamo leggermente la fiamma e mischiamo.
E' fondamentale mischiare continuamente in modo che sia tutto omogeneo, girate girate e girate.
Solo quando vi sembra di aver cotto tutto abbastanza, scolate gli spaghetti e riversateli nella loro pentola aggiungendo contemporaneamente il condimento.
Quando spaghetti e condimento saranno una cosa sola, allora e solo allora potrete spegnere il fuoco e cominciare a servire in tavola questa delizia ancora fumante.

Note

E vedrete, e' buonissima, meglio dell'originale!

3.15 Carbonara vegan

Ricetta di:	Fiordaliso09
Difficoltà:	Facile
Tempo:	20 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/carbonara-vegan-gustosa/

Ingredienti per 3 persone

- ⋆ 250 grammi di spaghetti
- ⋆ 150 ml di panna da cucina 100% vegetale
- ⋆ 1 cipolla bionda media
- ⋆ 80 grammi di salame vegetale vegourmet (o altro affettato vegetale piccante e affumicato)
- ⋆ 1 cucchiaino colmo di curcuma
- ⋆ olio extravergine di oliva
- ⋆ sale e pepe

Preparazione

Lessare la pasta, e mentre cuoce tritare finemente la cipolla bionda e farla soffriggere in 3 cucchiai di olio extravergine di oliva, senza farla scurire. Appena la cipolla è morbida, aggiungere il salame vegetale che avrete preparato affettandolo in 4 fette spesse 1 cm e tagliandolo poi a dadini non troppo grandi; fare insaporire tutto un paio di minuti, quindi versare la panna vegetale e la curcuma, infine aggiustare di sale e pepe e spegnere la fiamma.,Scolare la pasta al dente e versare nella padella mescolando molto bene. Servire subito.

Note

Il salame Vegourmet col suo gusto piccante e affumicato dà un tocco perfetto a questo piatto da servire appena fatto.

3.16 Cjalsons

Ricetta di:	AndreaIris
Difficoltà:	Media
Tempo:	75 minuti
Provenienza:	Friuli Venezia Giulia (Carnia)
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/cialsons/

Ingredienti per 8 persone

Per la pasta:

- ⋆ 500 g di farina
- ⋆ 3-4 cucchiai di olio extravergine di oliva
- ⋆ acqua tiepida q.b.
- ⋆ sale

Per il ripieno:

- ⋆ 350 g di patate cotte al vapore e schiacciate
- ⋆ 2 cipolle
- ⋆ una noce di margarina
- ⋆ 140 g di uvetta
- ⋆ grappa (opzionale)
- ⋆ 100 g di zucchero di canna
- ⋆ cannella
- ⋆ menta secca
- ⋆ sale, pepe
- ⋆ la scorza grattuggiata di un limone

Per il condimento:

- ⋆ margarina/olio q.b.
- ⋆ cannella
- ⋆ pepe

Preparazione

Impastare la farina, l'olio, l'acqua e il sale fino a ottenere un impasto liscio e elastico; lasciar riposare coperto almeno venti minuti. Tagliare le cipolle a dadini e farle soffriggere con una noce di margarina fino a farla imbiondire. Nel frattempo mettere in ammollo l'uvetta in acqua e grappa (o anche solo in acqua). Mescolare le patate con lo zucchero, la cannella, la menta, la scorza del limone. Quando sono pronte unire le cipolle; strizzare l'uvetta e unirla al composto. Regolare di sale e pepe. Far raffreddare.
Stendere l'impasto ottenendo una sfoglia il più possibile sottile, tagliarne dei cerchi dal diametro di circa 5 cm. Farcirli con un cucchiaino di impasto, inumidire i bordi e piegarli a metà; premere bene i bordi per evitare l'apertura in cottura (è possibile usare l'apposito attrezzo).
Porre sul fuoco una pentola con abbondante acqua e portare a ebollizione, salare. Nel frattempo scaldare in una padella margarina o olio con una spruzzata abbondante di cannella. Buttare i cjalsons pochi alla volta nell'acqua bollente, man mano che vengono a galla scolarli con una schiumarola e adagiarli nella padella, mescolandoli con attenzione.
Servire in piatti individuali con una spolverata di pepe.

3.17 Conchiglioni di Natale

Ricetta di:	Arieldubois
Difficoltà:	Media
Tempo:	60 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/conchiglioni-di-natale/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 16 conchiglioni giganti
- ⋆ 100 g di granulare di soia secco
- ⋆ trito di sedano-carote-cipolla
- ⋆ mezzo bicchiere di vino rosso
- ⋆ 2 chiodi di garofano
- ⋆ 1 foglia di alloro
- ⋆ 1 dado vegetale
- ⋆ mezza lattina di piselli grandi
- ⋆ sugo di pomodoro qb
- ⋆ besciamella vegan (già pronta oppure preparata con la ricetta: Besciamella (sezione 12.2, pagina 876))
- ⋆ formaggio vegan tipo edamer

- ⋆ olio extravergine d'oliva
- ⋆ pangrattato
- ⋆ trito di frutta secca (facoltativo)

Preparazione

Per il ragù di soia, tritare sedano-carota-cipolla, soffriggere con poco olio e aggiungere il granulare di soia secco; poco dopo, sfumare con il vino rosso. Una volta evaporato, aggiungere il sugo di pomodoro, i due chiodi di garofano, la foglia di alloro, il dado e coprire con acqua calda. Lasciare cuocere con il coperchio finche' si sarà ristretto e aggiungere i piselli ben scolati e sciacquati quasi a fine cottura. Nel frattempo lessare i conchiglioni in abbondante acqua salata per circa 10-15 minuti. Prelevarli con un mestolo senza romperli e farli raffreddare.
Preparare una teglia da forno unta con un filo d'olio e pangrattato.
Quando il sugo sarà cotto e intiepidito togliere l'alloro e i chiodi di garofano e versare insieme la besciamella mescolando bene. Riempire i conchiglioni col sugo e un pezzo di formaggio vegan e allinearli nella teglia. Tenere un pochino di sugo e versarlo sulla pasta. Cospargere con il trito di frutta secca, ancora un poco di pangrattato e gratinare in forno già caldo per almeno 25 minuti.
Se dovesse seccare troppo, coprire con un foglio di alluminio.

Note

E' una preparazione che richiede del tempo, ma il risultato sarà strepitoso!

3.18 Cous cous al pesto di pompelmo

Ricetta di:	Myeu
Difficoltà:	Facile
Tempo:	15 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/cous-cous-pesto-pomplemo/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ basilico
- ⋆ menta
- ⋆ origano
- ⋆ 100 g di mandorle
- ⋆ un pomodoro

- ⋆ 50 g di capperi
- ⋆ un pompelmo rosa
- ⋆ 140 g di cous cous
- ⋆ olio d'oliva
- ⋆ pinoli tostati

Preparazione

Tritare le mandorle e, separatamente, i capperi. Tagliare il pomodoro a dadini cercando di conservarne il succo. Pelare a vivo il pompelmo rosa e sminuzzarlo. Unire tutti gli ingredienti in una ciotola, aromatizzare con basilico, menta e origano tritati. Amalgamare con 2 cucchiai di olio d'oliva. Preparare il cous cous come indicato sulla confezione. Mescolare il pesto al cous cous ed accompagnare con pinoli tostati.

3.19 Cous cous di kamut ai ceci

Ricetta di:	Sano90
Difficoltà:	Facile
Tempo:	15 minuti
Provenienza:	Mediorientale
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/cous-cous-kamut-ceci/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 200 g di ceci tostati
- ⋆ 180 g di cous cous di kamut
- ⋆ 2 spicchi di aglio
- ⋆ 2 cucchiaini di curry
- ⋆ olio evo
- ⋆ peperoncino
- ⋆ prezzemolo

Preparazione

In una padella versare i ceci tostati e 4 bicchieri di acqua; portere a ebollizione. Togliere la padella dal fuoco e versare il cous cous di kamut. Lasciare gonfiare il kamut per 2 minuti

continuando a mescolare. Rimettere la padella sul fuoco e cuocere per 3 minuti. Aggiungere aglio a pezzetti, curry, sale e olio. Mescolare il tutto e servire con una foglia di prezzemolo.

3.20 Cous cous esotico

Ricetta di:	Serendip
Difficoltà:	Facile
Tempo:	20 minuti
Stagione:	Estate, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/cous-cous-esotico/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 150 g di cous cous
- ⋆ succo di un limone e di mezza arancia (facoltativo)
- ⋆ un mazzetto di menta fresca tritata (o un cucchiaio di menta secca)
- ⋆ una manciata di uvetta
- ⋆ un cucchiaio di pinoli
- ⋆ 1/4 di cipolla rossa
- ⋆ 1/4 di peperone giallo
- ⋆ 1/4 di peperone rosso o verde
- ⋆ senape in polvere
- ⋆ aceto di mele o di vino bianco
- ⋆ olio extravergine di oliva
- ⋆ sale e pepe

Preparazione

Far rinvenire l'uvetta in poca acqua tiepida per qualche minuto. A parte, mescolare il succo di arancia e limone, la menta, l'aceto, la senape in polvere, la cipolla tagliata a fettine, i peperoni tagliati a dadini e un pizzico di sale. Preparare il cous cous seguendo le indicazioni sulla confezione, usando però questa miscela al posto di una pari quantità dell'acqua di cottura. Sgranare per bene, poi aggiungere l'uvetta strizzata, i pinoli, l'olio e il pepe, e mescolare ancora. Si serve tiepido o freddo.

3.21 Crema di carote e noci

Ricetta di:	Supercri
Difficoltà:	Media
Tempo:	45 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/crema-carote-noci/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 500 g di carote
- ⋆ 1 litro di brodo vegetale
- ⋆ 1 cipolla
- ⋆ 1 cucchiaino di curry
- ⋆ 2 cucchiaini di farina
- ⋆ 10 noci
- ⋆ sale e pepe q.b.
- ⋆ crostini (facoltativi)

Preparazione

Pulire e tagliare le carote a fettine, poi cuocerle per circa mezz'ora nel brodo vegetale. Estrarre le carote e farne una purea.
Tritare la cipolla e farla imbiondire nell'olio, aggiungere il curry e la farina sciolti in poca acqua calda, amalgamare sul fuoco mescolando con un cucchiaio di legno e aggiungere lentamente il brodo caldo.
Aggiungere le carote in purea e le noci spezzettate. Regolare di sale e pepe. Servire con crostini.

3.22 Crema di castagne e salvia

Ricetta di:	Myeu
Difficoltà:	Media
Tempo:	30 minuti
Stagione:	Autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/crema-castagne-salvia/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 3 cucchiai di olio
- ⋆ cipolla tritata
- ⋆ 6 foglie di salvia tritate
- ⋆ 1 spicchio di aglio tritato
- ⋆ 1,5 l di brodo vegetale
- ⋆ 400 g di castagne cotte
- ⋆ 100 ml di panna vegetale (vanno bene sia la panna liquida che la Panna acida vegan (sezione 12.19, pagina 892))
- ⋆ sale, pepe

Preparazione

Riscaldare l'olio, saltarvi le cipolle e farle intenerire, poi aggiungere l'aglio e la salvia, facendo insaporire per un paio di minuti.
Aggiungere un litro di brodo vegetale e le castagne, cuocendo per 15 minuti.
Togliere dal fuoco e frullare: la minestra diventerà più spessa, quasi simile ad un porridge o a del semolino: quindi, se gradite diluirne la consistenza, aggiungete il restante brodo vegetale poco alla volta. Aggiungere e amalgamare la panna o la panna acida, salare (almeno un pizzico di sale è necessario, soprattutto se usate un brodo non salato, dato che le castagne sono molto dolci) e pepare. Se necessario, scaldare ancora un poco la crema ottenuta.

Note

Si può servire con delle foglie di salvia fritte come guarnizione.

3.23 Crema di patate

Ricetta di:	Brinella
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	40 minuti
Stagione:	Inverno, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/crema-patate/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 4 patate di media grandezza

- ⋆ mezzo porro
- ⋆ noce moscata
- ⋆ panna vegetale (facoltativa)

Preparazione

Sbucciare le patate e tagliarle a pezzettoni. Pulire il porro e tagliarlo a fettine. Mettere il tutto in una pentola e ricoprire di acqua. Aggiungere il sale. Lasciar cuocere per una mezz'ora circa o fino a quando le patate non saranno cotte. Frullare tutto con il mixer fino a raggiungere la consistenza di una crema. Aggiungere un po' di noce moscata e, se piace, un cucchiaio di panna vegetale.

3.24 Crema estiva di carote

Ricetta di:	Cricchia
Difficoltà:	Facile
Tempo:	50 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/crema-estiva-carote/

Ingredienti per 3 persone

- ⋆ carote 800 g
- ⋆ patata 1 media
- ⋆ cipollotto 1
- ⋆ limone 1 e 1/2
- ⋆ margarina 1 cucchiaio
- ⋆ timo (facoltativo)

Preparazione

Pulire e tagliare in grossi pezzi le carote e la patata, poi far cuocere a vapore (circa 20 min). Lasciare intiepidire, avendo cura di conservare l'acqua della cottura, quindi ridurre a pezzettini. Tagliare a rondelle il cipollotto e farlo rosolare nella margarina, aggiungere carote e patata e lasciare sul fuoco circa 5 minuti girando spesso. Grattugiare la buccia di un limone, spremerne il succo e aggiungere entrambi alle carote. Infine mettere l'acqua della cottura conservata ed eventualmente altra acqua se la crema piace meno densa. Far prendere il bollore, aggiustare di sale e spegnere il fuoco. Col frullatore ad immersione ridurre in crema e porre in frigorifero a raffreddare.

Al momento di servire spolverare con foglioline fresche di timo (oppure prezzemolo) e aggiungere a piacere qualche goccia di succo di limone. Si può accompagnare con crostini di pane.

3.25 Crema verde marmorizzata

Ricetta di:	Myeu
Difficoltà:	Facile
Tempo:	45 minuti
Provenienza:	Altro (Germania)
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/crema-verde-marmorizzata/

Ingredienti per 3 persone

- ⋆ 400 g di patate
- ⋆ 2 carote
- ⋆ una costa di sedano
- ⋆ un grosso porro oppure 2 scalogni
- ⋆ olio di oliva
- ⋆ 800 ml di brodo vegetale
- ⋆ un cucchiaino di noce moscata
- ⋆ un cucchiaino di pepe nero
- ⋆ 100 ml di panna vegetale
- ⋆ 150 g di spinaci scongelati
- ⋆ Panna acida vegan (sezione 12.19, pagina 892) a piacere

Preparazione

Tritare carote, sedano e porri e farli soffriggere con l'olio in una pentola ampia. Dopo qualche minuto aggiungere anche le patate sbucciate e tritate grossolanamente. Unire la noce moscata, il pepe nero ed il brodo vegetale. Portare a bollore e cuocere per circa 30 minuti. Trascorso questo tempo, incorporare gli spinaci e la panna da cucina; cuocere per 3 minuti, dopodiché passare tutto al minipimer fino ad ottenere una crema.
Al momento di servire, versare una cucchiaiata di panna acida al centro di ogni piatto di crema e mescolare a spirale con una forchetta per ottenere l'effetto marmorizzato.

3.26 Crepes ai cardi

Ricetta di:	Fiordaliso09
Difficoltà:	Media
Tempo:	75 minuti
Stagione:	Autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/crepes-cardi/

Ingredienti per 4 persone

Per 7/8 crepes:

- ⋆ 125 g di farina
- ⋆ 125 ml di latte di soia (naturale, non dolcificato)
- ⋆ 125 ml di acqua (meglio se frizzante)
- ⋆ sale, pepe

Per la besciamelle:

- ⋆ 500 ml di latte di soia (naturale)
- ⋆ 2 cucchiai di farina
- ⋆ 1 cucchiaio abbondante di lievito alimentare
- ⋆ noce moscata
- ⋆ sale

Per il ripieno:

- ⋆ 1 kg di cardi
- ⋆ 4 cucchiai di olio extravergine di oliva
- ⋆ lievito alimentare
- ⋆ dado vegetale
- ⋆ sale, pepe

Preparazione

Pulire i cardi togliendo i filamenti (con un pelapatate) e mettendoli a bagno in acqua acidulata con succo di limone.

Con pentola a pressione: tagliare i cardi a fettine di 1 cm di lunghezza e cuocerli col cestello per la cottura a vapore per 30 minuti.
Senza pentola a pressione: tagliare i cardi a grossi pezzi e bollirli per almeno 1 ora; tagliarli a fettine di 1 cm solo dopo la cottura.
Mentre cuociono i cardi, preparare le crepes, mescolando la farina, il sale e il pepe piano piano con la miscela di acqua e latte, fino a creare una pastella senza grumi che poi diluiremo col resto del liquido.
Lasciamo riposare mentre prepariamo la besciamelle.
Con lo stesso procedimento mescoliamo lentamente la farina, il sale, il lievito alimentare e abbondante noce moscata, con il latte di soia, fino a completare la diluizione. Accendere il fuoco e cuocere dolcemente, sempre mescolando senza addensare eccessivamente.
Scolare i cardi a pezzi, saltarli in padella 10 minuti con 4 cucchiai di olio, dado vegetale, aggiustando di sale e pepe.
Cuocere le crepes in padella antiaderente unta di olio, 1 mestolo di impasto alla volta, cercando di stendere bene la pastella; dovrebbero venirne 7/8 a seconda di quanto sono spesse.
Farcire ogni crepe con 2 cucchiai di cardi e 1 cucchiaio di besciamelle e spolverare di lievito, avvolgerla e stenderla in una pirofila unta d'olio. Infine ricoprire ogni crepe con 1 cucchiaio della restante besciamelle, spolverare di pan grattato e lievito alimentare e gratinare in forno 15 minuti.

Note

Per la besciamelle e le crepes ho preferito questa versione più leggera della ricetta tradizionale: il piatto rimane saporito ma non pesante.

3.27 Farfalle ai 3 veganformaggi

Ricetta di:	Marina
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	20 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/farfalle-3-vegan-formaggi/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 200 g di farfalle o altra pasta corta
- ⋆ 100 g di mozzarella vegan
- ⋆ 100 g di formaggio Vegourmet santeciano
- ⋆ 2 cucchiai di lievito alimentare in scaglie
- ⋆ 1 cucchiaio di olio d'oliva
- ⋆ 1 cucchiao di pangrattato (facoltativo)

Preparazione

Far lessare la pasta e nel frattempo tagliare a dadini piccoli i formaggi vegan. Scolare la pasta, rimetterla subito nella pentola, a fuoco minimo, versare l'olio e mescolare pochi secondi; subito dopo versare il formaggio a dadini, mecolando velocemente per un minuto. Appena il formaggio si è sciolto, aggiungere il lievito e mescolare ancora un minuto. Servire calda, eventualmente cosparsa di pangrattato.

Note

I formaggi vegan si possono acquistare nei negozi bio oppure, ancora meglio, nei tanti negozi on-line di prodotti vegan.

3.28 Farfalle al tofu affumicato

Ricetta di:	Lifting_Shadows
Difficoltà:	Facile
Tempo:	20 minuti
Stagione:	Estate, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/farfalle-tofu-affumicato/

Ingredienti per 1 persona

- ⋆ mezzo panetto di tofu affumicato
- ⋆ 5-6 pomodorini
- ⋆ una manciata di olive nere
- ⋆ 70 g di farfalle o altro formato come pipe, mezze maniche, ecc., che 'incorporano' il condimento

Preparazione

Tagliate il tofu a cubetti e quindi sbriciolatelo con una forchetta.
Tritate le olive, tagliate i pomodorini in quattro spicchietti.
Riscaldate l'olio in una padella, quindi versate i pomodori e un po' d'acqua. Dopo 5 minuti, aggiungete le olive e, se necessario, altra acqua. Verso la fine, aggiungete il tofu, regolate di sale (tenete presente che il tofu affumicato è salato di suo), quindi scolate la pasta al dente e saltatela in padella insieme al condimento.

Note

Volendo potete aggiungere funghi tritati.

3.29 Farfalle gialle

Ricetta di:	Brinella
Difficoltà:	Facile
Tempo:	20 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/farfalle-gialle/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 160 g di farfalle
- ⋆ 1 panetto di tofu
- ⋆ mezza cipolla
- ⋆ sale e pepe qb
- ⋆ sale affumicato
- ⋆ 1 pizzico di curcuma
- ⋆ 1 bicchiere di piselli freschi o surgelati

Preparazione

Cuocere in acqua calda salata le farfalle, assieme ai piselli. Nel frattempo, in una padella rosolare dolcemente la cipolla tagliata fine. In un bicchiere alto frullare il tofu con 2 cucchiai di acqua della pasta, un po' di sale affumicato e un pizzico di curcuma. Versare la crema di tofu nella padella con la cipolla e cuocere a fuoco lento, aggiungendo un mestolo di acqua della pasta. Scolare la pasta al dente e versarla, assieme ai piselli, in padella. Mescolare e rar restringere per un minuto, quindi spegnere e aggiungere un po' di pepe. Servire caldo.

3.30 Farfalle supergolose

Ricetta di:	Vera87
Difficoltà:	Facile
Tempo:	20 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/farfalle-supergolose/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ farfalle integrali 160 g
- ⋆ pisellini fini
- ⋆ funghi freschi di campagna
- ⋆ alghe hijiki
- ⋆ panna di soia
- ⋆ curcuma
- ⋆ un pizzico di pepe nero
- ⋆ cipolla dorata
- ⋆ olio extravergine d'oliva

Preparazione

Cuocere le farfalle integrali in abbondante acqua salata. In una padella far soffriggere la cipolla insieme ai funghi alle alghe (precedentemente messe ammollo in acqua fredda per 15 minuti) e ai piselli. A metà cottura aggiungere la curcuma, il pepe nero e un pizzico di sale. Scolare le farfalle, metterle in padella e aggiungere la panna, far saltare pochi secondi e servire!

3.31 Farrotto ai funghi

Ricetta di:	Enzo83
Difficoltà:	Media
Tempo:	60 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/farrotto-funghi/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 250 grammi di farro decorticato
- ⋆ Una confezioni di funghi - 400 grammi - (io ho usato i pleurotus ostreatus, che hanno nomi diversi a seconda della regione)
- ⋆ Olio EVO
- ⋆ Shoyu
- ⋆ Una manciata di prezzemolo (anche quello secco)
- ⋆ Due spicchi di aglio
- ⋆ Pepe, sale

Preparazione

Al fine di eliminare i cosiddetti fitati, sostanze antinutritive presenti nel farro, lo si ammolla per almeno un 6-8 ore in acqua fredda, previo lavaggio con acqua tiepida. Successivamente si butta l'acqua di ammollo e si mette il farro nella pentola a pressione ricoprendo con il doppio di acqua, la si chiude ermeticamente e si accende il fuoco a fiamma alta, fino a che non si alza la valvola (20 minuti circa). Dopo altri circa cinque minuti la pentola inizierà a sbuffare, quindi abbassare la fiamma, e far cuocere per altri 30 minuti.
Nel frattempo, in una padella far soffriggere nell'olio di oliva i due spicchi d'aglio e in seguito aggiungere i funghi tagliati a pezzettini, il prezzemolo e lo shoyu. Coprire la padella con un coperchio e aspettare che il tutto si cuocia per bene.
Appena il farro è cotto, spegnere la fiamma e, se si vuole, per accelerare i tempi, far sfiatare la pentola alzando la valvola di sfogo. Scolare quindi il farro e unirlo ai funghi e fare cuocere il tutto un altro po' aggiungendo in fine il pepe nero.
Fare raffreddare un pochino e impiattare.

3.32 Farrotto pasticciato di verdure

Ricetta di:	Winnyna
Difficoltà:	Facile
Tempo:	60 minuti
Stagione:	Autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/farrotto-pasticciato-verdure/

Ingredienti per 3 persone

- ⋆ 300 g di farro
- ⋆ 1 broccolo
- ⋆ 1 piccolo radicchio rosso di Chioggia
- ⋆ 1 zucchina grande
- ⋆ mezza cipolla
- ⋆ un grosso spicchio di aglio
- ⋆ sale, pepe
- ⋆ noce moscata
- ⋆ olio extravergine di oliva

Preparazione

Riempite una pentolina di acqua salata (una manciata di sale, come quando fate la pasta) e mettetela sul fuoco.
Nel frattempo, tagliate il broccolo, il radicchio, la zucchina a pezzi non troppo piccoli e metteteli in una casseruola a cui avrete coperto il fondo con l'olio extravergine di oliva. Aggiungete la cipolla e l'aglio tagliati finemente, il sale, il pepe e la noce moscata. Fate rosolare aggiungendo un po' d'acqua, se necessario. Quando l'acqua raggiungerà l'ebollizione, aggiungete il farro alle verdure e cominciate a farlo cuocere aggiungendo un mestolo d'acqua salata alla volta. Occorre mescolare molto spesso per evitare che si attacchi al fondo.

Note

Volendo, all'acqua potreste aggiungere anche una porzione di zafferano, io lo uso sempre (quando mi ricordo di comprarlo!).

3.33 Fettuccine con crema di peperoni

Ricetta di:	Lifting_Shadows
Difficoltà:	Facile
Tempo:	25 minuti
Stagione:	Estate, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/fetuccine-crema-peperoni/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 1 peperone rosso medio-grande
- ⋆ 3 pomodori pelati
- ⋆ panna di soia
- ⋆ 320 g di fettuccine (di sola semola)
- ⋆ olio

Preparazione

Soffriggete il peperone tagliato a listarelle nell'olio, dopo 10 minuti circa aggiungete i pelati, salate e terminate la cottura.
Frullate il tutto e riversatelo nella padella, aggiungete panna di soia secondo i gusti (almeno due belle cucchiaiate sono d'obbligo!), eventualmente aggiustate di sale, cuocete il tutto ancora

per 5 minuti.
A parte avrete lessato la pasta: fettuccine e tagliatelle sono i formati che si sposano meglio.

3.34 Fusilli zucca e borlotti

Ricetta di:	Vale_Vegan
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	30 minuti
Stagione:	Inverno, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/fusilli-zucca-borlotti/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 170 g di fusilli
- ⋆ una fettina di zucca sbucciata
- ⋆ 3 cucchiai di fagioli borlotti lessati
- ⋆ 1 foglia di salvia
- ⋆ abbondante timo fresco
- ⋆ qualche foglia di prezzemolo fresco
- ⋆ 1 spicchio di aglio pelato
- ⋆ olio
- ⋆ sale, pepe, paprika

Preparazione

In un padella versare un po' di olio, sale, pepe, paprika, l'aglio intero, la zucca a dadini piccoli e far soffriggere a fuoco moderato per qualche minuto; aggiungere quindi i fagioli, le erbette fresche tagliate finemente con una forbice (non tritate) e, aggiungendo poca acqua calda, portare a cottura la zucca (circa 15 minuti). Togliere quindi l'aglio e schiacciare con la forchetta metà dei fagioli, in modo da creare un fondo cremoso. Nel frattempo cuocere la pasta in acqua salata, scolarla al dente e terminare la cottura nel sugo, mescolando bene.

Note

Se avanzano i gambi del prezzemolo, si possono lavare e mettere nell'acqua di cottura della pasta: le doneranno un profumo unico! Ricordarsi però di toglierli prima di mettere la pasta nel sugo.

3.35 Gnocchetti colorati

Ricetta di: ChIa
Difficoltà: Facilissima
Tempo: 30 minuti
Web: www.veganhome.it/ricette/primi/gnocchetti-colorati/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 400 g di gnocchetti sardi
- ⋆ 150 g di pomodori secchi
- ⋆ 3 manciate di rucola
- ⋆ sale q.b
- ⋆ 2 cucchiai di olio extra vergine d'oliva
- ⋆ 1 cucchiaino di rosmarino tritato

Preparazione

Mettere a bollire l'acqua per la pasta e nel frattempo preparare un trito con la rucola fresca e i pomodori secchi. Aggiungervi il rosmarino, un pizzico di sale ed un paio di cucchiai d'olio. Lasciar riposare in frigorifero. Buttare la pasta, farla cuocere al dente, scolare tenendo da parte un po' d'acqua di cottura. Unire la pasta agli ingredienti ed aggiustare con l'acqua di cottura per rendere più morbido il 'sugo'. Servrire calda, oppure, raffreddando la pasta sotto l'acqua corrente prima di mescolarla al sugo, si puo' preparare un'ottima pasta fredda, molto saporita.

3.36 Gnocchetti di vegricotta

Ricetta di: Iaia
Difficoltà: Media
Tempo: 20 minuti
Stagione: Estate
Web: www.veganhome.it/ricette/primi/gnocchetti-vegricotta/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 1 veg-ricotta; vedi ricetta Ricotta di soia (sezione 8.10, pagina 574)
- ⋆ 5 cucchiai di farina
- ⋆ sale

- ⋆ noce moscata
- ⋆ pomodorini
- ⋆ basilico
- ⋆ rucola
- ⋆ olio evo

Preparazione

Preparare la veg-ricotta e lasciarla scolare in frigorifero per 48 ore, in modo che sia molto compatta.
In un tegamino preparare la salsa, facendo cucinare per pochi minuti i pomodorini nell'olio, aggiungendo sale e basilico. Mettere la ricotta in una ciotola, aggiungere la farina, il sale e una grattata di noce moscata, mescolare bene e modellare con le mani degli gnocchetti rotondi.
Gettare pochi gnocchetti alla volta nell'acqua bollente salata, scolarli con una schiumarola appena tornano a galla, metterli nel piatto, condire con la salsa di pomodorini e basilico, aggiungere (se piace) qualche foglia di rucola.

3.37 Gnocchetti limone e basilico

Ricetta di:	Vengodavega
Difficoltà:	Facile
Tempo:	15 minuti
Stagione:	Primavera, estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/gnocchetti-limone-basilico/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 1 limone
- ⋆ Panna di soia mezzo barattolino
- ⋆ Gnocchetti di patate
- ⋆ Basilico fresco qualche foglia
- ⋆ Margarina vegetale 1 noce

Preparazione

In una padella mettere una noce di margarina e appena sciolta aggiungere la panna di soia insieme al basilico fresco e al limone spremuto. Aggiungere un po' di sale. Quando gli gnocchetti

freschi saranno cotti scolarli e ripassarli in padella.
Se la salsa è un po' liquida, si può aggiungere un pizzico di farina per addensare, dopo aver già messo gli gnocchetti.
Gli gnocchi si possono preparare in casa o ocmprare già pronti, scegliendo quelli senza uova.

3.38 Gnocchetti sardi filanti

Ricetta di:	Myeu
Difficoltà:	Facile
Tempo:	20 minuti
Provenienza:	Sardegna
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/gnocchetti-sardi-filanti/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 200 g di gnocchetti sardi (in alternativa si possono usare anche le conchiglie)
- ⋆ 200 g di formaggio vegan che fila e fonde (ad esempio il Vegourmet Santeciano)
- ⋆ Mezzo tubetto di concentrato di pomodoro
- ⋆ Olio d'oliva
- ⋆ Uno spicchio d'aglio
- ⋆ Basilico tritato

Preparazione

Portare a ebollizione l'acqua e cuocervi gli gnocchetti. Nel frattempo tagliare a cubetti il vegformaggio. Quando mancano 5 minuti alla fine della cottura della pasta, riscaldare l'olio in un'ampia padella, tagliare a metà l'aglio e fare insaporire. Aggiungere il concentrato, mescolare bene per farlo sciogliere, unire il basilico ed eliminare l'aglio. Scolare gli gnocchetti, versarli nel sugo e aggiungere il vegformaggio, mescolando bene. Far fondere leggermente saltando per 1-2 minuti.

3.39 Gnocchi ai ceci piccanti

Ricetta di:	Marina
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	15 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/1011/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 500 g di gnocchi di patate (anche confezionati, ce ne sono molti di vegan)
- ⋆ 1 vasetto di ceci in scatola da 230 g
- ⋆ un vasetto di polpa di pomodoro da 220 ml
- ⋆ sale, pepe
- ⋆ 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- ⋆ paprika piccante
- ⋆ peperoncino in polvere
- ⋆ 1 cucchiaio di lievito in scaglie (facoltativo)

Preparazione

Mettere sul fuoco una pentola d'acqua per lessare gli gnocchi. Mettere in un pentolino la salsa di pomodoro con 2 pizzichi di sale, una spolverata di pepe e un cucchiaio di olio di oliva e far cuocere a fuoco basso. Nel frattempo scolare i ceci, sciacquarli bene sotto l'acqua fredda, sfregandoli con le mani in modo da togliere le bucce. Aggiungere i ceci alla pentola col pomodoro e mescolare bene. Aggiungete un po' di parika piccante e di peperonicono in polvere a piacere, in modo da raggiungere il grado di piccante desiderato. Assaggiare anche per aggiustare di sale. Quando l'acqua bolle, salare e far cuocere gli gnocchi per 2-3 minuti, fino a quando vengono a galla. Scolare, e versare gli gnocchi nella pentola del condimento di ceci al pomodoro, mescolando bene ma delicatamente. Spolverare con lievito in scaglie, se gradito.

3.40 Gnocchi ai tre colori

Ricetta di:	Myeu
Difficoltà:	Facile
Tempo:	20 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/gnocchi-tre-colori/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 400 g di gnocchi tricolore (rossi, verdi e gialli) vegan
- ⋆ 4 cubotti di spinaci surgelati oppure 200 g di spinaci freschi
- ⋆ una barbabietola lessata
- ⋆ una lattina di polpa di pomodoro
- ⋆ 1 cipolla

- ⋆ olio
- ⋆ basilico
- ⋆ aglio

Preparazione

Lessare gli spinaci, scolarli conservando l'acqua per cuocere gli gnocchi e strizzarli molto bene. Nel frattempo preparare un sugo di pomodoro secondo la ricetta che si preferisce (soffriggere un po' di cipolla nell'olio, versare il pomodoro, aggiungo uno spicchio d'aglio tagliato a metà e insaporire con del basilico fresco, facendo sobbollire per 20 minuti).
A metà cottura del sugo aggiungere la barbabietola tagliata a pezzetti. Terminate la cottura e frullare il sugo, tenendolo in caldo. Scottare gli gnocchi e mescolarli al sugo, infine unire gli spinaci leggermente sminuzzati.

Note

Un'ottima variante può essere ottenuta preparando un pesto di spinaci freschi e mescolandolo al sugo di pomodoro e barbabietola a fine cottura.

3.41 Gnocchi al ragù di melanzane

Ricetta di:	Georgia
Difficoltà:	Facile
Tempo:	30 minuti
Stagione:	Estate, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/gnocchi-ragu-melanzane/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 10 pomodorini ciliegini
- ⋆ 1 melanzana grossa
- ⋆ 1 spicchio d'aglio
- ⋆ olio exta vergine d'oliva
- ⋆ sale, pepe
- ⋆ basilico fresco
- ⋆ 1 peperoncino secco calabrese

Preparazione

Mettere in una padella un filo d'olio, uno spicchio di aglio, i pomodorini tagliati a metà; cuocere finchè i pomodorini non si disfano e rilasciano il loro sughetto. Nel frattempo lavare e tagliare a pezzetti una melanzana grossa e metterla nel mixer per farne una sorta di 'macinato'. Aggiungerla al sugo di pomodorini con qualche foglia di basilico fresco e un piccolo peperoncino calabrese, sale, pepe. Cuocere finché il tutto non si amalgama bene e la melanzana si ammorbidisce (circa 20 minuti). Con questo sugo condire gli gnocchi.

3.42 Gnocchi alla romana saporiti

Ricetta di:	Marina
Difficoltà:	Facile
Tempo:	45 minuti
Provenienza:	Lazio
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/gnocchi-alla-romana-saporiti/

Ingredienti per 1 persona

- ⋆ 30 g di semolino
- ⋆ 200 g di latte di soia (1 bicchiere)
- ⋆ 2 cucchiai di olio d'oliva (14 g)
- ⋆ 2 pizzichi di sale fino
- ⋆ 1 cucchiaio di lievito in scaglie
- ⋆ noce moscata

Preparazione

Versare il latte di soia, il sale, 1 cucchiaio di olio in una pentola piccola, grattugiarci sopra un po' di noce moscata (quantità a piacere) e far scaldare a fuoco alto.
Quando è quasi giunto a ebollizione, abbassare il fuoco e versare il semolino a pioggia, mescolando velocemente con una frusta (quella della polenta). Continuare a mescolare lasciando sul fuoco (basso) per 3-4 minuti.
Inumidire una piccola pirofila o un piatto, e versarci dentro il semolino caldo, formando uno strato uniforme di circa un cm. Lasciar raffreddare per circa 20 minuti.
Accendere il forno e portarlo a 200 gradi.
Con una tazzina da caffè inumidita ritagliare dal semolino raffreddato degli gnocchi tondi. Mettere assieme i ritagli avanzati e formare con le mani 1-2 gnocchi un po' meno belli degli altri ;-)
Oliare una pirofila da forno e adagiarci gli gnocchi, passandoci sopra con la mani unte di olio,

in modo che siano 'oliati' da ambo i lati.
Mettere in forno.
Dopo 5 minuti girarli. Dopo altri 5 minuti girarli ancora e spolverarli con il lievito in scaglie e lasciare in forno altri 5 minuti.
Servire caldi ma non bollenti!

3.43 Gnocchi di carote con alga dulse

Ricetta di:	VVale
Difficoltà:	Media
Tempo:	120 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/gnocchi-carote-alga-dulse/

Ingredienti per 1 persona

- ⋆ due carote di media grandezza
- ⋆ un bicchiere di farina integrale
- ⋆ sale q.b.
- ⋆ 3,5 grammi di alga Dulse
- ⋆ 4 mandorle
- ⋆ olio evo q.b.

Preparazione

Lavare bene le carote, tagliarle a tocchetti e lasciarle bollire fino a quando saranno molto morbide.
Tritare grossolanamente le mandorle. Mettere in ammollo le alghe per quindici minuti. Quando saranno morbide tagliarle a piccoli pezzetti e farle soffriggere leggermente con le mandorle. Quando le carote saranno pronte, scolarle e schiacciarle con una forchetta (è possibile anche frullarle). Aggiungere alle carote il bicchiere di farina, sale e acqua a sufficienza per ottenere un impasto leggermente appiccicoso.
Infarinare un tagliere e formare con l'impasto di carote degli gnocchetti. Cuocere gli gnocchi in abbondante acqua e scolateli man mano che vengono a galla. Aggiungerli alla padella con il sugo di alghe, allungato con un paio di cucchiai di acqua di cottura degli gnocchi. Far saltare gli gnocchi con il sugo per insaporire.

3.44 Gnocchi di patate

Ricetta di: Iaia
Difficoltà: Media
Tempo: 60 minuti
Web: www.veganhome.it/ricette/primi/gnocchi-di-patate/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 1 kg e mezzo di patate
- ⋆ 200 g di farina
- ⋆ noce moscata

Preparazione

Lavare bene le patate, metterle a bollire in acqua fredda e, quando saranno lessate, farle intiepidire e sbucciarle. Passarle con lo schiacciapatate, aggiungere il sale, una grattata di noce moscata e la farina poco alla volta, lavorando l'impasto con le mani, fino a quando diventerà liscio e compatto.
Formare dei rotolini con l'impasto, lavorarli ancora un po' e tagliarli in pezzetti (circa 1 cm e mezzo), metterli su uno strofinaccio cosparso di farina dopo averli passati sul retro di una grattugia per renderli più leggeri.
Buttare pochi gnocchi alla volta in acqua bollente salata; appena tornano a galla saranno pronti.

Note

La quantità di farina può variare con il tipo di patata usato, meno se ne adopera e più gli gnocchi saranno leggeri.
In questa ricetta ho usato patate rosse invernali, per me le più adatte.
Gli gnocchi possono essere conditi con semplice salsa di pomodoro, ragù di seitan, margarina di soia e salvia, salsa di noci...

3.45 Gnocchi di zucca

Ricetta di: Fiordaliso09
Difficoltà: Media
Tempo: 40 minuti
Web: www.veganhome.it/ricette/primi/gnocchi-zucca/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 500 g di zucca mantovana al netto degli scarti
- ⋆ 150 g di farina
- ⋆ pepe arcobaleno o pepe nero
- ⋆ olio extravergine
- ⋆ salvia
- ⋆ gomasio (semi di sesamo pestati, salati e tostati)

Preparazione

Cuocere a vapore per 10 minuti in pentola a pressione i 500 g di zucca pulita; al termine della cottura schiacciare bene la polpa con una forchetta e aggiungere il sale e poi piano piano la farina. Si otterrà un composto piuttosto diverso dai classici gnocchi.
Portare ad ebollizione una pentola con abbondante acqua salata, quindi aiutandosi con due cucchiaini gettare nell'acqua bollente un cucchiaino alla volta di impasto, rimestando di tanto in tanto gli gnocchi versati nell'acqua delicatamente mentre si fa questa operazione. Quando vengono a galla sono pronti: trasferirli nei piatti con una schiumarola. Se se ne preparano molti, ad esempio per 5 persone, scolare quelli che mano a mano vengono a galla e poi continuare a versare l'impasto, altrimenti nel frattempo quelli già pronti si disfano.
Soffriggere alcune foglie di salvia in olio extravergine di oliva, quindi versare sugli gnocchi scolati l'olio e la salvia, pepare con pepe arcobaleno, oppure pepe nero, quindi spolverare di gomasio.

Note

Tenere conto che in cottura si gonfiano, pertanto è meglio usare i cucchiaini per dosare l'impasto da gettare nell'acqua.
Se si usano zucche più ricche d'acqua aumentare eventualmente un po' la farina (l'impasto crudo deve venire un po' colloso). Il rapporto in peso tra zucca e farina è in genere 3:1.

3.46 Gnocchi verdi dentro e fuori

Ricetta di:	VVale
Difficoltà:	Facile
Tempo:	40 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/gnocchi-verdi-dentro-fuori/

Ingredienti per 3 persone

- ⋆ 165 grammi di farina di piselli
- ⋆ 135 grammi di farina tipo 1
- ⋆ 300 grammi di acqua
- ⋆ una zucchina grossa
- ⋆ peperoncino
- ⋆ una manciata di mandorle tritate gossolanamente
- ⋆ sale q.b.
- ⋆ olio d'oliva q.b.

Preparazione

In una pentola mettere l'acqua a bollire. Appena bolle spegnere il fuoco e buttare dentro di colpo le farine. Girare energicamente con un cucchiaio di legno fino a formare una palla. Lasciare raffreddare la palla su un tagliere.
Nel frattempo, grattugiare la zucchina e saltarla in padella con un po' d'olio, il peperoncino e le mandorle, lasciando l'ortaggio croccante. Prendere l'impasto e formare gli gnocchi. Bollirli in abbondante acqua salta scolandoli con una ramina man mano che vengono a galla. Aggiungere gli gnocchi al sugo, saltare insieme e servire caldo.

3.47 Gnocchi zucca radicchio e noci

Ricetta di:	Vale_Vegan
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	20 minuti
Stagione:	Inverno, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/gnocchi-zucca-radicchio-noci/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 300 g di gnocchi di patate
- ⋆ una fetta piccola di zucca
- ⋆ un pezzo di porro (o mezza cipolla)
- ⋆ 5 foglie di radicchio rosso
- ⋆ poco latte di soia non zuccherato
- ⋆ olio

- ⋆ sale, pepe, paprika
- ⋆ 4-5 noci

Preparazione

Lavare e mondare le verdure. In una padella mettere un filo d'olio, la zucca tagliata a dadini, il porro e il radicchio tagliati a striscioline, sale, pepe, poca paprika e far soffriggere a fuoco moderato per 5 minuti. Mettere sul fuoco l'acqua per gli gnocchi. Aggiungere al sugo poca acqua e far cuocere altri 5 minuti col coperchio; aggiungere qualche cucchiaio di latte di soia per rendere il sugo cremoso. Appena l'acqua bolle, lessare gli gnocchi, scolarli e metterli nel sugo ad insaporire un minuto a fuoco medio; spolverare con le noci tritate e servire.

Note

Gli gnocchi vanno SEMPRE fatti ripassare un paio di minuti nel sugo poiche' dopo la cottura assorbono bene e saranno più buoni!

3.48 Insalata cous cous e pistacchio

Ricetta di:	Lilith
Difficoltà:	Facile
Tempo:	15 minuti
Stagione:	Estate, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/cous-cous-pistacchio/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 100 g di cous cous
- ⋆ 2 cucchiaini di pesto al pistacchio
- ⋆ 10 pomodorini di pachino
- ⋆ 100 g di giardiniera a listarelle
- ⋆ peperoncino
- ⋆ olio
- ⋆ capperi
- ⋆ olive

Preparazione

Preparare il cous cous portando a bollore 200 cc circa di acqua, un cucchiaio di olio e un cucchiaino di sale. Spegnere, aggiungere il cous cous, mescolare e lasciare riposare con il coperchio per 2 minuti. Aggiungere 2 cucchiai di olio e cuocere nuovamente a fuoco lento per 2 minuti sgranando con una forchetta e poi lasciare riposare.
Tagliare i pomodorini in 8 pezzi e togliere bene i semini passandoli sotto l'acqua. Aggiungere al cous cous 2 cucchiaini di pesto al pistacchio e mescolare sempre con la forchetta, poi i pomodorini, il peperoncino, la giardiniera, i capperi e le olive.
Fare raffreddare in frigo e servire.

3.49 Insalata di pasta alla rucola

Ricetta di:	Lia78
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	20 minuti
Stagione:	Primavera, estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/insalata-pasta-rucola/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 200 g di pasta formato corto
- ⋆ 1 mazzetto di rucola
- ⋆ 4-5 pomodori secchi
- ⋆ capperi
- ⋆ olive
- ⋆ olio extra vergine d'oliva
- ⋆ pepe, sale

Preparazione

Mettere a bagno i pomodori secchi in acqua tiepida per almeno mezz'ora. Cuocere la pasta in abbondante acqua salata. Nel frattempo, dissalare i capperi, lavare la rucola e tagliarla a striscioline. Scolare la pasta e passarla rapidamente sotto l'acqua fredda per fermare la cottura e far sì che non si appiccichi troppo. Condirla con olio extra-vergine d'oliva, i capperi, le olive e i pomodori secchi tagliati a striscioline. Infine, lasciare intiepidire la pasta prima di aggiungere la rucola, per evitare che appassisca. Aggiustate di sale e di pepe. Conviene far riposare la pasta per qualche ora, prima di servirla, per amalgamare meglio i sapori.

3.50 Insalata di pasta fredda

Ricetta di:	Fiore_di_loto
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	25 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/insalata-pasta-fredda/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 200 g di fusilli integrali

- una decina di noci - qualche foglia di radicchio rosso - 100 g di tofu affumicato - 5 o 6 pomodori secchi sott'olio - sale, olio

Preparazione

Tagliate il radicchio e pomodori secchi a striscioline corte e sottili; tagliate il tofu a dadini; mondate e spezzettate grossolanamente le noci. Unite tutti gli ingredienti, condite con olio e sale e mescolate.
Nel frattempo mettete sul fuoco una pentola piena d'acqua, portate ad ebollizione, salate, versate la pasta e scolate a fine cottura.
Appena scolata, passate la pasta sotto un getto d'acqua fredda (serve a fermare la cottura: in questo modo, potete mangiarla anche dopo ore e non diventa 'colla'!). Riscolate bene.
Unite tutti gli ingredienti ed... è fatta! Potete scegliere se mangiarla subito o... quando volete.

3.51 Insalata fredda di avena

Ricetta di:	Molly
Difficoltà:	Facile
Tempo:	70 minuti
Stagione:	Estate, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/insalata-fredda-avena/

Ingredienti per 1 persona

- ⋆ 70 g di avena
- ⋆ 1 carota
- ⋆ 1 zucchina
- ⋆ 1 pomodoro maturo

- ⋆ cipollotto fresco, a piacere
- ⋆ basilico
- ⋆ olio
- ⋆ peperoncino macinato al momento (se piace)

Preparazione

Cuocere l'avena per 60 minuti (o quanto indicato sulla confezione) e scolarla.
In una insalatiera mettere le carote, le zucchine (rigorosamente crude), i pomodori, il cipollotto e il basilico.
Personalmente ho triturato le carote, le zucchine e il basilico con la mezzaluna in modo da farle amalgamare meglio con l'avena.
Aggiungere quindi l'avena e condire con sale, olio e peperoncino in polvere.
Mettere nel frigo.

Note

Non avevo mai acquistato l'avena e per me è stata una piacevole scoperta. Quando poi, documentandomi ho scoperto quanto fosse nutriente, ho deciso di averla sempre nella mia dispensa.
Inutile dire che il condimento di carote, zucchine crude, pomodori, cipollotto e basilico è una base favolosa per condire anche altri cereali, riso, cous cous, quinoa, pasta, amaranto...

3.52 Knödeln ai 3 sapori

Ricetta di:	Myeu
Difficoltà:	Media
Tempo:	50 minuti
Provenienza:	Trentino Alto Adige (Tirol e Südtirol)
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/knodeln-3-sapori/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 1 cipollina fresca
- ⋆ prezzemolo
- ⋆ olio di oliva
- ⋆ 200 ml di latte vegetale (soia o avena)
- ⋆ 250 g di panini secchi del giorno precedente

- ⋆ sale, pepe
- ⋆ noce moscata
- ⋆ 50 g di funghi secchi ammollati (circa un'ora)
- ⋆ 80 g di vegformaggio grattugiato
- ⋆ 100 g di spinaci o erbette lessati

Preparazione

Tritare la cipolla e il prezzemolo, soffriggerli in 2 cucchiai di olio d'oliva. Spegnere il fuoco, unire il pane a tocchetti, il latte e le spezie e mescolare. Dividere l'impasto in 3: ad una parte aggiungere i funghi, a un'altra il vegformaggio e all'ultima gli spinaci. Formare delle palle di circa 5 cm di diametro (ne verranno 2-3 per ogni impasto con queste dosi) e cuocerle a vapore per 20-25 minuti.
Si possono servire con, a scelta:
- una salsa piuttosto liquida panna e funghi
- del buon brodo vegetale fatto in casa
- polenta morbida (in questo caso faranno da piatto unico)

3.53 La Morbida Arancio

Ricetta di:	AndreaIris
Difficoltà:	Facile
Tempo:	45 minuti
Stagione:	Inverno, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/morbida-arancio/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 400 g di pasta corta
- ⋆ 250 g di zucca
- ⋆ 1-2 spicchi di aglio
- ⋆ peperoncino
- ⋆ olio extravergine di oliva
- ⋆ 1/2 dado vegetale
- ⋆ 1-2 foglie di salvia (opzionale)
- ⋆ mezzo bicchierino di vodka (o vino bianco)

Preparazione

Mondare la zucca, tagliarla a pezzi e cuocerla a vapore, poi ridurla in purea. Tritare l'aglio e farlo soffriggere a fiamma bassa con un filo di olio, un po' di peperoncino ed eventualemte la salvia.
Nel frattempo mettere sul fuoco un pentolino d'acqua e portare a bollore. Quando l'aglio è inbiondito, aggiungere al soffritto la pasta cruda e mescolare bene. Versare la vodka e far evaporare, sempre mescolando. Unire la purea di zucca, il dado e tanta acqua bollente da coprire appena la pasta. Da quando riprende il bollore, far cuocere per un paio di minuti in più rispetto al tempo indicato sulla confezione, sempre mescolando e aggiungendo ancora un po' di acqua bollente se si asciuga troppo prima del tempo, proprio come se fosse un risotto.

Note

Se non avete tempo e voglia di far cuocere la zucca precedentemente, potete aggiungerla tagliata a dadini molto piccoli o a fette sottili al soffritto iniziale, avendo cura di aggiungere la pasta solo quando sufficientemente ammorbidita; chiaramente il risultato sarà un po' meno cremoso.

3.54 Lasagne agli spinaci

Ricetta di:	Marina
Difficoltà:	Facile
Tempo:	45 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/lasagne-spinaci/

Ingredienti per 5 persone

- ⋆ lasagne di grano duro q.b.
- ⋆ 1 kg di spinaci
- ⋆ 250 g di tofu al naturale
- ⋆ 6 cucchiai di lievito in scaglie
- ⋆ 1 cucchiaio di pangrattato
- ⋆ olio d'oliva
- ⋆ Besciamella (sezione 12.2, pagina 876)

Preparazione

Lavare e mondare gli spinaci, lessarli in poca acqua, aspettare che si raffreddino e strizzarli bene (questo conviene farlo il giorno prima). Tagliarli grossolanamente, aggiungere pepe, sale, un cucchiaio d'olio e rosolarli per pochi minuti in una pentola.
Preparare la Besciamella (sezione 12.2, pagina 876) seguendo dosi e preparazione di quella ricetta. Se la preparate un po' prima, ricordate di aggiungere un po' d'acqua per diluirla, prima di usarla per le lasagne, perché non deve essere molto densa.
Accendere il forno a 200 gradi.
Sbriciolare il tofu schiacciandolo con la forchetta, condire con sale e pepe e mescolare bene.
Ungere il fondo di una teglia da forno con un cucchiaio d'olio e cospargere di pangrattato, gettando via quello in eccesso che non si è attaccato sul fondo.
Stendere un sottile strato di besciamella.
Sistemare il primo strato di lasagne (crude) sopra la besciamella e poi stendervi sopra un bello strato di besciamella.
Spargervi sopra una manciata dl tofu sbriciolato, in modo uniforme. Stendervi sopra uno strato di spinaci e spolverare con un cucchiaio di lievito in scaglie.
Sistemare un altro strato di lasagne, e poi di nuovo besciamella, tofu, spinaci, lievito. La besciamella deve essere abbastanza liquida. Se è più densa, sopra lo strato di besciamella spargere 2-3 cucchiai di latte di soia.
Formate in questo modo 5 strati. Sopra l'ultimo strato di lasagne, dopo la besciamella aggiungere solo poco tofu e pochi spinaci (meno che negli altri strati), spolverare col lievito e poi stendere ancora un po' di besciamella.
Infornare per 30 minuti a 200 gradi, spegnere il forno e lasciare cuocere per altri 10 minuti.
Lasciar raffreddare qualche minuto e servire.

Note

Al posto degli spinaci si possono usare altre verdure, oppure ragù di seitan (senza il tofu in questo caso), oppure un pesto ottenuto frullando basilico, olio, pinoli e lievito (con o senza tofu).

3.55 Lasagne al radicchio

Ricetta di:	Fiordaliso09
Difficoltà:	Media
Tempo:	105 minuti
Stagione:	Primavera, estate, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/lasagne-radicchio/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 3 cespi grossi di radicchio rosso
- ⋆ 250 grammi di lasagne meglio se integrali
- ⋆ 3 cipolle medie
- ⋆ 1 litro circa di besciamelle
- ⋆ olio extravergine di oliva
- ⋆ sale e pepe
- ⋆ dado vegetale in polvere
- ⋆ pangrattato
- ⋆ gomasio
- ⋆ lievito

Preparazione

In una padella bella capiente fare stufare lentamente le tre cipolle tagliate a fettine con 3 cucchiai di olio extravergine; devono ammorbidirsi bene senza bruciacchiare, pertanto tenere la fiamma non troppo alta.
Nel frattempo lavare e tagliare a listarelle il radicchio e preparare la besciamelle, seguendo la ricetta: Besciamella (sezione 12.2, pagina 876) .
Quando le cipolle sono pronte (ci vorranno 10 minuti circa), aggiungere nella stessa padella il radicchio tagliato a listarelle e girare bene finché non appassisce; aggiungere sale e pepe e un cucchiaino raso di dado vegetale in polvere, se lo si gradisce. Non esagerare con la cottura, deve solo appassire e diminuire di volume, poi continuerà la cottura in forno, l'importante è che non ci sia acqua sul fondo della padella.
Far bollire mezzo bicchiere d'acqua e sciogliervi un po' di dado vegetale in modo da costituire del brodo vegetale.
Preparare una teglia per lasagne e mettere sul fondo olio extravergine e besciamelle, quindi stendere il primo strato di lasagna senza procedere con la precottura, nemmeno se integrale. Distribuire sulla sfoglia un cucchiaio di brodo vegetale in modo da inumidirla, quindi versare a cucchiaiate il radicchio distribuendolo bene e sopra questo mettere un bello strato di besciamelle; proseguire in questo modo fino alla fine delle sfoglie di lasagna. Sull'ultimo strato mettere due cucchiai di brodo per inumidire anziché uno, quindi cospargere bene di pangrattato, lievito e gomasio e infine un pochino di olio extravergine.
Cuocere a 200 gradi per 40 minuti,tenendo coperto con carta stagnola fino a 15 minuti prima.

Note

L'ho preparata con lasagne integrali al farro e secondo me la lasagna integrale è molto adatta per questa ricetta. Volendo è possibile arricchire con pezzetti di formaggio vegan i vari strati, ma trovo che così il radicchio dia il meglio di sè.

3.56 Lasagne alla boscaiola

Ricetta di:	Sophie85
Difficoltà:	Media
Tempo:	80 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/lasagne-alla-boscaiola/

Ingredienti per 8 persone

- ⋆ 1 cipolla grossa
- ⋆ 3 spicchi di aglio
- ⋆ 1 costa di sedano (5 cm al massimo)
- ⋆ 1 carota media
- ⋆ 600 g di funghi misti surgelati
- ⋆ 1 tazza di passata di pomodoro
- ⋆ 1 tazza di acqua
- ⋆ olio evo
- ⋆ sale, pepe
- ⋆ peperoncino (se gradito)
- ⋆ lasagne di grano duro (senza uova)
- ⋆ besciamella (vedi ricetta: Besciamella (sezione 12.2, pagina 876))

Preparazione

Tritare cipolla, aglio, sedano e carota. Farli soffriggere in una padella capiente con abbondate olio di oliva ed un pizzico di peperoncino, se gradito. Aggiungere i funghi ancora congelati, la passata di pomodoro, l'acqua, salare e pepare a piacimento. Lasciar bollire a fuoco medio-basso per 20 minuti con la padella coperta, quindi scoprire e proseguire la cottura per altri 20 minuti.
Mentre il sugo alla boscaiola bolle, preparare la besciamella, avendo cura di lasciarla più liquida se si intende cuocere le lasagne senza prima scottarle in acqua bollente.

Quando tutte le preparazioni di base sono pronte, si possono comporre le lasagne in una pirofila da forno. Iniziare con un filo d'olio, uno strato di besciamella e qualche cucchiaio di sugo alla boscaiola, adagiarvi il primo strato di sfoglia per lasagne e continuate ad alternarle con besciamella e sugo. La pasta si può prima scottare per un paio di minuti in acqua bollente oppure si può usare cruda. Infornare a 200 gradi per almeno 30 minuti. Per essere sicuri della cottura, infilzare con una forchetta le lasagne in un angolo: se non si incontra resistenza, sono pronte!

3.57 Lasagne capresi

Ricetta di:	VVale
Difficoltà:	Media
Tempo:	60 minuti
Stagione:	Estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/lasagne-capresi/

Ingredienti per 4 persone

Per la pasta

- ⋆ due bicchiere di farina tipo 0
- ⋆ un bicchiere di semola di grano duro
- ⋆ mezzo bicchiere di farina di ceci

Per il condimento

- ⋆ sei pomodori maturi
- ⋆ mozzarella di riso (si puo' acquistare o seguire la ricetta: Mozzarella di riso (sezione 8.8, pagina 573))
- ⋆ tre pugni di insalata tipo songino
- ⋆ sale
- ⋆ olio d'oliva
- ⋆ origano

Preparazione

Preparare la pasta mischiando gli ingredienti aggiungendo via via acqua, fino ad ottenere una palla elastica; stendere in sottili rettangoli e lasciare riposare.

Tagliare i pomodori in fette molto sottili, sbriciolare la mozzarella e frullare l'insalata con poca acqua fino ad ottenere un pesto abbastanza liquido. Bollire i rettangoli di pasta peer pochi minuti e formare in una teglia adatta al microonde la lasagna alternando pasta, pomodori, mozzarella e pesto. Chiudere con un ultimo strato, ungere leggermente la superficie e spolverare con abbondante origano.
Cuocere la lasagna nel forno a microonde con programma combinato per circa dieci minuti. In alternativa si puo' cuocere in forno tradizionale statico a 180 gradi per venti minuti.

3.58 Lasagne con asparagi e patate

Ricetta di:	Suffi
Difficoltà:	Media
Tempo:	90 minuti
Stagione:	Primavera
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/lasagne-asparagi-patate/

Ingredienti per 6 persone

- ⋆ 150 g di lasagne di grano duro
- ⋆ 500 ml di besciamella (già pronta o fatta in casa)
- ⋆ 1 mazzo di asparagi verdi sottili
- ⋆ 2 patate grandi
- ⋆ 1 cipolla media
- ⋆ pangrattato
- ⋆ olio extravergine d'oliva
- ⋆ sale e pepe

Preparazione

Pelare le patate, tagliarle a cubetti e cuocerle in acqua bollente e salata per 8-10 minuti. Nel frattempo tritare la cipolla e soffriggerla in olio d'oliva, aggiungerci poi gli asparagi precedentemente tagliati a pezzetti; salare e pepare e cuocere per 10 minuti a pentola coperta. A fine cottura mescolare le patate con gli asparagi.
In una pirofila oliata mettere uno strato di lasagne, uno di besciamella e uno di patate e asparagi; finire con la besciamella, decorare con asparagi e spolverare con il pangrattato.
Cuocere in forno a 180° per 45 minuti (il tempo si riduce se bollite le lasagne prima di stenderle), di cui gli ultimi 5 di grill.
Se la besciamella la fate in casa (consigliabile, è molto più buona e costa meno), ecco la ricetta:
Besciamella (sezione 12.2, pagina 876)

3.59 Lasagne di Cenerentola

Ricetta di: VVale
Difficoltà: Media
Tempo: 90 minuti
Web: www.veganhome.it/ricette/primi/lasagne-cenerentola/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ due bicchieri e mezzo di farina integrale
- ⋆ un bicchiere di farina di lenticchie
- ⋆ mezza zucca gialla lunga
- ⋆ quindici champignon
- ⋆ due coste di sedano
- ⋆ mezzo bicchiere di olio d'oliva
- ⋆ un bicchiere di latte vegetale non zuccherato a piacere
- ⋆ noce moscata q.b.
- ⋆ sale, pepe
- ⋆ pane grattuggiato q.b.

Preparazione

Iniziare a preparare la pasta delle lasagne mischiano due bicchieri di farina integrale, la farina di lenticchie e acqua fino ad ottenere una palla morbida ed elastica. Lasciarla riposare in frigorifero per il tempo delle altre preparazioni.
Tagliare e pulire la zucca e farla bollire fino a quando non sarà morbida.
Tagliare i funghi e il sedano a fettine molto sottili e lasciarli stufare in padella con poca acqua (se si asciugano troppo aggiungerne ulteriormente). Salare leggermente.
Per preparare la besciamella, in un pentolino mischiare energicamente con una frusta l'olio e la farina integrale rimasta, mettere sul fuoco e aggiungere il latte vegetale. Mescolare continuamente fino a quando non si sarà addensata a sufficienza. Aggiungere noce moscata e sale. Se dovesse risultare troppo solida, stemperare con un po' dell'acqua di cottura della zucca.
Quando tutte le preparazioni per il condimento saranno pronte, riprendere la pasta, stenderla sottilmente in rettangoli. Fare bollire i pezzi uno ad uno. Non devono essere completamente cotti, basteranno tre minuti in acqua bollente e salata.
Iniziare a comporre le lasagne: stendere sul fondo di una teglia poca besciamella e poi un primo strato di pasta, aggiungere un po' di zucca schiacciata e pepata, i funghi e un po' di besciamella, coprire ancora con uno strato di pasta e di nuovo zucca, funghi e besciamella. Continuare con gli strati fino ad esaurire gli ingredienti.

Quando saranno complete, coprire con un ultimo strato di pasta e spolverare con il pane grattuggiato.
Infornare a 180 gradi per una quindicina di minuti (o meno se si preferiscono più morbide).

3.60 Lasagne panna e piselli

Ricetta di:	Ilaveg
Difficoltà:	Media
Tempo:	80 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/lasagne-panna-piselli/

Ingredienti per 6 persone

- ⋆ una confezione di lasagne di grano duro
- ⋆ una carota
- ⋆ una zucchina
- ⋆ un gambo di sedano
- ⋆ mezza cipolla
- ⋆ 150 g di macinato di soia disidratato
- ⋆ un barattolo di salsa di pomodoro
- ⋆ una confezione di panna di soia
- ⋆ 100 g di piselli lessati

Preparazione

Tagliate le verdure a dadini e fatele soffriggere in abbondante olio. Quando saranno quasi cotte aggiungete la salsa di pomodoro e fate cuocere per 20 minuti a fouco lento.
Reidratate il macinato di soia con acqua bollente e insaporitelo a parte con uno spicchio di aglio e un goccio di salsa di soia. In alternativa al macinato si può usare il seitan tritato. Aggiungete al sugo il macinato e i piselli gia' lessati, e fate cucocere per altri 10 minuti, aggiungendo un po' di acqua al composto.
La salsa deve restare abbastanza liquida, in maniera che possa 'cuocere' le lasagne in forno. In questo modo non vanno sbollentate prima e cuociono direttamente in forno, ma è a discrezione di ognuno! Ovviamente, se vengono prima passate in acqua bollente la salsa può essere meno acquosa.
In una teglia disponete uno strato di lasagne e 'bagnatelo' con la salsa. Quindi disponete un altro strato di lasagne e versatevi la panna di soia mescolata ai piselli. Continuate alternando fino a finire le lasagne. E' importante che ogni foglio sia bagnato dalla salsa per ottimizzare la

cottura.
Cuocete in forno per 40 minuti abbondanti e a piacere grattateci sopra po' di formaggio vegan o spolverate con del lievito alimentare in scaglie.

Note

Questa ricetta ha sempre stupito i nostri amici onnivori! :) e' molto versatile, si possono anche usare più verdure, tipo il broccolo o le melanzane. Una volta abbiamo fatto gli strati di melanzane fritte da alternare alle lasagne, un'altra volta di zucca al forno... insomma sbizzarritevi!

3.61 Linguine alla crema di zucca

Ricetta di:	Miky88
Difficoltà:	Media
Tempo:	40 minuti
Stagione:	Inverno, primavera, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/linguine-zucca/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 400 g di linguine
- ⋆ 1/2 zucca di dimensioni medie
- ⋆ 1/2 cipolla
- ⋆ sale e pepe
- ⋆ olio

Preparazione

Tagliare a pezzi la zucca togliendo la buccia e lessarla in acqua.
Quando è morbida, scolarla (tenendo da parte l'acqua di cottura, che servirà a cuocere la pasta), e frullarne i 2/3 con un po' di acqua di cottura e sale. Ne uscirà una crema omogenea e non liquida. Il rimanente della zucca farlo a dadini non troppo grossi e rosolarlo con un po' d'olio e la cipolla in una padella, poi salare e pepare a piacere.
Nel frattempo far cuocere la pasta nell'acqua di cottura della zucca, aggiungendo il sale necessario.
Scolare la pasta. Aggiungere la zucca frullata e i dadini di zucca sopra.

3.62 Linguine alle noci "del purista"

Ricetta di:	Milou
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	20 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/linguine-alle-noci/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ una tazza da 200 ml di noci tritate
- ⋆ 1 spicchio d'aglio
- ⋆ 200 g di linguine

Preparazione

Aggiungete nella tazza di noci 6-7 cucchiai di acqua calda, del sale e mescolate. In questo modo le noci buttano fuori il loro olio e non sarà necessario aggiungere olio d'oliva, panna, latte di soia o quant'altro. Per un sapore più deciso mettete uno spicchio d'aglio intero e sbucciato nella tazza e lasciatela in frigo per una notte.
Quando andate a condire le linguine, saltate in padella con un po' d'acqua di cottura

3.63 Linguine vegan-cacio e pepe

Ricetta di:	Ariel444
Difficoltà:	Facile
Tempo:	20 minuti
Provenienza:	Lazio (Roma)
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/linguine-vegan-cacio-pepe/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ linguine o altra pasta lunga
- ⋆ due pugni di lievito a scaglie
- ⋆ un pugno di semi di girasole o di zucca
- ⋆ un pugno di mandorle
- ⋆ pepe e sale
- ⋆ olio extra vergine d'oliva

Preparazione

Mentre cuociono le linguine (vanno bene anche spaghetti, spaghettini, bavette, ecc.) preparare il parmigiano vegan frullando nel mixer i semi e le mandorle, con l'aggiunta di 2-3 pizzichi di sale. Porre il composto in una zuppiera e versarci sopra le linguine cotte al dente; tenere da parte un po' di acqua della pasta, in caso risultasse troppo 'secca'. Mescolare velocemente con un filo d'olio d'oliva e servire caldissime con del pepe nero macinato al momento.

3.64 Maccheroncini di grano saraceno

Ricetta di:	Micol1
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	45 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/maccheroncini-grano-saraceno/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 160 g di pasta di grano saraceno
- ⋆ 1 melanzana grossa
- ⋆ semi di papavero
- ⋆ olio evo
- ⋆ sale

Preparazione

Lavare e tagliare a cubetti una melanzana e farla cuocere a fuoco dolce in padella con un goccio d'olio. Dopo 5 minuti, far bollire l'acqua per la pasta. Nel tempo di cottura della pasta sara' cotta anche la melanzana. Aggiustare di sale a fine cottura. Scolare la pasta e versarla in padella con le melanzane, aggiungere olio d'oliva e semi di papavero.

3.65 Maccheroncini zafferano e menta

Ricetta di:	Lifting_Shadows
Difficoltà:	Facile
Tempo:	40 minuti
Stagione:	Estate, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/maccheroncini-zafferano-menta/

Ingredienti per 1 persona

- ⋆ 80 g di maccheroncini integrali
- ⋆ 1 zucchina (ca 150 g)
- ⋆ 6 pomodori (ca 100 g)
- ⋆ 1 bustina di zafferano
- ⋆ 3 foglie di menta (o menta essiccata)
- ⋆ farina integrale
- ⋆ pangrattato
- ⋆ olio

Preparazione

Tagliate le zucchine a bastoncini corti e non troppo spessi, impanatele nella farina integrale e passatele nell'olio caldo. Non devono friggere completamente, ma solo dorarsi, per questo tenete la fiamma abbastanza bassa. Stendetele su un tovagliolo di carta per asciugare l'olio in eccesso.
Iniziate a far bollire l'acqua per la pasta.
Tagliate i pomodori in 4 e fateli soffriggere in poco olio; quando sono pronti aggiungete, sempre a fuoco acceso, le zucchine, la menta spezzettata, lo zafferano, il pangrattato, di più o di meno a seconda dei gusti, e regolate di sale.
Scolate la pasta al dente e saltatela insieme al condimento a fiamma alta per un paio di minuti.

Note

In mancanza di farina ho impanato le zucchine nel pangrattato, in mancanza anche del pangrattato non le ho impanate affatto, ma fritte leggermente con olio e acqua. Il sapore ovviamente cambia ma è sempre ottimo.
Anche con la mente secca vengono buone, forse di più.

3.66 Minestra di riso e farro

Ricetta di:	Supercri
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	45 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/minestra-riso-farro/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 1 litro di brodo vegetale
- ⋆ 1 spicchio di aglio
- ⋆ 300 g di farro
- ⋆ 300 g di riso parboiled
- ⋆ 3 cucchiaini di maggiorana essiccata
- ⋆ olio extravergine d'oliva q.b.

Preparazione

Portare ad ebollizione il brodo vegetale con lo spicchio di aglio sbucciato, da togliere a cottura ultimata.
Versare farro e riso. Lasciar bollire per 30 minuti circa, finché il brodo si sarà ridotto della metà e il riso e il farro saranno ben cotti.
A fine cottura, versare la maggiorana e olio extravergine d'oliva, mescolando per bene prima di servire.

3.67 Minestra di riso e patate

Ricetta di:	Fiordaliso09
Difficoltà:	Facile
Tempo:	40 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/minestra-riso-patate/

Ingredienti per 3 persone

- ⋆ 1 cipolla bionda media
- ⋆ 250 grammi di patate
- ⋆ 130 grammi di riso
- ⋆ 1 litro di brodo vegetale (anche di dado)
- ⋆ 150 ml di latte di soia
- ⋆ olio extravergine di oliva
- ⋆ pepe nero
- ⋆ rosmarino fresco o secco
- ⋆ lievito in scaglie

Preparazione

Tagliare la cipolla a fettine e soffriggerla con un cucchiaino di foglie di rosmarino tritato in 3 cucchiai di olio extravergine d'oliva, facendola ammorbidire ma non scurire. Aggiungere poi le patate tagliate a fettine spesse circa mezzo centimetro e non troppo grandi, soffriggere anche le patate ma senza alzare troppo la fiamma per non bruciare le cipolle, quindi aggiungere il riso e lasciare insaporire un paio di minuti a fiamma bassa; versare il brodo vegetale e portare a cottura (circa 20 minuti). Spegnere il fuoco, pepare e aggiungere il latte di soia freddo. Mescolare bene e servire subito. Se gradito, aggiungere ad ogni piatto un cucchiaino di lievito in scaglie.

Note

Chi gradisse una minestra bollente può scaldare il latte prima di aggiungerlo; io trovo più gradevole la temperatura finale che si ottiene seguendo la ricetta così e non ho mai sentito la necessità di scaldare il latte, va però servita subito.

3.68 Minestrone verdure e lenticchie

Ricetta di:	Ces05
Difficoltà:	Facile
Tempo:	45 minuti
Provenienza:	Veneto
Stagione:	Estate, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/minestrone-verdure-lenticchie/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 100 g lenticchie secche
- ⋆ 3 patate medie
- ⋆ 1 cipolla
- ⋆ 2 carote
- ⋆ 6 pomodorini
- ⋆ olio
- ⋆ 1 spicchio d'aglio

Preparazione

Risciacquare bene le lenticchie e poi metterle sul fuoco in una pentola, con acqua quanto basta per una minestra per 2 persone, e farle cuocere 25 minuti da quando l'acqua inizia a bollire. Nel frattempo, lavare e tagliare a pezzetti le verdure e cuocerle al vapore per 15 minuti. A cottura ultimata, versare le verdure e la loro acqua di cottura nella pentola delle lenticchie. Spegnere e aggiungere un'emulsione di sale e olio mescolando il tutto.

Note

E' un minestrone dal gusto delicato e saporito. Le verdure cotte in questo modo mantengono più sostanze nutritive e la ricetta risulta molto veloce da preparare anche perché alle lenticchie non servono tempi di ammollo.
Si possono sperimentare molte varianti negli ingredienti: sedano, fagiolini, finocchio, zucchine, ecc. Inoltre si possono aggiungere cereali come, riso, farro, ecc. e semi come cumino, sesamo, ecc.

3.69 Orzo al curry

Ricetta di:	Iaia
Difficoltà:	Facile
Tempo:	45 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/orzo-curry/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 200 g di orzo
- ⋆ 1 litro di brodo vegetale (di verdura o di dado)
- ⋆ 1 cipolla
- ⋆ 1 carota
- ⋆ 1 cucchiaino di curry
- ⋆ prezzemolo fresco
- ⋆ olio d'oliva

Preparazione

Soffriggere la cipolla e la carota con un po' di olio e acqua, aggiungere l'orzo e far rosolare per qualche minuto unendo un po' d'acqua calda se necessario. Versare sull'orzo rosolato il

brodo caldo e far cuocere, coperto e a fuoco basso, per 30 minuti. Lasciar riposare per qualche minuto, poi unire il curry e il prezzemolo tritato.

3.70 Orzo cremoso estivo

Ricetta di:	Lifting_Shadows
Difficoltà:	Facile
Tempo:	40 minuti
Stagione:	Estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/orzo-cremoso-estivo/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 140 g di orzo
- ⋆ 2 zucchina grandi
- ⋆ 14 fiori di zucca
- ⋆ panna di soia
- ⋆ 1 cipolla
- ⋆ olio e sale

Preparazione

Sciacquare l'orzo due o tre volte e lessarlo in acqua bollente salata per almeno mezz'ora. Nel frattempo, tritare sottilmente la cipolla e farla soffriggere in poco olio. Tagliare lr zucchina a cubetti e i fiori di zucca a striscioline (dopo aver eliminato l'estremità e il picciolo). Eliminare la cipolla e versare in padella la zucchina e i fiori, salare, e dopo qualche minuto aggiungere una tazza d'acqua e lasciar cuocere a fuoco medio per 20 minuti, o comunque finché le zucchine non sono morbide e l'acqua è stata quasi del tutto assorbita. Quindi versare l'orzo, la panna di soia, mescolare qualche minuto e servire.

Note

Se avete da parte dell'orzo già cotto ovviamente il tempo di preparazione è dimezzato.

3.71 Orzotto carciofi e zafferano

Ricetta di:	Vale_Vegan
Difficoltà:	Facile
Tempo:	40 minuti
Stagione:	Primavera, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/orzotto-carciofi-zafferano/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 2 carciofi con gambo
- ⋆ 2 bicchieri di orzo perlato
- ⋆ 2 scalogni
- ⋆ poco vino bianco
- ⋆ mezzo litro di brodo vegetale
- ⋆ 1 cucchiaio di margarina o burro di soia
- ⋆ 1 bustina di zafferano
- ⋆ olio
- ⋆ sale e pepe q.b.

Preparazione

Pulire e mondare i carciofi pelando bene i gambi, che andranno tagliati a tocchetti spessi un dito, mentre il fiore del carciofo va tagliato prima in quarti, eliminando la peluria interna, e poi tagliato a striscioline di mezzo cm.
In un pentolino far cuocere per 10 minuti l'orzo con il mezzo litro di brodo e i pezzi di gambo; nel frattempo, in una padella mettere un po' di olio e lo scalogno tritato grossolanamente, sale e pepe e far soffriggere leggermente per poi sfumare con il vino bianco. Aggiungere i carciofi a striscioline e farli saltare per 2-3 minuti. Versare poi nella padella l'orzo con tutto il brodo, aggiungere lo zafferano e portare a cottura rimestando ogni tanto.
Quando tutto il brodo sarà evaporato, controllare la cottura dell'orzo e aggiustare di sale, dopodiché mantecare con la margarina.

3.72 Padellata di riso thai

Ricetta di:	Suffi
Difficoltà:	Facile
Tempo:	20 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/padellata-riso-thai/

Ingredienti per 6 persone

- ⋆ 400 g di riso thai aromatico
- ⋆ 200 g di tofu affumicato
- ⋆ 240 g di fagioli borlotti lessati
- ⋆ 300 g di mais
- ⋆ 90 g di germogli di soia
- ⋆ 2 cipolle piccole o 1 grande
- ⋆ 50 g di mandorle
- ⋆ olio di oliva

Preparazione

Far bollire il riso per 15 minuti e nel frattempo far appassire la cipolla tagliata a pezzetti con un po' d'olio di oliva; aggiungervi il mais e scottarlo un po', poi il tofu a cubetti, i fagioli, i germogli di soia (tutte le verdure e i legumi possono essere presi già cotti, in lattina) e le mandorle sminuzzate grossolanamente. Insaporire a piacere con sale, dado vegetale in polvere e/o pepe. Nel frattempo si sarà cotto il riso, che verrà aggiunto alla fine alle verdure. Versare ancora un po' d'olio e mescolare il tutto. Può essere servito sia caldo appena fatto che freddo come un'insalata di riso.

3.73 Pansotti malfatti al pesto

Ricetta di:	Gurububez
Difficoltà:	Difficile
Tempo:	60 minuti
Stagione:	Estate, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/pansotti-malfatti-pesto/

Ingredienti per 6 persone

Per la pasta:

- ⋆ 300 g di semola rimacinata di grano duro
- ⋆ 1 cucchiaio di semi di sesamo
- ⋆ 150 ml di acqua
- ⋆ un pizzico di sale

Per il ripieno:

- ⋆ 5 patate medie
- ⋆ 200 g di fagiolini
- ⋆ un pizzico di sale o un cucchiaino di shoyu

Per il pesto:

- ⋆ 3 manciate di foglie di basilico lavate e asciugate
- ⋆ 1 cucchiaio di pinoli
- ⋆ 1 spicchio grande di aglio, o di più, a piacere (facoltativo)
- ⋆ 4/5 grani di sale grosso
- ⋆ 4/5 cucchiai di olio extra vergine di oliva

Preparazione

Mettiamo in una terrina capiente tutti gli ingredienti per la pasta e iniziamo ad impastare con le mani; una volta amalgamato l'impasto, continuiamo ad impastarlo sulla spianatoia, leggermente infarinata, fino ad ottenere una palla di pasta liscia ed elastica. A questo punto rimettiamola nella terrina, copriamo e lasciamo riposare almeno 30 minuti.
Intanto prepariamo il ripieno: sbucciamo le patate, le laviamo e le tagliamo a tocchetti piccoli, le mettiamo in una padella antiaderente con un filo di olio e un poco di sale e iniziamo a cuocerle a fuoco decisamente allegro; intanto mondiamo, laviamo e tagliamo a tocchetti piccoli i fagiolini e poi li mettiamo in padella assieme alle patate e aggiungiamo un bicchiere di acqua. Copriamo e lasciamo cuocere sino a che gli ingredienti non si siano ammorbiditi. Se a fine cottura rimane ancora un poco di acqua, abbassiamo il fuoco, togliamo il coperchio e proseguiamo la cottura fino a quando le nostre patate e i fagiolini non siano asciutti. Poi schiacciamo il tutto con i rebbi della forchetta o li passiamo al passaverdure con il disco a fori larghi o con lo schiacciapatate, in modo da ottenere un composto abbastanza granuloso. Lasciamo raffreddare.
Mettiamo sul fuoco una pentola capiente con abbondante acqua leggermente salata (del sale in realtà non ci sarebbe bisogno in quanto abbiamo salato ogni singolo ingrediente, ma poi fate voi a vostro piacimento); intanto, tiriamo la pasta dello spessore che preferiamo e ricaviamo, tagliandoli con un coltello o con un coppapasta (per i precisini), dei riquadri di circa 8 centimetri per lato. Iniziamo a farcirli con il nostro ripieno, facendo delle palline con le mani. Ricordiamoci di inumidire con un poco di acqua i lembi esterni della pasta, prima di chiuderli, pressiamo bene con le dita lungo i bordi e ripassiamoli con i lembi della forchetta; in questo modo siamo sicuri che non si apriranno in cottura, possiamo chiuderli sia a triangolo che semplicemente ripiegati a fazzoletto, o, se abbiamo usato il coppapasta tondo, li chiudiamo a mezzaluna. Ed ecco pronti per la cottura i nostri pansotti!
Prepariamo il condimento: mettiamo tutti gli ingredienti nel mixer (i puristi e i romantici useranno il mortaio) e frulliamoli grossolanamente. Cuociamo i pansotti per 4/5 minuti scoliamoli, facciamoli saltare in padella velocemente con il condimento e serviamoli subito!

Note

Variante 1: se tostate i semi di sesamo, la pasta avrà un sapore più marcato.

Variante 2: le patate e i fagiolini possono essere anche semplicemente cotti al vapore (versione più light); in questo caso, aggiungeremo all'impasto del ripieno dei pinoli tostati e tritati grossolanamente, che ovviamente non metteremo nel condimento.

3.74 Pasta ai fagiolini e menta

Ricetta di:	Serendip
Difficoltà:	Facile
Tempo:	30 minuti
Stagione:	Estate, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/pasta-fagiolini-menta/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 160 grammi di pasta corta
- ⋆ 200 g di fagiolini (anche surgelati)
- ⋆ 200 g di piselli freschi o surgelati
- ⋆ olio extravergine d'oliva
- ⋆ menta fresca
- ⋆ basilico fresco
- ⋆ mandorle tritate

Preparazione

Far cuocere i piselli e i fagiolini in umido, in una padella con olio, sale e acqua q.b., per circa 15-20 minuti, a seconda della durezza. Quando saranno cotti, tagliare i fagiolini a pezzetti di 1-2 cm. Nel frattempo far bollire la pasta, scolarla e farla saltare un minuto in padella insieme alle verdure, cospargere di menta e basilico spezzettati, piuttosto abbondanti perché se ne senta il profumo, aggiungere un po' d'olio e se si vuole anche una spolverata di mandorle tritate finemente, mescolate a un po' di sale.

3.75 Pasta ai peperelli

Ricetta di:	Lostris
Difficoltà:	Facile
Tempo:	20 minuti
Stagione:	Primavera, estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/pasta-peperelli/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 1 cipolla
- ⋆ 2 peperoni rossi
- ⋆ 2 peperoni gialli
- ⋆ 1 confezione di panna di soia da cucina
- ⋆ 1 bustina di zafferano
- ⋆ prezzemolo fresco
- ⋆ olio extravergine di oliva
- ⋆ sale e pepe

Preparazione

Tagliare a pezzettoni una cipolla e farla rosolare a fuoco lento con po' di olio e di acqua. Intanto tagliare a tocchetti i peperoni e aggiungerli appena la cipolla sta dorando. Salare e tenere a fuoco vivo, aggiungendo un poco d'acqua quando serve, fino a ultimare la cottura (circa 15 minuti). Quando i peperoni saranno morbidi, aggiungere la panna vegetale, una bustina di zafferano, prezzemolo e pepe a piacere.

Note

Un abbinameto perfetto può essere fatto con pasta corta rigata di grande taglia, affinchè il condimento si infili dentro!

3.76 Pasta ai pomodori gratinati

Ricetta di:	Supercri
Difficoltà:	Facile
Tempo:	50 minuti
Stagione:	Estate, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/pasta-pmodori-gratinati/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 50 g di foglie di basilico
- ⋆ 50 g di foglie di prezzemolo
- ⋆ 100 g di pangrattato
- ⋆ 1 kg di pomodorini ciliegia
- ⋆ 200 g di pasta corta
- ⋆ olio, sale, peperoncino q.b.

Preparazione

Pulire e tritare basilico e prezzemolo, poi mescolarle con il pangrattato, salare e insaporire con il peperoncino.
Lavare i pomodorini ciliegia, tagliarli a metà e stenderli in un solo strato su una teglia coperta di carta da forno, salare, pepare, cospargere con il trito, condire con olio e passare in forno caldo a 180 gradi per 40 minuti circa.
Nel frattempo, cuocere la pasta e condirla con i pomodori.

3.77 Pasta ai tre peperoni

Ricetta di:	Dada1279
Difficoltà:	Facile
Tempo:	15 minuti
Stagione:	Primavera, estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/pasta-tre-peperoni/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 500 g di penne di Kamut
- ⋆ 1 peperone verde

- ⋆ 1 peperone rosso
- ⋆ 1 peperone giallo
- ⋆ 6 pomodori perini-S.Marzano (da sugo)
- ⋆ 1 cipolla bianca
- ⋆ 4 o 5 cucchiai di olio d'oliva extravergine
- ⋆ 2 cucchiaini di dado vegetale
- ⋆ 125 g di panna vegetale
- ⋆ 5 foglie di basilico fresco
- ⋆ sale e pepe q.b

Preparazione

Tagliate a cubetti i peperoni, dopo averli privati dei semi e dei filamenti interni. Tagliate a pezzettoni anche i pomodori, tritate la cipolla e tagliuzzate grossolanamente il basilico. In un tegame fate scaldare l'olio e soffriggete la cipolla; aggiungete successivamente i peperoni, girando qualche minuto. Coprite per due minuti in modo che i peperoni rilascino un po' di acqua, così da non bruciare la cipolla. Aggiungete successivamente la polpa dei pomodori e il dado vegetale. Lasciate cuocere per una decina di minuti con un coperchio, controllando che non si rapprenda troppo. Intanto cuocete la pasta. Terminate la cottura del sugo aggiungendo la panna vegetale e aggiustando di sale (con il sale o con altro dado vegetale, a vostro piacimento). Quando il sugo sarà pronto e denso, aggiungete il basilico. Quando la pasta sarà pronta scolatela e fatela saltare a fuoco vivo nel tegame con il sugo mescolando e aggiungendo un pizzico di pepe.
Chi volesse può aggiungere nella propria porzione una spolverata di lievito alimentare in scaglie.

3.78 Pasta ai veganformaggi

Ricetta di:	Arieldubois
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	15 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/pasta-vegan-formaggi/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 200 g di pasta corta (penne, fusilli o maccheroni)
- ⋆ 2 noci di burro di soia
- ⋆ 125 g di formaggio vegan spalmabile

- ⋆ 2 cucchiaini di frutta secca tritata: nocciole, mandorle, noci (oppure semi misti)
- ⋆ 2 cucchiaini di lievito alimentare in scaglie
- ⋆ pepe nero
- ⋆ noce moscata

Preparazione

Lessare la pasta al dente.
Mentre cuoce, mettere nei piatti di portata il burro di soia, il veg formaggio, il trito di frutta secca o semi.
Scolare la pasta al dente lasciando poca acqua di cottura, versarla nei piatti, mescolare bene e aggiungere pepe nero macinato al momento, la noce moscata e il lievito. Servire caldo.

Note

Per chi prima amava la pasta ai formaggi, ma la trovava un mattone da digerire per ovvie ragioni, qui trova una copia molto migliore dell'originale senza rimpiangerne la tipica 'formaggiosità!' Essendo parecchio calorica, meglio limitarla a qualche occasione speciale e farne un piatto unico!

3.79 Pasta al forno ai fagiolini

Ricetta di:	Susanna101
Difficoltà:	Facile
Tempo:	40 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/pasta-al-forno-fagiolini/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 200 g di fusilli
- ⋆ 1/2 cipolla bianca
- ⋆ 1 spicchio d'aglio
- ⋆ 3 patate
- ⋆ olio d'oliva q.b.
- ⋆ 500 ml di brodo vegetale
- ⋆ un pizzico di sale

- ⋆ 200 g di fagiolini
- ⋆ una manciata di pinoli
- ⋆ pangrattato
- ⋆ noce moscata
- ⋆ pepe nero

Preparazione

Pulire i fagiolini tagliando le due estremità e bollirli in abbondante acqua non salata per 20 minuti. Intanto, mettere a rosolare in una casseruola le patate pelate e tagliate a pezzetti, con olio, 1/2 cipolla sminuzzata e uno spicchio d'aglio, a fuoco dolce con coperchio, bagnando di tanto in tanto con un mestolo di brodo vegetale, finchè non diventano morbide. Aggiustare di sale. Mantenete il 'sughetto' delle patate abbastanza liquido perchè è quello che darà sapore alla pasta.
Finché cuociono le patate e i fagiolini, lessare i fusilli in acqua salata, scolandoli 3 minuti prima della cottura indicata. Preriscaldate il forno a 180°. Quando tutto è cotto, comporre gli strati in una pirofila in questo ordine: un filo d'olio d'oliva sul fondo, fusilli, fagiolini tagliati a pezzetti, le patate con il loro fondo di cottura. Ricoprire con una manciata di pinoli, un velo di pangrattato, pepe, noce moscata (poca) e di nuovo un filo d'olio. Infornare e cuocere per 20 minuti.

3.80 Pasta al pesto di noci

Ricetta di:	Goji
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	15 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/paste-pesto-noci/

Ingredienti per 1 persona

- ⋆ 3 noci
- ⋆ olio extra vergine d'oliva
- ⋆ sale
- ⋆ pepe bianco o nero
- ⋆ cannella (a piacere)
- ⋆ lievito alimentare in scaglie
- ⋆ pasta corta, meglio se integrale

Preparazione

Per prima cosa mettete a bollire l'acqua per la pasta. Nel frattempo, prepariamo il pesto: una volta sgusciate, tritate le noci con un macinino elettrico fino a polverizzarle per poter poi ottenere un pesto cremoso, altrimenti fermatevi un po' prima se preferite che rimanga qualche pezzetto di noce (sennò potete sempre aggiungerne una spezzettata a piatto finito!).
In una padella antiaderente, già a fuoco acceso, mettete in ordine: l'olio evo, le noci tritate, quindi date una mescolata perché si amalgami; poi sale, pepe bianco o nero e, a scelta, un pizzico di cannella. Mescolate tutto a fuoco basso fino a formare una cremina (basta anche un minuto).
Pronta la pasta, fatela saltare con il pesto e se vi piace aggiungetevi un cucchiaio scarso di lievito in scaglie; un'altra mescolata e il piatto è pronto.

3.81 Pasta al pesto di sedano

Ricetta di:	Lia78
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	20 minuti
Stagione:	Inverno, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/pasta-pesto-sedano/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 1 ciotolina di foglie di sedano
- ⋆ 2 noci
- ⋆ 10-15 mandorle
- ⋆ 1 cucchiaino di lievito alimentare in scaglie
- ⋆ 1/2 spicchio d'aglio
- ⋆ olio extra vergine d'oliva
- ⋆ 200 g di pasta

Preparazione

Inserire nel mixer le foglie di sedano lavate, la frutta secca, l'aglio e il lievito alimentare in scaglie. Frullare il tutto finemente, aiutandosi con un po' d'olio. Aggiustare di sale e aggiungere olio fino ad ottenere un patè piuttosto consistente.
Nel frattempo, cuocere la pasta in abbondante acqua salata. Prima di scolare la pasta, allungare il pesto con un po' di acqua di cottura della pasta fino ad ottenere una consistenza soffice e cremosa. Scolare la pasta, e condirla col pesto.

3.82 Pasta al PestoFresco

Ricetta di: BeVeggy
Difficoltà: Facilissima
Tempo: 15 minuti
Web: www.veganhome.it/ricette/primi/pasta-pesto-fresco/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 160 grammi di pasta corta (es. sedanini rigati di kamut o farro integrale)
- ⋆ 5-6 pugni di foglie di spinaci freschi e teneri
- ⋆ 8 mandorle spellate
- ⋆ uno spicchietto d'aglio fresco
- ⋆ 3 cm circa di radice di zenzero sbucciato
- ⋆ 2 cucchiaini di thain (burro di sesamo)
- ⋆ prezzemolo - timo - basilico (in ugual quantità)
- ⋆ lievito in scaglie
- ⋆ 3 - 4 cucchiai di olio extra vergine d'oliva
- ⋆ pepe rosa in grani

Preparazione

Mettere a bollire l'acqua e nel frattempo tritare tutti gli ingredienti, tranne il lievito in scaglie, nel mixer. Una volta scolata la pasta, condirla col pesto di spinaci. Spolverizzare su ogni piatto il lievito alimentare in scaglie e una grattugiata di pepe rosa.

3.83 Pasta al profumo dell'orto

Ricetta di: Alessandra
Difficoltà: Facile
Tempo: 40 minuti
Stagione: Estate, autunno
Web: www.veganhome.it/ricette/primi/pasta-profumo-orto/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 300 g di pasta corta a scelta (es. penne lisce, farfalle)

- ⋆ 3 zucchine
- ⋆ 2 peperoni (uno giallo e uno rosso)
- ⋆ 1 melanzana
- ⋆ basilico
- ⋆ menta (facoltativo)
- ⋆ aglio
- ⋆ olio extravergine di oliva

Preparazione

Tagliare tutte le verdure a listarelle e, a scelta, friggerle (separatamente) o grigliarle (per avere un piatto più light).
Ultimata la cottura, raccogliere tutte le verdure in una ciotola e condirle con olio e aglio, aggiungere qualche ciuffetto di basilico (e menta se gradita), salare e mescolare bene. Lasciare quindi insaporire qualche ora (l'ideale è prepararle la sera prima).
Cuocere la pasta scelta, quindi scolare e aggiungere le verdure e mescolare il tutto.

Note

E' un piatto che può anche essere servito come piatto freddo, in forma di insalata di pasta, quindi dopo aver condito la pasta con le verdure lasciare ancora un'oretta in frigo, e poi servire.

3.84 Pasta al sugo di barbabietola

Ricetta di:	Lia78
Difficoltà:	Facile
Tempo:	30 minuti
Stagione:	Inverno, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/pasta-sugo-barbabietola/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 200 g di pasta
- ⋆ mezza barbabietola al forno
- ⋆ 4-5 cucchiai di cipolla tritata
- ⋆ 1 topinambur piccolo

- ⋆ olio
- ⋆ panna vegetale
- ⋆ sale, pepe

Preparazione

Tritate finemente la cipolla e il topinambur e rosolateli in una padella ampia con olio caldo, finché non saranno teneri, bagnando con acqua in modo da non farli scurire. Scegliete un olio d'oliva preferibilmente non troppo carico oppure un olio di semi.
Nel frattempo frullate la barbabietola con qualche cucchiaio di panna vegetale.
Cuocete la pasta del formato scelto in abbondante acqua salata, e scolatela con qualche minuto di anticipo (ad esempio, se la pasta ha 12 minuti di tempo di cottura, scolarla dopo 8-9 minuti), tenendo da parte un po' di acqua di cottura.
Aggiungete alle cipolle la crema di barbabietola, e aggiustate di sale se necessario. Infine, aggiungete la pasta, e spadellate sulla fiamma non troppo bassa. Portate a cottura aggiungendo man mano un po' di acqua di cottura, come se fosse un risotto. Spolverizzate con il pepe prima di servire.

Note

In questa pasta, il gusto dolce e affumicato della barbabietola è bilanciato dalla cipolla e soprattutto dal topinambur, ne basta poco dal momento che da cotto ha un gusto molto deciso. Essendo un condimento piuttosto cremoso, penso si adatti a praticamente ogni tipo di pasta. Il colore è praticamente fucsia, decisamente particolare.
La cottura in padella permette di legare ulteriormente la pasta al sugo, grazie all'amido contenuto nell'acqua di cottura. Questo tipo di cottura si adatta benissimo anche ad altri sughi, ad esempio un sugo di pomodoro che non sia troppo ristretto.

3.85 Pasta al tè verde

Ricetta di:	Myeu
Difficoltà:	Facile
Tempo:	30 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/pasta-te-verde/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 200 g di pipette rigate o altra pasta corta
- ⋆ Una grossa fetta di zucca (300 g senza buccia)

- ⋆ 150 g di fagiolini
- ⋆ Due cipollotti
- ⋆ Una ventina di pomodorini
- ⋆ Semi di coriandolo
- ⋆ Una tazza di tè verde, possibilmente aromatizzato (al gelsomino, alla malva, al fiore di loto...)
- ⋆ Olio d'oliva

Preparazione

Preparare il tè lasciandolo in infusione per 10 minuti e lessare la pasta. Nel frattempo, pulire e tagliare la zucca a cubetti e i fagiolini a pezzi di 2 cm. Tagliare i cipollotti a rondelle e soffriggerli nell'olio; aggiungere la zucca e i fagiolini e fare insaporire per 5 minuti. Aggiungere il tè e cuocere finché non è evaporato quasi del tutto (ci vorranno circa 20 minuti). A questo punto aggiungere i pomodorini tagliati a metà o in quarti a seconda delle dimensioni e saltare per qualche minuto.
Unire le pasta lessata e mescolare bene. Tritare qualche seme di coriandolo sulla pasta prima di servire.

3.86 Pasta alla carbonara

Ricetta di:	AntonellaSagone
Difficoltà:	Facile
Tempo:	20 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/pasta-carbonara/

Ingredienti per 3 persone

- ⋆ pasta corta 300 g
- ⋆ tofu al naturale 120 g
- ⋆ seitan affumicato
- ⋆ olio EVO 3 cucchiai
- ⋆ panna di soia 3 cucchiai
- ⋆ sale nero 3 cucchiaini
- ⋆ lievito alimentare in scaglie 2 cucchiai
- ⋆ pepe 3 pizzichi
- ⋆ zafferano 1 bustina

Preparazione

Sbriciolare finemente il tofu con le mani o con la forchetta. Tagliare a dadini il seitan. Mentre la pasta si cuoce, preparare il condimento: in una padella antiaderente scaldare l'olio e soffriggere il seitan. Incorporare il tofu, il lievito e il sale; quando è ben amalgamato, aggiungere lo zafferano, il pepe, un goccio d'acqua e far ammorbidire. Lasciar riposare.
Scolare la pasta, rimetterla nella pentola insieme al condimento e incorporare la panna di soia, far rapprendere a fiamma viva e servire. Poiché il sale è abbondante, si consiglia di cuocere la pasta un po' sciapa.

Note

Va bene quasiasi tipo di seitan affumicato, però meglio quello un po' speziato tipo wurstel, affettato o simile.

3.87 Pasta alla crudaiola

Ricetta di:	Marina
Difficoltà:	Facile
Tempo:	30 minuti
Stagione:	Estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/pasta-crudaiola/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 1 carota
- ⋆ 2 zucchine
- ⋆ mezzo peperone giallo e mezzo rosso
- ⋆ 1 gambo di sedano
- ⋆ 1 pomodoro ben maturo ma sodo
- ⋆ 1 spicchio d'aglio
- ⋆ mezzo cucchiaino di peperoncino in polvere
- ⋆ 15 foglie di basilico fresco
- ⋆ 4 cucchiai di olio extra vergine d'oliva
- ⋆ 200 g di pasta (spaghetti o pasta corta)

Preparazione

Tagliare tutte le verdure a dadini piccoli e metterle in una terrina. Fare attenzione a togliere tutta la parte interna coi semi ai pomodori, altrimenti il condimento risulta troppo acquoso. Aggiungere l'olio, il peperoncino, le foglie di basilico ben lavate, lo spicchio d'aglio tagliato a metà e mescolare bene. Mettere in frigo e lasciare che il tutto si insaporisca per 12-24 ore. Far a bollire l'acqua per la pasta e nel frattempo porre le verdure in una padella e farle soffriggere a fuoco medio. Aggiungere 2 pizzichi di sale. Una volta cotta la pasta, eliminare l'aglio dalle verdure, scolare la pasta e versarla nella pentola delle verdure, mescolare a fuoco vivace per un minuto e servire.

3.88 Pasta alla Norma

Ricetta di:	CrazyNoise
Difficoltà:	Media
Tempo:	30 minuti
Stagione:	Estate, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/pasta-norma/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 500 g di pasta corta (mezzemaniche, penne, rigatoni, fusilli)
- ⋆ una melanzana media
- ⋆ lievito in scaglie
- ⋆ panna di soia
- ⋆ 1 l di passata di pomodoro
- ⋆ una cipolla media
- ⋆ uno spicchio d'aglio
- ⋆ olio d'oliva

Preparazione

Per prima cosa affettiamo la melanzana, mettiamola in uno scolapasta e cospargiamo le fette di sale. Lasciamo riposare per 15 o 20 minuti. Poi sciacquiamo sotto acqua corrente e friggiamo in olio d'oliva.
Adesso prepariamo il sugo: affettiamo la cipolla finemente, versiamo un po' d'olio sul fondo di una pentola abbastanza capiente e mettiamo a soffriggere la cipolla a fiamma bassa per 10 minuti, rigirando di tento in tanto. Versiamo la passata di pomodoro, una cucchiaita di lievito in scaglie, lo spicchio d'aglio, un pizzico di sale e lasciamo bollire per un paio di minuti.

Aggiungiamo infine le melanzane fritte e il basilico. Lasciamo cuocere per altri 4 minuti e spegniamo il fuoco.
Nel frattempo avremo lessato la pasta al dente in abbondante acqua salata: scoliamola e uniamo il sugo, facciamo addensare il tutto sul fuoco per qualche secondo aggiungendo ancora un po"di lievito.
Servire con una spruzzata di panna e una spolverata di lievito.

3.89 Pasta alla ruggine

Ricetta di:	Vale_Vegan
Difficoltà:	Facile
Tempo:	20 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/pasta-ruggine/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 350 g di pasta corta
- ⋆ 1 spicchio d'aglio
- ⋆ mezzo bicchiere di panna di soia
- ⋆ mezzo bicchiere di pesto vegan
- ⋆ salsa di pomodoro q.b.
- ⋆ sale, pepe
- ⋆ olio e.v.o.

Preparazione

Mettere a bollire abbondante acqua, salarla al bollore e poi cuocere la pasta; nel frattempo spelare l'aglio e metterlo intero in una padella con un giro d'olio a fuoco basso basso; aggiungere poi il pesto insieme alla panna e far insaporire bene per 5 minuti, salare e pepare e spegnere il fuoco. Togliere l'aglio, aggiungere con un cucchiaino la salsa di pomodoro, ma poco alla volta, mescolando sempre bene, finchè avrete ottenuto un bel color ruggine.
Scolare la pasta al dente e portarla a cottura insieme al sugo saltandola in padella per un minuto.

3.90 Pasta alle melanzane fritte

Ricetta di:	Iaia
Difficoltà:	Media
Tempo:	30 minuti
Stagione:	Estate, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/pasta-melanzane-fritte/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ pasta lunga o corta 200 g
- ⋆ pomodorini ciliegino 300 g
- ⋆ 1 melanzana
- ⋆ olio evo
- ⋆ basilico (anche surgelato)

Preparazione

Mentre l'acqua per la pasta bolle, rosolare per pochi minuti in olio evo i pomodorini tagliati a metà, aggiungendo qualche foglia di basilico e un po' di sale.
Tagliare la melanzana a fette sottilissime, friggerla velocemente in abbondante olio, scolare le fettine su carta da cucina, metterle da parte.
Scolare la pasta, rosolarla nei pomodorini, servirla, aggiungendo i ogni piatto una generosa porzione di melanzane fritte.

Note

Non mettere le melanzane nella padella a rosolare, perchè perderebbero la loro croccantezza.

3.91 Pasta bruxelles e mele

Ricetta di:	AndreaIris
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	20 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/pasta-bruxelles-mele/

Ingredienti per 3 persone

- ⋆ 300 g di pasta integrale di farro o altro cereale
- ⋆ 350 g di cavoli di bruxelles
- ⋆ 1 mela Gala o altra varietà a polpa croccante
- ⋆ 1-2 spicchi di aglio
- ⋆ olio extra vergine d'oliva
- ⋆ sale, pepe nero
- ⋆ un filo di olio di semi di zucca e/o una manciata di semi di zucca

Preparazione

Cuocere la pasta in abbondante acqua salata.
Nel frattempo, far soffriggere in poco olio extra vergine di oliva l'aglio grattugiato, a cui si uniranno i cavoli di bruxelles precedentemente lavati e tagliati a striscioline sottili. Salare. Far saltare qualche minuto, poi unire qualche cucchiaio dell'acqua di cottura della pasta e far asciugare.
Una volta che l'acqua aggiunta sarà asciugata, unire la mela tagliata tocchetti e far saltare fino a cottura.
Scolare la pasta al dente, unire il condimento e far saltare velocemente in padella.
Impiattare e condire con una spolverata di pepe nero, un filo di olio di semi di zucca e/o qualche seme di zucca spezzettato.

3.92 Pasta carciofi e radicchio

Ricetta di:	Lia78
Difficoltà:	Facile
Tempo:	45 minuti
Stagione:	Inverno, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/pasta-carciofi-radicchio/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 400 g di pasta
- ⋆ 2 carciofi
- ⋆ 1 radicchio trevigiano
- ⋆ 2 spicchi d'aglio
- ⋆ 4-5 cucchiai di olio extravergine d'oliva
- ⋆ 70 g di affettato di muscolo di grano del tipo pizzottera affumicata

- ⋆ sale, pepe

Preparazione

Tagliate a pezzettini la pizzottera. Pulite i carciofi togliendo le foglie più dure e sbucciando i gambi, mettendoli a bagno in acqua e limone per evitare che anneriscano. Tagliateli a metà ed eliminate la barba interna. Infine, tagliateli a fettine sottili.
In un'ampia padella, scaldate l'olio e fatevi soffriggere gli spicchi d'aglio con la buccia, tagliati a metà. Aggiugete la pizzottera affumicata a pezzettini e dopo un minuto i carciofi. Saltate il tutto a fuoco vivo, finché i carciofi non saranno quasi cotti, aggiungendo un po' d'acqua se necessario. Per ultimo, aggiungete il radicchio tagliato a striscioline sottili e aggiustate di sale e di pepe.
Nel frattempo fate cuocere la pasta in abbondante acqua salata. Scolate la pasta piuttosto al dente e fatela saltare in padella con il sugo, bagnando se necessario con un po' di acqua di cottura della pasta.

Note

L'amaro del radicchio e dei carciofi è bilanciato in questa ricetta dall'affumicato dell'affettato di muscolo di grano. Si possono usare anche altri affettati vegetali, ma sarebbe bene che fossero affumicati. È possibile anche affumicarli in padella: in una padella anti-aderente si mettono uno o due rametti di rosmarino e una foglia di alloro senza aggiungere olio. Si copre e si mette sul fuoco finché il rosmarino non comincia a bruciare e fare fumo. A quel punto spegnere il fuoco e mettere per un po' di minuti l'affettato da affumicare nella padella ben chiusa (bisogna essere veloci nel richiudere il coperchio per evitare che fuoriesca troppo fumo).

3.93 Pasta cavolfiore e arancia

Ricetta di:	AndreaIris
Difficoltà:	Facile
Tempo:	25 minuti
Stagione:	Inverno, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/pasta-cavolfiore-arancia/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 1/2 cavolfiore cotto al vapore (o bollito)
- ⋆ il succo di 2 arance
- ⋆ olio extravergine di oliva

- ⋆ peperoncino secco o macinato
- ⋆ curcuma
- ⋆ 360 g di pasta corta

Preparazione

Per prima cosa preparare il cavolfiore bollito. Una volta cotto, mettere sul fuoco la pasta. Nel mentre che si cuoce la pasta, porre una padella su fuoco medio con un filo di olio extravergine di oliva. Aggiungere curcuma e peperoncino a piacere; una volta amalgamata bene la curcuma nell'olio, aggiungere il cavolfiore già cotto, a pezzetti. Far rosolare qualche momento e aggiungere il succo delle 2 arance. Continuare fino a ridurre il liquido di cottura, si dovrà ottenere una consistenza cremosa. Aggiustare di sale. Scolare la pasta al desiderato grado di cottura e unire il condimento, saltare sul fuoco ancora qualche momento e servire in piatti individuali.

3.94 Pasta ceci e arachidi

Ricetta di:	Suffi
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	20 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/pasta-ceci-arachidi/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 200 g di pasta integrale
- ⋆ 1 barattolo di ceci lessati
- ⋆ 150 ml di panna di soia
- ⋆ 50 g di arachidi già tostate e salate
- ⋆ una manciata di semi di zucca e girasole
- ⋆ olio extra vergine di oliva

Preparazione

Mettere a bollire l'acqua per la pasta e nel frattempo schiacciare metà dei ceci in una padella insieme a un po' di olio d'oliva; aggiungere la panna e i restanti ceci interi e amalgamare bene a fuoco basso.
Tritare le arachidi e i semi e unirli al resto degli ingredienti, con cui condiremo la pasta una volta pronta.

Note

Si possono mettere da parte un po' delle arachidi da mettere sopra la pasta prima di servirla.

3.95 Pasta con alghe e broccoli

Ricetta di:	Pamela
Difficoltà:	Facile
Tempo:	30 minuti
Stagione:	Inverno, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/pasta-alghe-broccoli/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 400 g di conchiglie o altra pasta a piacere
- ⋆ 1 o 2 spicchi d'aglio
- ⋆ 1 peperoncino di cayenna secco o peperoncino in polvere
- ⋆ 1 manciata abbondante di alghe dulse
- ⋆ 1 broccolo piccolo o mezzo broccolo grande
- ⋆ 2 cucchiai di salsa di soia (facoltativa)

Preparazione

Mettete a bagno le alghe in una tazza per una ventina di minuti. Scolatele e tagliatele in piccoli pezzi.
Nel frattempo lavate il broccolo e tagliatelo in cimette. Mettete a bollire poca acqua in una pentola che possa contenere il broccolo. Quando l'acqua bolle, fate cuocere le cimette e scolatele al dente.
In un'altra pentola avrete messo a bollire l'acqua per la pasta. Intanto, in una casseruola fate imbiondire l'aglio, tritato oppure lasciato intero per poterlo eliminare dopo la cottura, poi aggiungete il peperoncino, le alghe scolate e subito dopo i broccoli. Potete aggiungere anche l'acqua di ammollo delle alghe, facendo attenzione a non versare nel preparato eventuali impurità dell'ammollo rimaste sul fondo della tazza. Aggiungete anche qualche cucchiaio dell'acqua di cottura dei broccoli. Fate cuocere qualche minuto, salate (poco, se volete usare la salsa di soia) prima di togliere dal fuoco.
Quando l'acqua per la pasta bolle, versate la pasta e salate. Una volta cotta la pasta, scolatela, unite il condimento, rimescolate il tutto, rimettetelo sul fuoco e fatelo mantecare qualche minuto, mescolando spesso. Fuori dal fuoco, aggiungete, se volete, la salsa di soia.

Note

Si possono sostituire i broccoli con piselli, ottenendo una pasta altrettanto buona e diminuendo i tempi di preparazione.

3.96 Pasta CremOlivosa

Ricetta di:	Vale_Vegan
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	15 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/pasta-cremolivosa/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 400 g di pasta
- ⋆ 1 confezione di panna vegetale di soia
- ⋆ 200 g di paté di olive verdi
- ⋆ 1 spicchio d'aglio
- ⋆ olio e.v.o.
- ⋆ sale, pepe

Preparazione

Mentre la pasta cuoce in abbondante acqua salata, mettere in una padella, che avrete sfregato con uno spicchio d'aglio (solo per darne il profumo), la panna e il patè in eguale quantità, sale, pepe e mescolare bene aggiungendo un goccio d'acqua.
Scolare la pasta al dente, versarla nel sugo e solo a quel punto mettere la padella sul fuoco e far saltare la pasta 2 minuti.
Volendo, decorare con qualche oliva verde denocciolata tagliata a rondelle.

Note

Col patè di olive nere non viene buona allo stesso modo, e poi ha un colorino poco invitante, tipo grigio topo...

3.97 Pasta di Christian

Ricetta di:	Serendip
Difficoltà:	Facile
Tempo:	20 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/pasta-aglio-olio-christian/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 160 g di linguine
- ⋆ 3 cucchiai di olio extravergine di oliva
- ⋆ uno spicchio di aglio
- ⋆ mezzo peperoncino
- ⋆ una manciata di pane grattugiato
- ⋆ prezzemolo fresco o surgelato

Preparazione

Cuocere la pasta al dente, una volta scolata lasciarla un momento nello scolapasta mentre si fa rosolare nell'olio l'aglio tritato grossolanamente e il peperoncino, senza che colorisca troppo. Aggiungere la pasta e far cuocere per un minuto, poi il pangrattato e far cuocere ancora mezzo minuto, infine aggiungere il prezzemolo e servire.

Note

Il pangrattato assorbe l'olio creando un effetto molto piacevole al palato, e si abbina perfettamente col gusto piccante.

3.98 Pasta fiori e piselli

Ricetta di:	Brinella
Difficoltà:	Facile
Tempo:	25 minuti
Stagione:	Primavera, estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/pasta-fiori-piselli/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 160 g di pasta corta integrale
- ⋆ una tazza di piselli freschi
- ⋆ mezza cipolla
- ⋆ 10 fiori di zucchina
- ⋆ mezzo bicchiere di panna di avena (o soia)
- ⋆ sale qb
- ⋆ 2 cucchiai di olio

Preparazione

Tagliare a fettine la cipolla e rosolarla dolcemente per 5 minuti nell'olio; aggiungere i fiori di zucchina fatti a pezzetti e i piselli e cuocere per altri 15 minuti. Aggiustare di sale. Cuocere la pasta al dente e versarla nel condimento insieme alla panna vegetale. Mescolare bene e servire.

3.99 Pasta fredda alla pizzaiola

Ricetta di:	Serendip
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	20 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/pasta-fredda-pizzaiola/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 160 g di pasta corta
- ⋆ 250 cc di passata o polpa di pomodoro, come si preferisce
- ⋆ olive nere tostate
- ⋆ capperi
- ⋆ aglio
- ⋆ olio extravergine di oliva
- ⋆ origano

Preparazione

Mentre cuoce la pasta, tagliare l'aglio a fettine sottili e le olive a pezzettini, metterli in una terrina insieme a capperi, polpa di pomodoro, origano, sale, olio e un pizzico di sale, poi mescolare bene. Quando la pasta è pronta, farla raffreddare con un getto d'acqua, poi scolare bene, metterla nella terrina e mescolare. Meglio lasciar riposare in frigorifero per una ventina di minuti, ma si può mangiare anche subito, a temperatura ambiente.

3.100 Pasta fredda canapa e pomodori

Ricetta di:	VVale
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	20 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/pasta-fredda-canapa-pomodori/

Ingredienti per 1 persona

- ⋆ 70 grammi di pasta di canapa
- ⋆ tre o quattro pomodori secchi
- ⋆ un pomodoro rosso di medie dimensioni

Per il pesto:

- ⋆ un cucchiaio di semi di canapa decorticati
- ⋆ un mazzetto di rucola
- ⋆ un cucchiaio d'olio d'oliva

Preparazione

Iniziare a preparare il pesto frullando gli ingredienti. Tagliare a cubetti molto piccoli i pomodori sia freschi che secchi e tenerli da parte. Intanto cuocere la pasta, scolarla e raffreddarla subito sotto acqua fredda. Comporre il piatto mescolando la pasta con i pomodori e il pesto, eventualmente allungato con un po' di acqua di cottura della pasta. Lasciare raffreddare per bene in frigorifero per mezz'ora prima di servire.

3.101 Pasta fredda plus

Ricetta di:	Zelia
Difficoltà:	Media
Tempo:	30 minuti
Stagione:	Estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/pasta-fredda-plus/

Ingredienti per 5 persone

- ⋆ 500 g di pasta formato farfalle
- ⋆ 1 melanzana grande
- ⋆ 2 zucchini medi
- ⋆ un barattolo di mais
- ⋆ un vasetto di pomodorini secchi sott'olio
- ⋆ qualche foglia di basilico
- ⋆ uno spicchio d'aglio

Preparazione

Innanzitutto tagliare melanzana e zucchini a cubetti. In una padella scaldare le melanzane 'al funghetto' con abbondante olio e sale, mentre in un'altra saltare i cubetti di zucchine con olio, dell'aglio tritato e sale. Si fanno cuocere entrambe le verdure per circa 10 minuti, finché non si sono ammorbidite un po'. Tagliare anche i pomodorini secchi a pezzettini piccoli e tenere da parte l'olio in cui sono conservati.
Mentre zucchine e melanzane si ammorbidiscono in padella, si comincia a preparare la pasta, che deve cuocere molto al dente (si toglie dal fuoco un minuto prima del tempo scritto sulla confezione). L'altra operazione da fare è frullare le foglioline di basilico con l'olio dei pomodorini secchi.
Si scola la pasta e la si passa in acqua fredda per fermare la cottura. Infine, si mescola la pasta con le zucchine, le melanzane, i pomodorini secchi, il mais e l'olio dei pomodorini con il basilico e si mette tutto in frigo.

3.102 Pasta Italia

Ricetta di:	Brinella
Difficoltà:	Facile
Tempo:	25 minuti
Stagione:	Primavera, estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/pasta-italia/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 350 g di pennette
- ⋆ 3 zucchine medie
- ⋆ mezza cipolla bianca
- ⋆ 1 tazza di ceci lessati
- ⋆ 10 pomodori secchi
- ⋆ origano fresco
- ⋆ 1 bicchiere di vino bianco

Preparazione

Tagliare sottilmente la cipolla e farla appassire in una padella con un filio d'olio. Aggiungere le zucchine tagliate a striscioline di 4 cm e farle sfumare con il vino. Tagliare a metà i ceci e aggiungerli dopo 5 minuti alle zucchine. Lasciare cuocere il tutto per altri 6-7 minuti. Spegnere e aggiungere un po' di origano fresco e i pomodori secchi tagliati a pezzettini. Scolare le pennette e condirea con il sugo.

3.103 Pasta mandorlata

Ricetta di:	Zoeleveg
Difficoltà:	Facile
Tempo:	20 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/pasta-mandorlata/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ pasta fresca di grano duro 500 g
- ⋆ zucca 300-400 g

- ⋆ granella di mandorle una confezione
- ⋆ funghi 200 g
- ⋆ cipolla fresca bianca (mezza cipolla,una intera se piccola)
- ⋆ vino bianco mezzo bicchiere
- ⋆ aglio uno spicchio

Preparazione

Io inizio sempre dalla zucca perché è quella che impiega di più a cuocere. Tagliarla a cubetti piccoli, far soffriggere un filo d'olio con la cipolla fresca tagliata finemente in una padella o pentola antiaderente abbastanza capiente e versare la zucca. Aggiungere acqua e una spruzzata di vino bianco. Continuare ad aggiungere acqua fino a cottura ultimata, ossia quando la zucca è quasi 'sciolta'. A parte, tagliare i funghi e cuocerli in un'altra padella con un soffritto di olio e lo spicchio di aglio, aggiungendo sempre un po' d'acqua. I funghi impiegano meno tempo per la cottura. Una volta cotto il tutto, unire funghi e zucca nella padella più grande, quella della zucca. Cuocere la pasta, del formato preferito, io di solito utilizzo i fusilli corti. Scolare la pasta e unirla al sughetto ottenuto facendo amalgamare il tutto per bene in padella. Una volta impiattato il meraviglioso piatto di pasta, spolverare con la granella di mandorle. Buon appetito!

3.104 Pasta mari e monti rivisitata

Ricetta di:	ILARIA27
Difficoltà:	Facile
Tempo:	60 minuti
Stagione:	Primavera, estate, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/pasta-mari-monti/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 500 g di pasta (formato preferibilmente corto, tipo fusilli)
- ⋆ 4 zucchine
- ⋆ 600 g di funghi champignon
- ⋆ 30 g di pinoli sgusciati
- ⋆ 1 spicchio d'aglio,
- ⋆ olio
- ⋆ spezie a piacere

Preparazione

Preparare separatamente i condimenti. Per le zucchine: mettere a soffriggere òp spicchio d'aglio, tagliare le zucchine a rondelle e cuocerle con l'olio. Personalmente, evito il piùpossibile il sale, quindi piuttosto uso le spezie: origano, noce moscata, curry, paprika e pepe, nelle quantitàe nelle combinazioni che ciascuno preferisce.
Per i funghi: dopo averli puliti e lavati, tagliarli a fettine sottili (con apposito arnese, tipo pelapatate) e metterli a cuocere in padella. Quando le due cotture sono giunte ciascuna a compimento, unire i due condimenti. I pinoli non vanno cotti, ma aggiunti all'ultim momentoo, per non alterarne il sapore.

3.105 Pasta Primavera

Ricetta di:	Brinella
Difficoltà:	Facile
Tempo:	30 minuti
Stagione:	Primavera
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/pasta-primavera/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 160 g di pasta corta integrale
- ⋆ 250 g di asparagi
- ⋆ mezza tazza di piselli
- ⋆ mezza tazza di fave
- ⋆ mezza cipolla
- ⋆ 2-3 cucchiai di panna di soia o avena
- ⋆ 1 cucchiaio raso di olio

Preparazione

Lessare per una decina di minuti gli asparagi interi, poi tagliarli a tocchetti lasciando da parte le punte.
Rosolare a fuoco dolce la cipolla tagliata a listarelle con l'olio, aggiungere i piselli, le fave, un mestolo di acqua e cuocere a fuoco basso fino a che non diventano morbidi. Unire i gambi degli asparagi, regolare di sale e spegnere.
Lessare la pasta nell'acqua di cottura degli asparagi e versarla nella padella con le verdure, aggiungere la panna e mescolare bene. Decorare i piatti di pasta con le punte degli asparagi.

3.106 Pasta zucchine e pistacchi

Ricetta di: Ariel444
Difficoltà: Facilissima
Tempo: 20 minuti
Stagione: Primavera, estate
Web: www.veganhome.it/ricette/primi/pasta-zucchine-pistacchi/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ una zucchina tonda (ma potete utilizzare anche le zucchine normali, naturalmente)
- ⋆ uno spicchio d'aglio
- ⋆ un cucchiaio di lievito a scaglie
- ⋆ granella di pistacchi non salata (se usate pistacchi salati regolatevi con le quantità di sale della pasta)
- ⋆ una bustina di zafferano
- ⋆ olio extravergine d'oliva
- ⋆ spaghetti alla chitarra

Preparazione

Mentre cuoce la pasta, far saltare in un po' di olio lo spicchio d'aglio; aggiungere quindi la zucchina fatta a tocchetti, in modo che rimanga sempre un po' al dente. Una volta cotti gli spaghetti al dente, versarli nella padella con la zucchina, far insaporire e versare la bustina di zafferano, sempre mescolando. Spegnere e aggiungere un cucchiaio di lievito a scaglie ed eventualmente dell'olio a crudo. Servire nei piatti guarnendo con i pistacchi in granella.

3.107 Pasticcio di polenta

Ricetta di: Fiore_di_loto
Difficoltà: Facile
Tempo: 100 minuti
Web: www.veganhome.it/ricette/primi/pasticcio-polenta/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 300 g di polenta istantanea

- ⋆ 150 g di fagioli precedentemente lessati
- ⋆ 1 porro
- ⋆ 1 carota
- ⋆ 1 zucchina
- ⋆ qualche foglia di bietola (o altra verbura a foglia verde a piacere)
- ⋆ sale q.b.
- ⋆ olio q.b
- ⋆ 1 l d'acqua circa

Preparazione

Lavate e tagliate le verdure a tocchetti e fatele bollire nell'acqua per una mezz'oretta. Aggiungete il sale, la polenta e mescolate per il tempo di cottura indicato sulla confezione. Infine aggiungete i fagioli e mescolate nuovamente.
Ungete una teglia da forno e versateci il composto. Cuocete in forno a 200° fino a che non si sarà formata la crosticina croccante.

3.108 Penne al radicchio, panna e noci

Ricetta di:	Carlovegan
Difficoltà:	Facile
Tempo:	15 minuti
Stagione:	Inverno, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/penne-radicchio-panna-noci/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 200 g di penne integrali
- ⋆ 1/2 cespo radicchio rosso
- ⋆ 5 noci
- ⋆ 100 g di panna vegetale
- ⋆ olio d'oliva extravergine qb
- ⋆ shoyu (salsa di soia) qb
- ⋆ pepe qb
- ⋆ lievito alimentare qb (consigliato)

Preparazione

In un tegame antiaderente far scaldare un giro d'olio (all'incirca un cucchiaio e mezzo da cucina), aggiungere e mescolare il radicchio rosso finemente tagliato, quindi farlo appassire dopo aver aggiunto il mezzo bicchiere d'acqua calda, le noci tritate ed un giro di salsa di soia (un cucchiaio scarso da cucina). Cuocere per circa 10 minuti, continuando a mescolare, a fuoco moderato. Spegnere il fuoco, aggiungere 50 g di panna vegetale e mescolare bene. Scolare la pasta (fare attenzione che non sia troppo asciutta), accendere il fuoco, basso, e versarla nel tegame, quindi aggiungere il restante della panna vegetale e mescolare bene.
E' importante che la panna non si asciughi e che mantenga la morbidezza.
Spolverare con pepe nero e aggiungere, consigliato, un po' di lievito alimentare.

3.109 Penne al ragù di broccoli e noci

Ricetta di:	Myeu
Difficoltà:	Facile
Tempo:	25 minuti
Stagione:	Inverno, primavera
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/penne-broccoli-noci/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ un broccolo grande
- ⋆ uno spicchio d'aglio
- ⋆ 5 noci
- ⋆ 200 g di pennette

Preparazione

Tagliare e lavare le infiorescenze del broccolo e lessarle al dente; saranno sufficienti 10 minuti. Lessare la pasta; nel frattempo tritare le noci abbastanza grossolanamente, schiacciare i broccoli con una forchetta oppure tritarli separatamente fino ad ottenere un paté. In una pentola larga far imbiondire l'aglio tagliato a metà in olio d'oliva, unire i broccoli e le noci e mescolare. Se necessario unire un mestolino di acqua di cottura della pasta. Quando la pasta è cotta, unirla al sugo di broccoli, avendo cura di togliere l'aglio e saltare per qualche minuto.

Note

Lessare i broccoli in acqua con un cucchiaino di bicarbonato aiuta a mantenere il loro colore di un bel verde brillante.
Per questa ricetta è possibile usare anche il gambo del broccolo, lavato e pulito dalle gemme che si trovano sulla superficie.

3.110 Penne all'arrabbiata

Ricetta di:	CrazyNoise
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	15 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/penne-arrabbiata/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 500 g di penne
- ⋆ 900 ml di passata di pomodoro
- ⋆ Mezzo peperoncino
- ⋆ 2 spicchi d'aglio
- ⋆ Lievito alimentare
- ⋆ Panna di Soia
- ⋆ 5 cucchiai d'olio d'oliva

Preparazione

Versate in una pentola 5 cucchiai d'olio d'oliva, aggiungete i 2 spicchi d'aglio interi e il mezzo peperoncino tagliato a pezzi, lasciate cuocere per un minuto a fuoco vivace senza mai smettere di mescolare. Fatto ciò, versate la passata di pomodoro e un pizzico di sale, fate bollire per 6 minuti e spegnete il fuoco. Scolate la pasta che nel frattempo avrete lessato in abbondante acqua salata. Unite il sugo alla pasta e lasciate addensare a fuoco vivace per 40 secondi. Servite con una spruzzata di panna e una spolverata di lievito alimentare.

Note

Se il peperoncino non è molto piccante potete metterne anche uno intero.

3.111 Penne di kamut alla "puttanesca"

Ricetta di:	Dada1279
Difficoltà:	Media
Tempo:	20 minuti
Provenienza:	Lazio
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/penne-kamut-puttanesca/

Ingredienti per 5 persone

- ⋆ 500 g di penne di kamut
- ⋆ 6 pomodori perini san Marzano
- ⋆ 2 cucchiai di prezzemolo tritato
- ⋆ 2 spicchi d'aglio
- ⋆ 100 g di olive nere denocciolate
- ⋆ 2 cucchiai di capperi sotto sale
- ⋆ 6 cucchiai di olio extravergine di oliva
- ⋆ 1 o 2 cucchiaini da the di 'Vegeta'
- ⋆ peperoncino o pepe a piacere
- ⋆ sale grosso q.b

Preparazione

Lavate i pomodori e incidete leggermente la buccia con un coltello su un lato per il lungo. Fateli bollire in un pentolino che riesca a contenerli tutti e 6, con acqua leggermente salata. Quando saranno sbollentati (bastano 1-2 minuti) toglieteli dall'acqua e pelateli (una volta bolliti la pelle verrà via in un solo colpo come un guanto). Tagliate grossolanamente i pomodori in un piatto fondo per creare una polpa a pezzettoni, senza buttare via la loro acqua.
Sciacquate i capperi per privarli del sale, tagliate a metà o in quattro le olive nere denocciolate. Tritate grossolanamente i due spicchi d'aglio, mondati della buccia. In un tegame antiaderente versate l'olio e aggiungete l'aglio tritato, il prezzemolo e, a piacere, un pizzico di peperoncino, e fate soffriggere appena. Aggiungete le olive e i capperi e fate saltare a fuoco medio per circa un minuto, mescolando per non bruciare nulla. Aggiungete la polpa dei pomodori (compresa la loro acqua), aggiungete un cucchiaino di Vegeta (in alternativa un cucchiaino di dado vegetale in polvere). Chiudete con un coperchio e lasciate cuocere a fuoco medio. Mettete a bollire la pasta in abbondante acqua salata. Scolate la pasta e fatela saltare nella pentola del sugo.
A piacere aggiungere un pizzico di prezzemolo fresco e un goccio d'olio extravergine a crudo.
Potete spolverare questa ricetta con un pizzico di lievito alimentare in scaglie.

Note

La Vegeta è un condimento croato 100% vegetale molto saporito e simile al dado vegetale in polvere (contiene glutammato monosodico). Può essere sostituito con del dado vegetale in polvere o col semplice sale da cucina.
Per praticità al posto dei pomodori freschi si possono usare anche le polpe pronte biologiche (non la passata), ma c'è da dire che spesso il sapore del metallo si sente e rende il sapore anche acidulo. In quel caso si può aggiungere un pizzico di zucchero di canna, che contrasti l'acidità.

3.112 Penne porro e champignon

Ricetta di:	Brinella
Difficoltà:	Facile
Tempo:	30 minuti
Stagione:	Primavera, estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/penne-porro-champignon/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 320 g di penne integrali o di farro
- ⋆ 1 porro
- ⋆ 1 vaschetta di funghi champignon
- ⋆ 2 cucchiai di panna vegan (facoltativi)
- ⋆ 1 spicchio di aglio
- ⋆ 2 cucchiai di olio
- ⋆ 1 cucchiaino di prezzemolo

Preparazione

Soffriggete nell'olio di oliva per 2-3 minuti uno spicchio di aglio schiacciato e poi toglietelo dalla padella. Tagliate il porro e fatelo rosolare nell'olio per 5-10 minuti, aggiungendo, se serve, un po' di acqua.
Pulite i funghi con un panno umido, tagliateli a fettine, uniteli al porro e cuocete per altri 10 minuti, fino a quando non saranno cotti. Aggiustate di sale e aggiungete il prezzemolo.
Lessate le penne in abbondante acqua salata; quando sono pronte scolatele e poi passatele nella padella con il condimento e fate saltare un paio di minuti il tutto su fuoco vivace.
Se volete per rendere il tutto un po' più cremoso, unite due cucchiai di panna vegan.

3.113 Pennette al ragù vegetale

Ricetta di:	Myeu
Difficoltà:	Media
Tempo:	40 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/pennette-ragu-vegetale/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 400 g di pennette
- ⋆ una cipolla
- ⋆ 2 carote
- ⋆ un grosso gambo di sedano
- ⋆ 2 spicchi d'aglio
- ⋆ peperoncino
- ⋆ polpa di pomodoro
- ⋆ prezzemolo
- ⋆ alloro
- ⋆ un bicchiere di vino bianco
- ⋆ origano
- ⋆ basilico
- ⋆ olio

Preparazione

Preparare un trito di cipolla, carote e sedano, usando preferibilmente una mezzaluna di modo da avere pezzi più consistenti. In mancanza di tempo - o voglia :-) -, frullarle. Separatamente, preparare un trito di aglio, prezzemolo e peperoncino. Soffriggere prima cipolle, carote e sedano. Dopo qualche minuto aggiungere il battuto di aglio e far insaporire. Sfumare con il vino e far evaporare quasi completamente. Unire la polpa di pomodoro, l'alloro, l'origano, il basilico e cuocere per almeno 20 minuti. Nel frattempo lessare la pasta; a metà cottura del sugo, diluirlo con un mestolo di acqua della pasta e far restringere.

Note

È possibile preparare questo ragù in grandi quantità e congelarlo per usi successivi.

3.114 Pennette all'arancia

Ricetta di:	Ariel444
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	15 minuti
Stagione:	Inverno, primavera
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/pennette-arancia/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 200 g di pennette rigate
- ⋆ due-tre cucchiai di panna di soia
- ⋆ un'arancia sfilettata
- ⋆ due capperi
- ⋆ quattro foglie di salvia fresca tritate finissime
- ⋆ prezzemolo tritato finissimo q.b.
- ⋆ olio di semi di girasole q.b.

Preparazione

Mentre cuociono le pennette rigate, mettere la panna e tutti gli ingredienti in una padella insieme a un filo di olio di girasole, aggiustare di sale se ce n'è bisogno (verificare prima se i capperi hanno già salato abbastanza). Far scaldare per qualche minuto e, quando le penne saranno al dente, togliere i due capperi e fare saltare la pasta nel condimento mantecando il tutto per qualche minuto.

Note

Accompagnate questo piatto con un bel flute di prosecco!

3.115 Pennette alla crema di melanzane

Ricetta di:	Ariel444
Difficoltà:	Facile
Tempo:	30 minuti
Stagione:	Estate, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/pennette-crema-melanzane/

Ingredienti per 3 persone

- ⋆ 1 melanzana
- ⋆ q.b. olio extravergine di oliva
- ⋆ 1 cipolla rossa media
- ⋆ prezzemolo
- ⋆ un bicchiere di vino bianco
- ⋆ 4 pomodorini ciliegini
- ⋆ salvia o maggiorana
- ⋆ qualche pistacchio

Preparazione

Prendete una melanzana e togliete la buccia. Tagliatela a dadini e mettetela a cuocere insieme a un po' d'olio, una cipolla rossa media affettata, del prezzemolo sminuzzato, un bicchiere di vino bianco, 4 pomodorini ciliegini tagliati a pezzi grossolani. Sale, naturalmente, e un pizzico di salvia o maggiorana.
Fate cuocere fino a rosolare le melanzane, finché non diventano morbide e un po' spappolate. A quel punto, aspettate che si intiepidisca il composto, mettete tutto in una ciotola e frullate con uno frullino tipo minipimer fino a farne una crema.
Fate cuocere la pasta (si possono usare pennette rigate ma sono adatti anche altri tipi di pasta corta come le farfalle o le conchiglie). Scolate e amalgamate il tutto nella padella con il fuoco ben vivo. Servite con pistacchi sbriciolati sopra.

3.116 Pennette con melanzane grigliate

Ricetta di:	Brinella
Difficoltà:	Facile
Tempo:	20 minuti
Stagione:	Estate, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/pennette-melanzane-grigliate/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 1 melanzana grigliata a fette
- ⋆ 2 cucchiai di pinoli
- ⋆ 1 cucchiaio di mandorle
- ⋆ 1 manciata di foglie di basilico

- ⋆ mezzo cucchiaio di prezzemolo
- ⋆ 1 spicchio di aglio
- ⋆ olio evo qb

Preparazione

Tostare velocemente in padella i pinoli e metterli da parte; tagliare le melanzane grigliate a fettine e soffriggerle con mezzo spicchio di aglio e due cucchiai di olio.
Frullare bene i pinoli e le mandorle a pezzetti, il basilico, il prezzemolo, l'altra metà dell'aglio, un po' di olio e un pizzico di sale con due cucchiai di acqua calda.
Quando le pennette sono cotte, saltarle qualche minuto con le melanzane e il 'pesto'. Se si gradisce, spolverare con un po' di lievito alimentare e decorare con qualche pinolo tostato.

3.117 Pesto alla Saetta

Ricetta di:	Saetta54
Difficoltà:	Facile
Tempo:	20 minuti
Provenienza:	Sicilia
Stagione:	Primavera, estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/pesto-saetta/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 500 g di pasta di semola di grano duro (anche integrale)
- ⋆ 3 zucchine di dimensione media
- ⋆ 20-30 foglie fresche di basilico
- ⋆ 6 pomodorini di Pachino
- ⋆ 4 spicchi grossi di aglio
- ⋆ 1 limone
- ⋆ 10-20 mandorle pelate
- ⋆ 3 cucchiai di olio extravergine di oliva

Preparazione

Lessare le zucchine intere. Mettere a bollire una pentola con abbondante acqua per cuocere la pasta. Nell'attesa, frullare le zucchine lessate con poca acqua di cottura, assieme alle foglioline

di basilico, aggiungendo anche l'olio, le mandorle e sale a piacere, fino a creare un crema morbida (aggiungere se necessario altra acqua di cottura delle zucchine). Aggiungere il succo di limone e rifrullare il tutto per qualche secondo. Tagliare a pezzi piccoli i pomodorini (vanno bene anche pomodori normali).
Far cuocere la pasta (leggermente al dente), metterla in una zuppiera capiente, versarci sopra la crema di zucchine e basilico, mescolare bene. Se gradito, qualche altra mandorla pelata, tagliata a meta' e messa sopra la pasta gia' condita, puo' ornare il piatto di portata finale.

3.118 Pesto di basilico e mandorle

Ricetta di:	Chaval
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	15 minuti
Stagione:	Estate, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/pesto-basilico-mandorle/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 20 g di basilico
- ⋆ 20 g di mandorle
- ⋆ 20 ml di olio extra vergine di oliva
- ⋆ 2 cucchiai di semi di sesamo
- ⋆ latte di soia q.b.

Preparazione

Pestare il sesamo in un mortaio aggiungendo alla fine due pizzichi di sale.
Frullare tutti gli ingredienti aggiungendo latte di soia quanto basta a seconda della consistenza che si vuole ottenere. Condire la pasta, il pesto è ottimo sia con la pasta corta che con la pasta lunga.

3.119 Pesto di rucola alla Saetta

Ricetta di:	Saetta54
Difficoltà:	Facile
Tempo:	20 minuti
Stagione:	Estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/pesto-rucola-saetta/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 500 g di pasta di semola di grano duro
- ⋆ 35 foglie di basilico fresco
- ⋆ 25 foglie di rucola
- ⋆ 8 noci
- ⋆ 4 spicchi di aglio
- ⋆ 3 cucchiai di olio extravergine di oliva
- ⋆ 1 limone
- ⋆ 10 pomodorini di Pachino
- ⋆ sale

Preparazione

Mettere a bollire la pasta. Mentre cuoce, lavare ed asciugare bene le foglie di basilico e di rucola, e sminuzzarle con le mani. Frullare le foglie sminuzzate con gli spicchi di aglio, olio, sale e i gherigli delle noci. Aggiungere l'olio a filo, man mano che si frulla. Rendere eventualmente piu' morbido il tutto aggiungendo acqua di cottura della pasta. Aggiungere alla fine il succo di un limone e rifrullare per pochi secondi. Scolare la pasta al dente e condire col pesto. Il piatto forse rende meglio con le bavette o con gli spaghetti. Sul piatto di portata, aggiungere alla fine i pomodorini spezzettati finemente e i gherigli di noce, spezzettati grossolanamente.

3.120 Pici al pesto di zucchine

Ricetta di:	Brinella
Difficoltà:	Facile
Tempo:	20 minuti
Stagione:	Primavera, estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/pici-pesto-zucchine/

Ingredienti per 3 persone

- ⋆ 3 zucchine novelle
- ⋆ 3 cucchiai di pinoli
- ⋆ due cucchiai di olio
- ⋆ uno spicchietto di aglio
- ⋆ 500 g di pici freschi (e' una pasta fresca di grano tenero, una sorta di spaghetti, ma piu' spessi e grossolani)

Preparazione

Mettere l'acqua sul fuoco e quando bolle cuocere per 5 minuti le zucchine tagliate a pezzettoni. Frullare due cucchiai di pinoli con un pizzico di sale, aggiungere le zucchine scolate, l'aglio e l'olio e frullare tutto fino ad ottenere una crema. Tostare i restanti pinoli per un minuto in una padella. Cuocere i pici, scolarli e condire con il pesto, aggiungendo sopra i pinoli tostati.

3.121 Pici all'aglione

Ricetta di:	Sophie85
Difficoltà:	Facile
Tempo:	45 minuti
Provenienza:	Toscana (Siena)
Stagione:	Estate, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/pici-aglione/

Ingredienti per 6 persone

- ⋆ 3/4 di porro di quelli grandi
- ⋆ 1 spicchio di aglio
- ⋆ 1/2 bottiglia di passata di pomodoro
- ⋆ olio evo
- ⋆ peperoncino
- ⋆ 500 g di pici (tipica pasta fresca toscana)

Preparazione

Tagliate e sminuzzate grossolanamente il porro, mettetelo in una padella con un po' di olio e fatelo soffriggere insieme ad uno spicchio d'aglio tagliato a metà. Quando sarà leggermente appassito, aggiungete la passata di pomodoro, il sale e il peperoncino. Fate bollire il tutto finchè non otterrete un sugo denso e molto saporito. Successivamente ponete sul fuoco una capiente pentola piena d'acqua salata e portatela a bollore. Cuocete i pici, scolateli e conditeli con il sugo.

3.122 PPP Pasta al Pesto di Pistacchi

Ricetta di:	Vale_Vegan
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	15 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/pasta-pesto-pistacchi/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 160 g di pasta che raccolga bene il sugo (tipo fusilli, conchiglie rigate, creste di gallo)
- ⋆ una tazza di pistacchi sgusciati
- ⋆ 2 cucchiai di olio e.v.o.
- ⋆ sale e pepe (se piace)

Preparazione

Far bollire l'acqua, salarla e buttarci dentro la pasta.
Mentre cuoce, tritare nel mixer i pistacchi, trasferirli in una grande ciotola, aggiungere l'olio, un pizzico di sale, eventualmente pepe e mescolare bene per ottenere una crema.
Scolare la pasta ma non troppo (deve mantenere un poco di acqua di cottura) e versarla nella ciotola del sugo, mescolare bene e servire.

3.123 Quinoa ai peperoni

Ricetta di:	Fiordaliso09
Difficoltà:	Facile
Tempo:	30 minuti
Stagione:	Estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/quinoa-peperoni/

Ingredienti per 3 persone

- ⋆ 250 g di quinoa
- ⋆ 1 cipolla
- ⋆ 1 peperone giallo
- ⋆ mezzo peperone verde
- ⋆ una manciata di pomodorini piccoli oppure qualche cucchiaio di passata di pomodoro

- ⋆ 2 cucchiai di prezzemolo tritato
- ⋆ olio extravergine di oliva
- ⋆ dado vegetale
- ⋆ pepe

Preparazione

Lavare la quinoa, sciacquandola bene in un colino a maglie strette e muovendo i chicchi con le mani durante l'operazione.
Affettare i peperoni a striscioline, quindi tagliare la cipolla finemente e soffriggerla con 3 cucchiai d'olio. Quando la cipolla è morbida aggiungere i peperoni e farli un po' saltare insieme. Scolare la quinoa e aggiungerla ai peperoni; se si usa la salsa di pomodoro aggiungere anche quella e mescolare. A questo punto si può procedere col brodo vegetale (preparato a parte(come se si trattasse di un risotto, aggiungendolo piano piano, oppure, più sbrigativamente, aggiungere 900 ml di acqua nella stessa pentola, 1 dado e mezzo vegetale e mescolare portando a cottura. Non eccedere col dado, il sale potrà essere aggiustato alla fine. A cottura quasi terminata, unire eventualmente i pomodorini (in alternativa alla passata o in aggiunta, se si preferisce), tagliati in 4 parti.
La quinoa cuoce in circa 15 minuti, come il riso; una volta cotti, i chicchi da bianchi diventano trasparenti. A fine cottura, aggiustare di sale e pepe e servire nei piatti spolverizzando con prezzemolo fresco tritato.

Note

Raccomando di salare meno del normale, aggiustare eventualmente il sale a fine cottura.

3.124 Quinoa alle verdure miste

Ricetta di:	Lia78
Difficoltà:	Facile
Tempo:	40 minuti
Stagione:	Estate, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/quinoa-verdure-miste/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 200 g di quinoa
- ⋆ 400 ml di acqua o brodo vegetale
- ⋆ 1 cipolla

- ⋆ 2 zucchine
- ⋆ 1 peperone
- ⋆ 1/2 melanzana
- ⋆ olive
- ⋆ capperi
- ⋆ olio extravergine d'oliva
- ⋆ 7-8 noci

Preparazione

Sciacquare bene la quinoa e cuocerla in acqua leggermente salata o brodo vegetale: mettetela in una pentola con il doppio del suo peso in acqua, portate a bollore e fate cuocere a fuoco moderato per circa 15 minuti. In ogni caso, quando compare la piccola radichetta bianca, la quinoa dovrebbe essere cotta.
Mondare le verdure e tagliarle a dadini molto piccoli. In una padella, scaldate abbondante olio d'oliva e fatevi saltare le verdurine con capperi e olive. Quando si saranno sufficientemente ammorbidite, farvi saltare la quinoa.
Prima di servire, cospargere con le noci tritate.

Note

Si possono aggiungere anche altre verdure o erbe aromatiche. Se le verdure sono tagliate molto piccole, cuociono in fretta e rimangono gustose e croccanti, però ci vuole più tempo e pazienza a prepararle. Volendo ci si può condire anche la pasta o altri cereali.

3.125 Quinoa ceciosa

Ricetta di:	Cruelty_Free
Difficoltà:	Facile
Tempo:	120 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/quinoa-ceci/

Ingredienti per 6 persone

- ⋆ 500 g di ceci secchi (da mettere a bagno per 12 ore)
- ⋆ 2-3 carote
- ⋆ 1 cipolla

- ⋆ 200 g di quinoa
- ⋆ una manciata abbondante di prezzemolo
- ⋆ olio extra vergine di oliva
- ⋆ dado vegetale

Preparazione

Tritate nel mixer la cipolla, le carote e il prezzemolo abbastanza finemente (io preferisco ridurre a cremina, ma poi va a gusti!). Intanto fate scaldare a parte abbondante brodo vegetale che servirà per la cottura dei ceci.
Fate scaldare in una pentola capiente l'olio, fate soffriggere le verdurine giusto per il tempo che la cipolla si imbiondisca un po'.
Scolate i ceci dall'acqua e aggiungeteli al soffritto, fate insaporire per un paio di minuti e aggiungete il brodo. Lasciate cuocere per un'ora e mezza, assaggiando ogni tanto la consistenza dei ceci. Man mano che cuociono controllate che l'acqua non si assorba troppo.
A cottura quasi ultimata aggiungete la quinoa. Fate cuocere per altri 15-20 minuti prestando sempre attenzione che non si asciughi troppo. Il risultato dovrebbe avere la consistenza di un risotto.

Note

Se gradite, una volta impiattato potete spolverare il tutto con lievito alimentare in scaglie.

3.126 Quinoa dell'impiegato frettoloso

Ricetta di:	Molly
Difficoltà:	Facile
Tempo:	20 minuti
Stagione:	Estate, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/quinoa-impiegato-frettoloso/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 140 grammi di quinoa
- ⋆ 1 spicchio di aglio
- ⋆ 15 foglie di basilico
- ⋆ 1 cucchiaio di lievito alimentare in scaglie
- ⋆ 1 cucchiaio di semi di sesamo

- ⋆ 1 cucchiaio di semi di lino
- ⋆ 2-3 cucchiaini di olio di lino

Preparazione

Lavare bene la quinoa e bollirla in tanta acqua pari al doppio del suo volume, per 15 minuti. Quando ha assorbito tutta l'acqua (dopo i 15 minuti indicati), togliere dal fuoco e adagiare un coperchio sopra, così da farla continuare a cuocere nel vapore così creato.
Farla raffreddare.
Mettere nel mixer tutti gli altri ingredienti.
Mescolare la quinoa al contenuto del mixer e aggiustare con un po' di olio di semi di lino.
Mettere in frigo.

Note

Ottima soluzione per portarsi il pranzo in ufficio. Mettere eventualmente il cibo dentro contenitori ermetici con tappo refrigerato.

3.127 Ragù della Susy

Ricetta di:	Vale_Vegan
Difficoltà:	Facile
Tempo:	120 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/ragu-vegetale-susy/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 150-200gr. di pasta corta
- ⋆ olio e.v.o.
- ⋆ sale, pepe
- ⋆ mezza carota
- ⋆ 1 gambo di sedano
- ⋆ mezza cipolla
- ⋆ due cucchiai di granulare di soia
- ⋆ due cucchiai di concentrato di pomodoro
- ⋆ mezza latta di pomodoro a pezzettoni

Preparazione

Reidratare la soia in acqua calda leggermente salata nei tempi indiati sulla confezione, scolarla, strizzarla e tenerla da parte.
Tritare sedano, carota e cipolla e metterli in padella con un bel giro di olio e.v.o., sale e pepe abbondanti e appena incomincia a soffriggere aggiungere la soia mescolando; lasciare 5 minuti a fuoco vivace. Aggiungere il concentrato di pomodoro (questo è il trucco!) e farlo amalgamare bene con il resto senza aggiungere nessun liquido e dopo un paio di minuti inserire poco alla volta i pezzettoni di pomodoro. Lasciare il tutto a cuocere a fiamma bassa mescolando ogni tanto per circa un'ora-un'ora e mezza.
Cuocere la pasta in abbondante acqua salata, scolarla al dente e terminare la cottura saltandola nel sugo.

Note

Secondo il proprio gusto aggiungere una foglia di alloro e un solo chiodo di garofano nel sugo per renderlo davvero profumatissimo.

3.128 Ragù di verdure

Ricetta di:	Lia78
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	45 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/ragu-di-verdure/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 1 cipolla piccola
- ⋆ 3 carote molto piccole o 1 grossa
- ⋆ 1 costa di sedano
- ⋆ 1 spicchio d'aglio
- ⋆ 1 foglia di alloro
- ⋆ erbe fresche o secche (ad esempio prezzemolo, timo, maggiorana)
- ⋆ 2 bacche di ginepro
- ⋆ 800-900 ml di passata di pomodoro
- ⋆ olio extravergine d'oliva
- ⋆ zucchero

Preparazione

Tritare non troppo finemente carota, cipolla e sedano. In una pentola (ideale il coccio) scaldate un filo abbondante di olio extravergine d'oliva. Aggiungete l'aglio, il trito di verdure, le erbe, l'alloro e le bacche di ginepro. Fate soffriggere un po', e poi aggiungete la passata di pomodoro e lasciate cuocere a lungo, almeno mezz'ora, ma anche di più, mescolando di tanto in tanto. Aggiustate di sale e se necessario aggiungete un po' di zucchero per correggere l'acidità.

Note

Questo sugo va bene un po' con tutto, pasta secca di grano duro ma anche pasta fresca (meglio se un po' spessa) oppure gnocchi di patate. E' leggero ma molto gustoso. Il tempo di preparazione è indicativo, appena le verdure sono morbide è pronto, ma più cuoce e diventa denso meglio è.

3.129 Ravioli al brasato di seitan

Ricetta di:	Verdetartarugo
Difficoltà:	Media
Tempo:	120 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/ravioli-brasato-seitan/

Ingredienti per 3 persone

- ⋆ 1 confezione di seitan al naturale (circa 500 g)
- ⋆ 500 ml di barolo giovane
- ⋆ 2 scalogni
- ⋆ 1 carota
- ⋆ 1 piccola costa di sedano
- ⋆ 6 grani di pepe
- ⋆ 2 foglie di alloro
- ⋆ 1 pezzetto di cannella (poca, perché è molto aromatica)
- ⋆ 6 bacche di ginepro
- ⋆ 2 rametti di rosmarino
- ⋆ 2 spicchi d'aglio
- ⋆ 5 chiodi di garofano
- ⋆ 1 pezzo di margarina

- ⋆ olio extra vergine di oliva
- ⋆ sale e pepe
- ⋆ una decina di fogli di pasta fresca
- ⋆ 1/2 panetto di tofu compatto

Preparazione

Tagliare a rondelle gli scalogni, le carote e il sedano, mettere quindi in un contenitore da frigo le verdure tagliate, il seitan, le bacche di ginepro, il pezzetto di cannella, l'aglio, le foglie di alloro, il rosmarino, il pepe e i chiodi di garofano, versare tutto il barolo e mettere a marinare per mezza giornata. Terminata la marinatura sgocciolare il seitan e le verdure. La marinatura va conservata.
In una padella versare un po' d'olio e aggiungere una noce di margarina e rosolare quindi velocemente il seitan da entrambi i lati. Levare il seitan e saltare nella stessa padella le verdure della marinatura.
In una pentola versare un po' d'olio, aggiungere il seitan e le verdure, ma senza aglio e rosmarino; aggiungere quindi il liquido della marinatura filtrato e cuocere lentamente finché non si è consumato il vino, rigirando di tanto in tanto il seitan. A fine cottura aggiungere il sale e il pepe.
Passare quindi le verdure sgocciolate nel passaverdura a fori grossi e far scolare il composto in uno scolapasta a fori piccoli. Eventulamente far asciugare sulla fiamma.
Tagliare il seitan a fettine sottili e passare sotto la mezzaluna insieme al tofu sbriciolato.
Ora il coposto per il ripieno dei ravioli è pronto.
Utilizzando il metodo che si preferisce (a mano, con la rondella o con la macchina per la pasta Imperia) riempire la pasta con il ripieno e i ravioli sono fatti.

Note

Chi ha tempo ed è capace ovviamente può farsi anche il seitan, il tofu e la pasta in casa! Il sugo ideale è un ragù di seitan molto ristretto.
La ricetta è più o meno quella classica del brasato che ho riadattato per il seitan.
Il risultato è davvero ottimo.

3.130 Ravioli nudi

Ricetta di:	Iaia
Difficoltà:	Facile
Tempo:	30 minuti
Provenienza:	Toscana
Stagione:	Inverno, primavera, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/ravioli-nudi/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 1 kg di spinaci freschi
- ⋆ 1 panetto di tofu (circa 180 g)
- ⋆ farina
- ⋆ noce moscata
- ⋆ burro di soia o margarina vegetale
- ⋆ foglie di salvia
- ⋆ lievito alimentare o formaggio vegetale (facoltativi)

Preparazione

Lessare gli spinaci in pochissima acqua salata, scolarli, strizzarli bene e tritarli in modo grossolano insieme al panetto di tofu. Salare, spolverare di noce moscata, mescolare gli ingredienti. Con le mani bagnate modellare delle palline di grandezza media (diametro circa 2,5 cm), passarle velocemente nella farina, gettarle poche alla volta nell'acqua bollente salata, aspettare che tornino in superficie, scolarle con un mestolo forato, servirle caldissime condite col burro di soia fuso e foglie di salvia.
Si può aggiungere una spolverata di lievito alimentare o formaggio vegetale grattato con la grattugia a buchi larghi.

Note

Per velocizzare si possono usare gli spinaci surgelati.

3.131 Reginette ai tre sapori

Ricetta di:	Marina
Difficoltà:	Facile
Tempo:	30 minuti
Stagione:	Primavera
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/reginette-tre-sapori/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 300 g di cuori di carciofo
- ⋆ 100 g di piselli freschi

- ⋆ 180 g di reginette (o altra pasta simile, come tagliatelle di grano duro)
- ⋆ 50 g di formaggio vegetale Vegourmet alle erbe (oppure 1 cucchiaio di lievito alimentare in scaglie)
- ⋆ 3 cucchiai di olio extra vergine di oliva
- ⋆ pepe, sale

Preparazione

Far cucinare in una pentola coperta, a fuoco basso, i cuori di carciofo tagliati in quarti e i piselli, con 2 cucchiai di olio e qualche cucchiaio d'acqua. Si possono usare sia freschi, quando in stagione, che surgelati.
Intanto grattugiare il formaggio vegetale con i buchi più larghi della grattugia (quelli per grattugiare le carote).
Dopo 10 minuti di cottura, tagliare i cuori carciofo in pezzi più piccoli e aggiungere pepe e sale. Lasciar cuocere per altri 10 minuti aggiungendo, se serve, un po' di acqua per mantenere le verdure morbide.
Nel frattempo, lessare la pasta; quando è cotta, scolarla e mescolarla alle verdure, aggiungendo ancora un cucchiaio di olio.
Versare nei piatti e aggiungere una spolverata del formaggio grattugiato, o, in mancanza di questo, usare lievito alimentare in scaglie.

Note

Aumentando un po' le dosi può fare da ottimo piatto unico.

3.132 Reginette al sugo di vino

Ricetta di:	Myeu
Difficoltà:	Facile
Tempo:	30 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/reginette-sugo-vino/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 250 g reginette
- ⋆ mezza cipolla
- ⋆ mezzo tubetto abbondante di concentrato di pomodoro
- ⋆ 2 bicchieri di buon vino rosso (ad esempio Bonarda)

- ⋆ olio d'oliva
- ⋆ un dado vegetale

Preparazione

Soffriggere la cipolla a fiamma medio-bassa senza farla abbrustolire. Aggiungere il concentrato di pomodoro e mescolare finché non si scioglie un poco. Alzare il fuoco e sfumare col vino. Lasciare sobbollire, mescolando bene e con fiamma al minimo. Unire il dado. Durante la cottura mescolare spesso. Dopo 20 minuti assaggiare il sugo: se pare troppo acido unire ancora un po' di concentrato ed eventualmente un pizzico di sale.
Nel frattempo, lessare la pasta e quando è pronta scolarla e unirla al sugo mescolando con cura.

Note

Più il vino è di qualità, più il sugo sarà buono.

3.133 Reginette rucola e finocchio

Ricetta di:	Myeu
Difficoltà:	Facile
Tempo:	20 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/reginette-rucola-finocchio/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 2 finocchi
- ⋆ 80 g di rucola
- ⋆ 1 spicchio d'aglio
- ⋆ scorza di limone
- ⋆ Panna acida vegan (sezione 12.19, pagina 892) in quantità a piacere

Preparazione

Portare a ebollizione l'acqua per la pasta. Nel frattempo pulire e tagliare il finocchio a listarelle e farlo soffriggere nell'olio con lo spicchio d'aglio schiacciato per circa 10 minuti. Cuocere la pasta e, quando il finocchio è cotto, aggiungervi la rucola facendo insaporire per 2-3 minuti. Unire la scorza di limone e la panna acida e mescolare il sugo alla pasta.

3.134 Ribollita belga

Ricetta di:	VVale
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	30 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/ribollita-belga/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ due carote piccole
- ⋆ dieci cavolini di Bruxelles
- ⋆ quattro pomodorini
- ⋆ una cipolla
- ⋆ quattro fette di pane secco
- ⋆ pepe e sale q.b.

Preparazione

Tagliare a pezzi piccoli le verdure e farle bollire a lungo in acqua con poco sale (circa 20 minuti). Le carote devono essere ben cotte. Adagiare il pane su piatti fondi e versare il brodo con le verdure. Servire ben caldo con una spolverata di pepe.

3.135 Rigatoni ceci e olive nere

Ricetta di:	Nothingtodeclare
Difficoltà:	Facile
Tempo:	20 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/rigatoni-ceci-olive-nere/

Ingredienti per 1 persona

- ⋆ 100 g di rigatoni
- ⋆ 1 barattolo di ceci
- ⋆ 10 olive nere denocciolate
- ⋆ un cucchiaio di olio
- ⋆ sale e pepe q.b.
- ⋆ origano (a piacere)

Preparazione

I ceci vanno sciacquati bene sotto l'acqua corrente, togliendo con le mani tutte le bucce.
Metterli in un padellino, aggiungere un filo di olio e mezzo bicchiere di acqua e farli cuocere, nel mentre li si schiaccia con una forchetta. Aggiungere sale e pepe a piacere. Quando la crema comincia ad essere omogenea, aggiungere una decina di olive nere tagliate a rondelle e una manciata di origano.
Fare bollire il tutto fino a quando diventa un composto unico.
Quando i rigatoni saranno cotti (vanno tenuti un po' al dente) scolarli lasciando un po' di acqua di cottura e versarli nel pentolino con la crema di ceci. Mescolare bene e servire il tutto con una spolverata di origano.

3.136 Rigatoni integrali mille colori

Ricetta di:	AleVimukti
Difficoltà:	Facile
Tempo:	20 minuti
Stagione:	Autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/rigatoni-integrali-mille-colori/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 250 g di rigatoni integrali
- ⋆ 50 g di olive nere
- ⋆ 1 zucchina
- ⋆ 1 carota
- ⋆ 100 g (o di più, a piacere) di tofu naturale
- ⋆ 1 cucchiaio di semi di lino
- ⋆ 1 cucchiaio di semi di sesamo
- ⋆ 1 cucchiaio di semi di girasole
- ⋆ una manciata di funghi misti
- ⋆ olio di oliva

Preparazione

Far lessare la pasta. Nel frattempo tagliare a dadini il tofu, le olive e gli ortaggi. Tritare i semi di sesamo e di lino in un macinacaffè per pochi secondi, per romperne la cuticola. Scaldare un po' di olio d'oliva in una padella e aggiungere prima il tofu, da cuocere per qualche minuto,

e poi aggiungere tutti gli ortaggi e i semi di girasole. Salare e aggiungere mezzo bicchiere di acqua. Lasciar cuocere gli ortaggi e il tofu per 5-6 minuti a bassa fiamma. Quando le carote diventano morbide, spegnere. Scolare la pasta, e mescolarla al condimento. Spolverare il tutto con i semi di sesamo e di lino tritati in precedenza.

3.137 Risi e bisi

Ricetta di:	Marina
Difficoltà:	Media
Tempo:	50 minuti
Provenienza:	Veneto
Stagione:	Primavera, estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/risi-e-bisi/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ piselli freschi (500 g da sbucciare, 200 g sbucciati)
- ⋆ 1 cipolla (70 g)
- ⋆ 2 tazzine da caffé o 4 pugni di riso semintegrale (160 g)
- ⋆ 3 cucchiai di olio d'oliva
- ⋆ prezzemolo
- ⋆ 2 cucchiaini di lievito in scaglie (facoltativo)
- ⋆ 1 cucchiaino di dado vegetale
- ⋆ sale, pepe

Preparazione

Tagliare a fettine la cipolla e farla appassire in un pentolino con 1 cucchiaio d'olio d'oliva e un po' d'acqua, in modo che non frigga ma appassisca. Tenere la pentola coperta e il fuoco basso. Nel frattempo, sgusciare i piselli e lavarli sotto l'acqua corrente. Aggiungerli al soffritto di cipolla, aggiungendo un altro cucchiaio di olio, pepe, un pizzico di sale, e mescolare bene.
Lasciar cucinare, a fuoco basso e pentola coperta, mescolando di tanto in tanto, per 10 minuti. Aggiungere il riso e mescolare bene per far insaporire, dopodiché aggiungere subito mezzo bicchiere di acqua calda e 1 cucchiaino di dado vegetale. Mescolare, rimette il coperchio e lasciar cucinare a fuoco basso. Ogni pochi minuti occorre mescolare e controllare se serve ancora acqua: il risotto deve rimanere sempre morbido (sennò si attacca al fondo) ma non brodoso. Il riso sarà cotto dopo circa mezz'ora, ma bisogna assaggiare di tanto in tanto per capire se è cotto e se serve aggiungere sale. Quando è quasi cotto, aggiungere il prezzemolo tritato (fresco o surgelato). A fine cottura, aggiungere un altro cucchiaio di olio d'oliva.
Spolverare col lievito in scaglie (facoltativo) e servire.

3.138 Riso al curry con piselli

Ricetta di:	Sissi5
Difficoltà:	Facile
Tempo:	60 minuti
Stagione:	Primavera, estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/riso-curry-piselli/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 1 cipolla
- ⋆ riso integrale (circa 4 pugni)
- ⋆ piselli già cotti
- ⋆ curry
- ⋆ brodo vegetale
- ⋆ olio extra vergine di oliva
- ⋆ vino bianco (facoltativo)

Preparazione

Tagliare la cipolla e farla appassire nell'olio extra vergine di oliva.
Aggiungere il riso e farlo tostare un po', sfumare con un po' di vino bianco (facoltativo). Aggiungere un po' di brodo vegetale caldo, abbassare il fuoco e portare a cottura aggiungendo sempre brodo quando si asciuga. Quasi a fine cottura aggiungere i piselli e il curry sciolto in un po' di brodo o acqua. Alla fine un po' di olio olio extra vergine di oliva a crudo.

3.139 Riso al limone con asparagi

Ricetta di:	Myeu
Difficoltà:	Media
Tempo:	30 minuti
Stagione:	Primavera
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/riso-limone-asparagi/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 200 g di riso

- ⋆ olio extravergine d'oliva
- ⋆ cipolla
- ⋆ il succo e la scorza di un limone
- ⋆ abbondante prezzemolo
- ⋆ brodo vegetale
- ⋆ mezzo bicchiere di vino bianco
- ⋆ un mazzo di asparagi (circa una ventina)
- ⋆ semi di sesamo (facoltativi)

Preparazione

Soffriggere appena la cipolla, senza farla abbrustolire. Tostare subito il riso con la cipolla e bagnarlo con il vino. Quando sarà evaporato completamente, aggiungere il brodo poco alla volta e mescolare bene. Aggiungere brodo, assaggiando di tanto in tanto, fino a cottura ultimata. Nel frattempo mondare gli asparagi eliminando anche le parti più dure e legnose, e metterli in una larga padella, coprendoli appena con due dita d'acqua. In questo modo cuoceranno senza perdere sapore poiché riassorbiranno tutta l'acqua. Ci vorranno al massimo 20 minuti.
Quando il riso è quasi cotto, grattugiare la buccia del limone tenendola da parte, dopodiché spremerne il succo e mantecare il riso, lasciando asciugare appena, se necessario. Condire con abbondante prezzemolo tritato. Quando avranno riassorbito l'acqua, fare abbrustolire gli asparagi nella padella.
Adagiare gli asparagi nei piatti, cospargerli con la buccia del limone grattugiata ed eventuali semi di sesamo e coprirli con il riso.

Note

Volendo si possono preparare dei timballini, riempiendo degli stampini da muffins con il riso e facendoli rassodare in forno a 180° per pochi minuti, per poi servirli al centro del piatto contornandoli con gli asparagi.

3.140 Riso alle noci e menta

Ricetta di:	Lia78
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	50 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/riso-noci-menta/

Ingredienti per 3 persone

- ⋆ 250 g mix di riso integrale, riso rosso e riso selvatico
- ⋆ 7-8 noci
- ⋆ 3-4 rametti di menta
- ⋆ la buccia di un limone
- ⋆ olio di nocciola o extravergine d'oliva

Preparazione

Cuocere il riso ad assorbimento con acqua leggermente salata: in una pentola, coprire il riso con acqua pari a due volte il suo volume, portare ad ebollizione, coprire ed abbassare la fiamma. Il riso deve cuocere per circa 45-50 minuti. Al termine, fare riposare coperto 5 minuti in modo che finisca di assorbire l'acqua.
Nel frattempo, sgusciare e spezzettare le noci, tritare la menta e grattuggiare la buccia del limone. Quando il riso è pronto, unirvi tutti gli ingredienti e condire con un generoso filo di olio. Si può gustare sia caldo che a temperatura ambiente.

Note

Per una versione più ricca, il riso una volta cotto si può far saltare in padella con della panna di soia o di avena, le noci e la menta - in questa versione si può anche omettere il limone.

3.141 Riso d'autunno

Ricetta di:	Ricardoreis
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	27 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/riso-autunno/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 1 bicchiere di riso bianco
- ⋆ 2 bicchieri di the Bancha o Kukicha
- ⋆ 1 cucchiaino di sale
- ⋆ 1 cucchiaino di rosmarino in polvere
- ⋆ 1 pezzetto di zenzero fresco
- ⋆ pinoli a piacere

Preparazione

Preparare il the bancha o kukicha, facendo bollire per 5 minuti e lasciando riposare per 10. Versare il the bollente in una pentola a pressione e aggiungete riso, rosmarino, zenzero e pinoli. Al fischio ridurre, la fiamma al minimo e far cuocere per 12 minuti.
Accompagnare con un buon arneis.

3.142 Riso e fagioli

Ricetta di:	Sano90
Difficoltà:	Media
Tempo:	60 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/riso-fagioli/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 250 g di fagioli secchi (borlotti - cannellini - dell'occhio)
- ⋆ 200 g di riso integrale
- ⋆ 1 carota
- ⋆ 1 cipolla
- ⋆ 1 gambo di sedano
- ⋆ 2 cucchiai di passata di pomodoro
- ⋆ alloro, rosmarino
- ⋆ zenzero
- ⋆ olio evo
- ⋆ prezzemolo

Preparazione

Mettere in ammollo i fagioli secchi per 10-12 ore, poi sciacquarli sotto acqua corrente e metterli da parte. In una pentola fae rosolare olio, cipolla, sedano e carota tagliati a pazzetti. Aggiungere una grattuggiata di zenzero. Versare i fagioli e lasciar insaporire 2 minuti senza aggiungere liquidi. Unire poi la passata di pomodoro, le foglie di alloro e il rosmarino. Coprire con acqua e lasciar cuocere per 40 minuti circa. Nel frattempo, cuocere il riso in acqua salata per 20 minuti circa.
Quando i fagioli saranno cotti, eliminare le foglie di alloro e il rosmarino, prenderne una metà e frullarli. Eventualmente aggiungere un po' di acqua di cottura del riso per rendere la vellutata

più liscia. Adagiare sul piatto uno strato di vellutata di fagioli, poi il riso e poi i fagioli interi. Aggiungere un filo di olio evo e prezzemolo.

3.143 Riso e fagiolini

Ricetta di:	Didi189
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	30 minuti
Stagione:	Primavera, estate, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/riso-fagiolini/

Ingredienti per 1 persona

- ⋆ 40 g di riso venere
- ⋆ 50 g di riso thai o basmati
- ⋆ 1 cipolla tagliata a listarelle
- ⋆ fagiolini in quantità a piacere
- ⋆ prezzemolo (quanto basta - facoltativo)
- ⋆ salsa di soia (un cucchiaio colmo)
- ⋆ olio evo

Preparazione

Lessare in acqua i fagiolini. Lessare il riso. Mentre cuoce il riso, passare in padella la cipolla con un po' d'acqua e prezzemolo; poi aggiungere olio e la salsa di soia, mescolando. Aggiungere alle cipolle i fagiolini con un po' di sale e mescolare. Scolare il riso e aggiungerlo nella padella.

3.144 Riso erbaiolo

Ricetta di:	Didi189
Difficoltà:	Facile
Tempo:	40 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/riso-erbaiolo/

Ingredienti per 1 persona

- ⋆ 80 g di riso

- ⋆ olio evo
- ⋆ 1/4 di cipolla grande
- ⋆ 1 spicchio d'aglio grande
- ⋆ 10 foglie di salvia fresche
- ⋆ un bel po' di prezzemolo fresco
- ⋆ 5 foglioline di menta fresca
- ⋆ qualche fogliolina di maggiorana fresca
- ⋆ 1 foglia di alloro fresco
- ⋆ timo secco
- ⋆ altri odori a piacere (origano fresco o secco, basilico fresco, rosmarino fresco, pepe nero...)

Preparazione

Mettere a lessare il riso. Triturare la cipolla e l'aglio e farli soffriggere in un po' di olio evo. Dopo 2 minuti mettere anche tutti gli altri odori precedentemente triturati con 3 o 4 cucchiai di acqua di cottura del riso e sale; cuocere in padella a fiamma bassa. A cottura ultimata sia del riso, sia degli odori, mescolare insieme e servire.

3.145 Riso giallo al sesamo

Ricetta di:	Goji
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	20 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/riso-giallo-sesamo/

Ingredienti per 1 persona

- ⋆ riso
- ⋆ curcuma
- ⋆ pepe bianco o noce moscata
- ⋆ semi di sesamo o gomasio
- ⋆ olio extra vergine d'oliva
- ⋆ lievito alimentare in scaglie (a piacere)

Preparazione

Questi ingredienti li uso sia per il riso (bianco) che per il miglio: con il riso mi piace che sia asciutto alla fine, quindi lo cucino nel modo classico e poi scolo l'acqua; con il miglio invece mi piace un po' più mordibo, perciò cucino una tazzina di miglio con 2 tazzine e 1/2 ci acqua, fino a farla assorbire tutta.
Il procedimento per condire è lo stesso: una volta cotto il riso/miglio aggiungete un filo d'olio evo, la curcuma, un po' di pepe bianco o noce moscata (o entrambi!), una manciata di semi di sesamo (o gomasio a seconda delle preferenze). Mescolate il tutto e spolverateci sopra, a piacere, del lievito alimentare in scaglie.

3.146 Riso indiano alle carote

Ricetta di:	Lia78
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	50 minuti
Provenienza:	Indiana
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/riso-indiano-carote/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 300 g di riso basmati o thai
- ⋆ 600 ml di acqua
- ⋆ 4 carote medie
- ⋆ 4 foglie di alloro
- ⋆ 4 bacche di cardamomo
- ⋆ 2 cucchiaini di semi di cumino
- ⋆ 1 piccola stecca di cannella
- ⋆ 2 chiodi di garofano
- ⋆ 2-3 cucchiai di olio o burro di soia
- ⋆ sale q.b.

Preparazione

Coprire d'acqua il riso e lasciarlo riposare per circa 30 minuti. Nel frattempo sbucciare e grattugiare le carote.
In una padella, scaldare l'olio (d'oliva o di semi, ma sarebbe preferibile usare un olio d'oliva dal gusto leggero) o il burro di soia, e quando è ben caldo soffriggere le spezie per 30 secondi.

Aggiungere le carote e far soffriggere per un paio di minuti, bagnando con un po' d'acqua se necessario. Aggiungere il riso ben scolato, far saltare qualche secondo,e poi coprire con l'acqua a cui avrete aggiunto il sale.
Coprire la padella e far cuocere a fuoco basso finché il riso non ha assorbito tutta l'acqua (circa 15-20 minuti). Far riposare un paio di minuti e servire.

3.147 Riso saltato alla Cantonese

Ricetta di:	AleVimukti
Difficoltà:	Facile
Tempo:	30 minuti
Provenienza:	Orientale (Cina)
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/riso-saltato-cantonese/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 4 cucchiai (80 ml) di olio di sesamo
- ⋆ 1 cucchiaino (5 ml) di zenzero fresco sminuzzato
- ⋆ 1/2 cucchiaino (2 ml) di assafetida gialla in polvere
- ⋆ 1 piccola carota tagliata a julienne
- ⋆ 1/4 di tazza (60 ml) di sedano affettato fine
- ⋆ 1/4 di tazza (60 ml) di cavolo tagliato fine
- ⋆ 1/4 di tazza (60 ml) di cetriolo tagliato a fiammifero
- ⋆ 2 cucchiai (40 ml) di germogli di bambù tagliati a fiammifero
- ⋆ 2 cucchiai (40 ml) di peperone rosso a dadini
- ⋆ 1/4 di tazza (60 ml) di piselli cotti
- ⋆ 1/4 di tazza (60 ml) di germogli di soia
- ⋆ 1/4 di tazza (60 ml) di tofu compatto sbriciolato
- ⋆ 3 cucchiai (60 ml) di salsa di soia
- ⋆ 2 cucchiaini (10 ml) di olio al peperoncino
- ⋆ 1 cucchiaino (5 ml) di sale
- ⋆ 1/4 di cucchiaino (1 ml) di pepe nero
- ⋆ 2 tazze (500 ml) di riso a grani lunghi, cotto

Preparazione

Riscaldate un cucchiaio di olio di sesamo in un wok a fuoco moderato. Soffriggete per un minuto nell'olio caldo lo zenzero sminuzzato, aggiungete l'assafetida e soffriggete il tutto ancora per un attimo. Alzate la fiamma. Aggiungete le carote, il sedano, il cavolo e fate saltare per 2-3 minuti. Aggiungete poi il cetriolo, i germogli di bambù, il peperone rosso, i piselli e i germogli di soia e fate saltare per un minuto.
Versate il contenuto del wok in un altro recipiente, copritelo e lavate il wok.
Dopo aver ben asciugato il wok, riscaldate l'olio di sesamo rimasto e soffriggete il riso freddo su fiamma viva. Aggiungete le verdure e servite subito.

Note

Sarebbe meglio utilizzare il riso cotto del giorno prima, in modo che resti più compatto.

3.148 Riso venere con zucchine

Ricetta di:	Elektra_veg
Difficoltà:	Facile
Tempo:	30 minuti
Provenienza:	Altro
Stagione:	Estate, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/riso-venere-zucchine/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 150 g di riso venere
- ⋆ 1 zucchina
- ⋆ 1 scalogno
- ⋆ 1 carota
- ⋆ 1 patata
- ⋆ un pugnetto di radici di bardana (se usate quelle essiccate fatele rinvenire in acqua calda per 15 min)
- ⋆ gomasio
- ⋆ olio extravergine d' oliva
- ⋆ tamari
- ⋆ sale (possibilmente rosa, è più salato ed esalta il sapore un po' legnoso del riso)
- ⋆ 4 noci di macadamia

- ⋆ sale blu di Persia in grani per decorare

Preparazione

Lessare nel modo classico il riso, tenendo presente che il venere è un tipo di riso che resta sempre al dente.
Tagliare à la julienne le zucchine, le carote e le patate e farle saltare in padella con un po' d'olio, insieme allo scalogno e alla radice di bardana.
Aggiungere mezzo bicchiere d'acqua e un po' di sale.
Far cuocere quanto basta (assaggiare sempre la bardana, che ha una cottura più lunga).
A fuoco spento aggiungere un cucchiaino di gomasio, un cucchiaino di tamari e poi il riso, e mescolare il tutto.
Mettere il riso nei piatti con le noci grattugiate e i grani di sale per decorare.

3.149 Riso verde

Ricetta di:	Ricardoreis
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	20 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/riso-verde/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 1 bicchiere di riso bianco
- ⋆ 2 bicchieri e mezzo di acqua
- ⋆ 3 cucchiai di erba cipollina
- ⋆ 2 cucchiaini di menta verde
- ⋆ 1 cucchiaino di the verde in polvere
- ⋆ 1 cucchiaino di zenzero in polvere
- ⋆ 1/2 cucchiaino di sale
- ⋆ olive verdi denocciolate a piacere
- ⋆ olio extravergine di oliva a piacere

Preparazione

Versare l'acqua nella pentola a pressione, aggiungere il riso e gli altri ingredienti e mescolare bene con un cucchiaio di legno. Chiudere la pentola e accendere il fuoco. Al 'fischio' abbassare

la fiamma al minimo e cuocere per 13-15 min. A fine cottura mescolare bene e aggiungere un filo di olio extravergine di oliva.

3.150 Risotto ai carciofi

Ricetta di:	CrazyNoise
Difficoltà:	Facile
Tempo:	40 minuti
Stagione:	Inverno, primavera
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/risotto-carciofi/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 500 g di riso
- ⋆ 3 carciofi medi
- ⋆ 2 dadi vegetali
- ⋆ 2 spicchi d'aglio
- ⋆ 6 cucchiai d'olio d'oliva
- ⋆ lievito alimentare in scaglie
- ⋆ panna di soia
- ⋆ una manciata di prezzemolo

Preparazione

Private delle foglie i 3 carciofi, fateli a pezzetti e metteteli a bagno in un po' d'acqua. Versate in una pentola capiente l'olio, aggiungete i 2 spicchi d'aglio tritati e una manciata di prezzemolo. Lasciate soffriggere per un paio di minuti. Aggiungete i carciofi e 2 mestoli del brodo vegetale che avrete ottenuto mettendo a bollire i 2 dadi in 2 litri d'acqua. Lasciate cuocere a fuoco lento per 10 minuti. Versate il riso e, senza mai smettere di mescolare, fatelo tostare a fuoco medio per 6 minuti. Ricopritelo di brodo e mescolate di tanto in tanto. Man mano che il riso assorbe il brodo, aggiungetene dell'altro. E' importante aggiungere il brodo pian piano per evitare di sbagliare e avere un risotto troppo liquido. Dopo 16 minuti, da quando avrete ricoperto il riso di brodo, aggiungete 2 cucchiai di lievito alimentare, un po' di panna di soia, una manciata di prezzemolo tritato e, se necessario, aggiustate di sale. Lasciate cuocere per altri 3 o 4 minuti e servite con un'ulteriore spolverata di lievito e panna di soia.

3.151 Risotto ai fichi settembrini

Ricetta di:	Brinella
Difficoltà:	Media
Tempo:	30 minuti
Stagione:	Estate, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/risotto-fichi-settembrini/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 350 g di riso
- ⋆ un litro di brodo vegetale (cipolla, carota, sedano, alloro, prezzemolo, aglio)
- ⋆ 1 tazza di piselli congelati
- ⋆ 1 cipolla
- ⋆ 2 spicchi di aglio
- ⋆ 1 peperoncino
- ⋆ 8-10 fichi piccoli
- ⋆ una tazzina di pinoli
- ⋆ 1 bicchiere di vino bianco
- ⋆ mezzo bicchiere di vino rosso
- ⋆ 4 cucchiai di olio evo
- ⋆ 1 cucchiaino di margarina
- ⋆ 5 foglioline piccole di menta

Preparazione

Portare a bollore il brodo vegatale. Tagliare fine fine la cipolla, sbucciare gli spicchi di aglio e soffriggere dolcemente il tutto per 4-5 minuti. Togliere gli agli. Aggiungere al soffritto il riso, sfumare con il vino bianco e cuocere per 10 minuti; aggiungere poi i piselli, finire la cottura, spegnere e mantecare con la margarina.
Tostare i pinoli in un padellino antiaderente, con il peperoncino tagliato a pezzettini, unire i fichi con la buccia tagliati in 4 e sfumare con il vino rosso per un paio di minuti. Aggiugere la menta e mescolare.
Servire il piatto con il risotto sul fondo e sopra gli spicchi caramellati con i pinoli.

Note

Meglio scegliere dei fichi piccolini, grandi circa come una albicocca. E' preferibile usare vini di qualità per sfumare il riso, ma soprattutto per i fichi.
L'aggiunta del peperoncino contrasta la dolcezza dei fichi e rende il piatto molto equilibrato nei sapori.

3.152 Risotto ai funghi

Ricetta di:	Elna
Difficoltà:	Facile
Tempo:	40 minuti
Provenienza:	Piemonte (Italia)
Stagione:	Autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/risotto-funghi/

Ingredienti per 1 persona

- ⋆ mezzo bicchiere di riso, basmati o altro
- ⋆ un etto di funghi misti surgelati
- ⋆ sale e pepe
- ⋆ due cucchiai d'olio d'oliva
- ⋆ erba cipollina
- ⋆ due cucchiai di yogurt di soia senza zucchero
- ⋆ un po' di tofu morbido
- ⋆ vino rosso o bianco (a seconda del sapore più o meno forte)

Preparazione

Cucinate i funghi in poca acqua e olio per un quarto d'ora.
Scaldate un po' l'olio in un'altra pentola, aggiungete il riso crudo e fate tostare, poi bagnate con un po' di vino. Fate evaporare mescolando, aggiungete sale e pepe, aggiungete i funghi cucinati e infine l'erba cipollina.
Fate cuocere a fuoco lento e a pentola coperta, mescolando ogni tanto; man mano che l'acqua viene assorbita dal riso, aggiungetene un po'.
Quando il riso è cotto (servono tipicamente 10-15 minuti, a seconda del riso che usate, ma assaggiatelo per verificare), spegnete la fiamma. Aggiungete lo yogurt, il tofu sbriciolato, e regolate di sale.
Mescolate bene e servite.

3.153 Risotto ai porri croccanti

Ricetta di: Saetta54
Difficoltà: Media
Tempo: 40 minuti
Stagione: Inverno, autunno
Web: www.veganhome.it/ricette/primi/risotto-porri-croccanti/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 400 g di riso
- ⋆ 3 cucchiai di olio extravergine di oliva
- ⋆ 2 porri grandi
- ⋆ 3 cucchiai di farina bianca
- ⋆ un bicchiere di vino bianco
- ⋆ 2 cucchiaini di dado vegetale in polvere

Preparazione

Mondare i porri e tagliarli in due parti: mettere da parte le meta' superiori (verdi), tagliare a pezzetti piccoli le meta' inferiori. Friggere i pezzettini di porro in olio bollente. Appena diventano dorati, versare nella padella dei porri il riso e mantecare a fuoco alto per qualche minuto. Aggiungere quindi il vino bianco, alzare il fuoco e far evaporare. Spegnere. A parte, portare ad ebollizione mezzo litro di acqua.
Mentre si aspetta che l'acqua arrivi a ebollizione, tagliare a rondelle le meta' superiori dei porri, aprire le rondelle, passarle nella farina, e quindi friggerle in olio fino a quando diventano dorate e croccanti. A questo punto, toglierle dall'olio, e metterle su carta assorbente. Tornare quindi alla padella con il riso, e versarci il dado in polvere, mescolando. Cominciare ad aggiungere l'acqua bollente, un mestolo per volta, mescolando delicatamente. Far cuocere il riso (secondo cottura e/o consistenza desiderata). E' consigliabile, a fine cottura, non far asciugare del tutto il riso, ma lasciare una consistenza morbida. Far riposare qualche minuto prima di mettere nei piatti, poi impiattare le singole porzioni e aggiungerci sopra qualche rondella di porro fritta.

3.154 Risotto al limone e timo

Ricetta di: Supercri
Difficoltà: Facile
Tempo: 30 minuti
Web: www.veganhome.it/ricette/primi/risotto-limone-timo/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 1/2 cipolla oppure 1 scalogno
- ⋆ 400 grammi riso parboiled
- ⋆ 1/2 limone
- ⋆ 1 litro di brodo vegetale caldo
- ⋆ 3 rametti di timo
- ⋆ 2 cucchiaini di erba cipollina essiccata
- ⋆ pepe q.b.

Preparazione

Tritare e rosolare la cipolla nell'olio a fuoco basso.
Unire il riso e farlo tostare per un minuto, mescolando continuamente con un cucchiaio di legno.
Bagnare con il succo di limone, mescolare bene e poi aggiungere due mestoli di brodo vegetale caldo. Portare a cottura, aggiungendo un paio di mestoli di brodo vegetale caldo ogni volta che asciuga.
Una volta cotto, profumare con la scorza di limone tagliata a striscioline, le foglioline di timo e l'erba cipollina essiccata.
Mescolare bene e spegnere.
Aggiungere il pepe, sempre mescolando, e servire.

3.155 Risotto all'arancia

Ricetta di:	AndreaIris
Difficoltà:	Facile
Tempo:	30 minuti
Stagione:	Inverno, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/risotto-arancia/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 400 g di riso
- ⋆ 1 cipolla
- ⋆ 2 arance
- ⋆ 1/2 dado vegetale
- ⋆ cannella
- ⋆ sale, pepe

- ⋆ olio exta vergine d'oliva
- ⋆ 1 cucchiaino di curcuma (opzionale)
- ⋆ vino bianco

Preparazione

Porre sul fuoco un pentolino di acqua. Nel frattempo, tritare la cipolla e farla soffriggere in olio evo fino a doratura. Unire il riso e farlo tostare, sfumare con il vino bianco. Aggiungere un po' dell'acqua bollente e il dado; grattuggiare la scorza delle arance nel riso e, dopo averne spremuto il succo, unirlo al riso. Se si usa la curcuma, unirla ora. Tenere mescolato e unire acqua all'occorrenza fino a cottura del riso. Aggiungere una spruzzata di cannella e regolare di sale e pepe.

3.156 Risotto alle cime di rapa

Ricetta di:	Brinella
Difficoltà:	Facile
Tempo:	40 minuti
Stagione:	Inverno, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/risotto-cime-di-rapa/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 400 grammi di riso
- ⋆ 500 grammi di cime di rapa crude
- ⋆ 2 spicchi di aglio
- ⋆ 4 cucchiai di olio
- ⋆ 1 cucchiaino di brodo vegetale in polvere
- ⋆ 4 cucchiaini di lievito alimentare
- ⋆ olio evo qb

Preparazione

Togliere la parte più dura del gambo alle cime di rapa, sciacquarle e bollirle per 10 minuti. Scolarle (tenendo da parte l'acqua di cottura), strizzarle molto bene e tritarle con un coltello.
Sbucciare i due spicchi di aglio, tritarli finemente e soffriggerli nell'olio. Aggiungere le cime di rapa tagliate a pezzettini e mescolare per un paio di minuti. Aggiungere il riso e farlo tostare

per 3-4 minuti. Se non amate il gusto dell'aglio, invece di tritarlo e cuocerlo insieme al riso fatelo semplicemente rosolare con le verdure per 2 minuti e poi toglietelo.
Mettere il cucchiaino di dado vegetale nell'acqua di cottura delle cime di rapa e aggiungere al riso il brodo che si ottiene un po' alla volta, quando serve, mescolando spesso. Quando il riso è cotto impiattare e servire con un cucchiano di lievito alimentare e un giro di olio evo a crudo.

3.157 Risotto alle fragole

Ricetta di:	Brinella
Difficoltà:	Facile
Tempo:	30 minuti
Stagione:	Estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/risotto-fragole/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 400 g di riso
- ⋆ un quarto di cipolla
- ⋆ un bicchiere di vino bianco
- ⋆ un litro di brodo vegetale
- ⋆ 250 g di fragole
- ⋆ olio d'oliva

Preparazione

Preparare il brodo con del dado vegetale.
Tagliare a tocchetti piccoli le fragole. Tagliare la cipolla finissima e farla soffriggere qualche minuto nell'olio. Aggiungere il riso e il vino e lasciare sfumare per un paio di minuti. Aggiungere anche le fragole, mescolare, e poi aggiungere brodo man mano che si consuma, mescolando di quando in quando. La cottura è di circa 20 minuti. A fine cottura, aggiustare di sale.

3.158 Risotto alle lenticchie rosa

Ricetta di:	Fiordaliso09
Difficoltà:	Facile
Tempo:	30 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/risotto-lenticchie-rosa/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 1 cipolla bionda
- ⋆ 300 grammi di riso
- ⋆ 120 grammi di lenticchie rosa decorticate
- ⋆ 1 lattina di passata di pomodoro
- ⋆ brodo vegetale
- ⋆ 2 foglie di alloro
- ⋆ 2 cucchiai olio extravergine di oliva
- ⋆ 1 o 2 cucchiai di lievito in scaglie
- ⋆ a piacere pepe nero

Preparazione

Sciacquare le lenticchie rosa finché l'acqua diventa trasparente, quindi scolarle dentro un colino a maglie fini e lasciarle gocciolare bene. Intanto, in un tegame soffriggere la cipolla tagliata fine in un paio di cucchiai di olio extravergine di oliva e farla imbiondire. Aggiugere il riso e fare insaporire abbassando la fiamma, quindi versare le lenticchie scolate, aggiungere tutta la passata di pomodoro, un po' di brodo vegetale e le due foglie di alloro; mescolare bene. Continuare la cottura aggiungendo brodo vegetale finché il risotto è pronto, tenendo la fiamma non troppo alta perchè questo risotto si attacca facilmente al fondo del tegame. A cottura ultimata, se piace, pepare, aggiungere uno o due cucchiai di lievito in scaglie, mescolare bene e servire subito.

Note

Lo porto spesso al lavoro ed è buonissimo anche riscaldato, anzi secondo me è ancora più buono il giorno dopo.
E' un piatto adatto ai bambini anche dai 12 mesi (basta non mettere il pepe).

3.159 Risotto alle mele

Ricetta di:	Ariel444
Difficoltà:	Media
Tempo:	45 minuti
Stagione:	Inverno, primavera, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/risotto-mele/

Ingredienti per 3 persone

- ⋆ 2 tazzine di riso semi-integrale carnaroli
- ⋆ 1 porro o cipolla
- ⋆ 1 dado vegetale
- ⋆ olio extravergine d'oliva q.b.
- ⋆ prosecco o vino bianco secco q.b.
- ⋆ 1 o 2 mele annurca (dipende se sono molto piccole o no)
- ⋆ una manciata di lievito in scaglie
- ⋆ una punta di coltello di burro di soia (facoltativo)
- ⋆ cannella (facoltativo)

Preparazione

Mettete un filo d'olio extravergine d'oliva in una casseruola adatta a cuocere un risotto. Tritate su un tagliere del porro o, se non l'avete, della comune cipolla. Il porro tagliato a rondelle e poi sminuzzato è ideale per il suo sapore molto delicato e assolutamente non invasivo. Mettete il trito nella pentola e accendete il fuoco, lasciate rosolare a fuoco bassissimo per alcuni minuti, aggiungendo un poco di vino bianco tipo prosecco o spumante.
Nel frattempo prendete una mela tipo annurca (è l'ideale, altrimenti usate una di quelle gialle, molto più comuni) e tagliatela a tocchettini. Aggiungetela al porro, rosolate e girate col cucchiaio di legno, sempre aggiungendo di tanto in tanto del prosecco.
Dopo qualche minuto aggiungete il riso e continuate a rigirare e insaporirlo nel porro e nella mela.
Come di norma per i risotti, iniziate ad aggiungere brodo vegetale col mestolo e fare assorbire rigirando, aggiungendone di volta in volta. Un segreto per fare un buon risotto è rimanere sempre nei pressi dei fornelli e rendersi conto costantemente di quanta acqua necessiti per poterla aggiungere di tanto in tanto.
Per il brodo vegetale io ho fatto semplicemente bollire l'acqua in una pentola e vi ho aggiunto un dado vegetale bio. Chi ha tempo può farselo da solo in maniera più casereccia.
A metà cottura potete (facoltativo) aggiungere una stecca di cannella. Dopo circa 30 minuti il risotto dovrà essere diventato bello cremoso, assaggiate e verificate la cottura, eventualmente continuate ad aggiungere brodo vegetale in piccole dosi e rimestate. Regolate di sale, se il dado era già salato potrebbe non essercene bisogno.
Una volta pronto, spegnete, aggiungete un tocchetto di burro di soia (io uso quello della Provamel) e una cucchiaiata di lievito in scaglie. Lasciate riposare qualche minuto con il coperchio. Infine, servite.

Note

Può essere esteticamente piacevole servire il risotto con una stecca di cannella di lato nel piatto. Ovviamente chi non ama il lievito in scaglie e il burro di soia può ometterli.

3.160 Risotto allo Sclopit

Ricetta di:	ElenaP
Difficoltà:	Facile
Tempo:	30 minuti
Provenienza:	Friuli Venezia Giulia
Stagione:	Primavera
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/risotto-allo-sclopit/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 200 g di sclopit
- ⋆ 1 cipollina novella
- ⋆ 1 mazzetto di erba cipollina fresca
- ⋆ 1 bicchiere di vino bianco
- ⋆ 2 bicchieri di riso
- ⋆ olio extra vergine d'oliva
- ⋆ sale
- ⋆ semi vari (lino, sesamo, canapa, girasole)
- ⋆ lievito alimentare in scaglie

Preparazione

Lavare e taglizzare lo sclopit, un'erba spontenea primaverile dal nome diverso a seconda della regione: sclopit in Friuli Venezia Giulia, carletti in Veneto, erba del cucco, ecc. ecc. Nome scientifico: Silene Rigonfia o Vulgaris.
In una pentola tipo wok scaldare l'olio, aggiungere la cipolla novella tritata finemente e l'erba cipollina tritata. Appena si dorano, versare il vino, aggiungere lo sclopit ed il sale, mescolate e far appassire a fiamma media. Aggiungere il riso e far cuocere secondo i tempi del riso scelto, aggiungendo l'acqua necessaria e regolando di sale. Impiattaee spolverando con il trito di semi e lievito alimentare.

3.161 Risotto allo spumante

Ricetta di:	Alessandra
Difficoltà:	Facile
Tempo:	40 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/risotto-spumante/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 250 g di riso
- ⋆ olio d'oliva
- ⋆ 1 cipolla media
- ⋆ brodo vegetale
- ⋆ una bottiglia di spumante da 3/4 (secco o dolce a piacere)

Preparazione

Far soffriggere in una pentola la cipolla tagliata sottile con un po' di olio, aggiungere il riso e farlo tostare qualche minuto. Versare uno o due bicchieri di spumante e girare perché il riso non attacchi. Quindi continuare la cottura aggiungendo un po' di brodo vegetale e alternare con qualche bicchiere di spumante. La raccomandazione è che la cottura finale sia fatta con lo spumante e non con il brodo. Lo spumante creerà una cremina deliziosa!

3.162 Risotto con broccoli e fagioli

Ricetta di:	Flokim
Difficoltà:	Facile
Tempo:	30 minuti
Provenienza:	Altro
Stagione:	Inverno, primavera
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/risotto-broccoli-fagioli/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 1/2 kg di riso per risotti
- ⋆ 300 g di broccoli cotti a vapore
- ⋆ 400 g di polpa di pomodoro

- ⋆ 1 scatola di fagioli borlotti
- ⋆ brodo vegetale q.b.
- ⋆ un giro d'olio e.v.o.
- ⋆ una manciata di prezzemolo
- ⋆ mezza cipolla rossa
- ⋆ una noce di burro vegetale

Preparazione

In una pentola bassa e larga mettere un poco di olio e.v.o. e far soffriggere mezza cipolla rossa tagliata a tocchettini. Aggiungere poi i broccoletti cotti a vapore e sminuzzati e la polpa di pomodoro; lasciar cuocere finché il pomodoro si restringe un po' (7-8 minuti). Unire poi i fagioli precedentemente scolati e risciacquati dal liquido e dopo un paio di minuti aggiungere il riso, farlo tostare e mettere il brodo poco per volta, fino alla cottura. Spolverizzare con una manciatina di prezzemolo e una noce di burro vegetale. Mescolare bene e servire.

Note

Con il riso avanzato (se avanza) si può fare il riso in crosta: far scaldare una padella antiaderente e poi mettere il riso e schiacciarlo bene rendendolo un tutt'uno con il fondo della padella. Ci vorranno 10 - 15 minuti per far in modo che risulti bello croccante. Quando è pronto lo taglio a spicchi come se fosse una frittata di ceci.

3.163 Risotto di asparagi

Ricetta di:	Marina
Difficoltà:	Media
Tempo:	50 minuti
Stagione:	Primavera
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/risotto-di-asparagi/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 1 mazzetto di asparagi (circa 200 g tolti gli scarti)
- ⋆ 1 cipolla (70 g)
- ⋆ 2 tazzine da caffé o 4 pugni di riso semintegrale
- ⋆ 3 cucchiai di olio d'oliva

- ⋆ 2 cucchiaini di lievito in scaglie
- ⋆ 1 cucchiaino di dado vegetale
- ⋆ sale, pepe

Preparazione

Tagliare a fettine la cipolla e farla appassire in un pentolino con 1 cucchiaio d'olio d'oliva e un po' d'acqua, in modo che non frigga ma appassisca. Tenere la pentola coperta e il fuoco basso. Dopo 5 minuti aggiungere gli asparagi tagliati a pezzetti di circa 1 cm.
Aggiungere un altro cucchiaio di olio, sale e pepe, mescolare e rimettere il coperchio. Lasciar cuocere per 10 minuti, mescolando di tanto in tanto, sempre a fuoco basso e pentola coperta.
A questo punto si può aggiungere il riso, mescolare bene per far insaporire, dopodiché aggiungere subito mezzo bicchiere di acqua calda e 1 cucchiaino di dado vegetale. Mescolare, rimette il coperchio e lasciar cucinare a fuoco basso. Ogni pochi minuti occorre mescolare e controllare se serve ancora acqua: il risotto deve rimanere sempre morbido (sennò si attacca al fondo) ma non brodoso. Il riso sarà cotto dopo circa mezz'ora, ma bisogna assaggiare di tanto in tanto per capire se è cotto e se serve aggiungere sale. A fine cottura, aggiungere un altro cucchiaio di olio d'oliva.
Spolverare col lievito in scaglie (facoltativo) e servire.

3.164 Risotto funghi e seitan

Ricetta di:	AntonellaSagone
Difficoltà:	Facile
Tempo:	20 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/risotto-funghi-seitan/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ mezza cipolla
- ⋆ 8 pugni di riso per risotti
- ⋆ 2 fettine di seitan al naturale
- ⋆ una manciata di funghi porcini secchi
- ⋆ mezzo bicchiere di vino bianco
- ⋆ 1 pizzico di basilico secco
- ⋆ 1 pizzico di semi di cumino
- ⋆ 1 bustina di zafferano
- ⋆ olio EVO e sale

Preparazione

Mettere i funghi secchi a ravvivare in un bricco con 2 dita di acqua bollente. Affettare finemente la cipolla. Tagliare le due fette di seitan a listarelle sottili o a dadini. Nella pentola a pressione, aperta, far rosolare 1/3 della cipolla; aggiungere il riso e mescolare rapidamente, quindi aggiungere il sale e il vino, mescolare vigorosamente e poi versare dentro i funghi con tutta l'acqua. Aggiungere acqua fino al doppio del livello del riso, mescolare e chiudere. Al soffio, abbassare la fiamma e far cuocere per 8 minuti.
Mentre il riso cuoce, in un tegame antiaderente soffriggere il resto della cipolla con il seitan. Quando è leggermente rosolato, aggiungere il basilico, il cumino, lo zafferano e un mestolo di acqua calda; mescolare bene finché lo zafferano non è ben sciolto e amalgamato.
Svaporare la pentola a pressione; il risotto dovrebbe risultare cotto e leggermente molle (cioè l'acqua non deve essere completamente assorbita). Aggiungere il condimento di seitan e mescolare bene a fiamma viva facendo assorbire.
Si può infine aggiungere un ciuffetto di coriandolo fresco o di prezzemolo fresco, tagliato fine e aggiunto a crudo.

3.165 Risotto in crema viola

Ricetta di:	Georgia
Difficoltà:	Media
Tempo:	35 minuti
Stagione:	Inverno, primavera
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/risotto-crema-viola/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 160 g di riso
- ⋆ un quarto di cavolo capuccio viola
- ⋆ 1 cucchiaino di curcuma
- ⋆ un pizzico di zenzero in polvere
- ⋆ olio evo qb
- ⋆ 1 porro
- ⋆ lievito alimentare in fiocchi qb
- ⋆ 100 g di panna di miglio
- ⋆ latte di riso qb
- ⋆ brodo vegetale qb
- ⋆ sale e pepe qb

Preparazione

Ho dapprima rosolato il porro tagliato a rondelle in una pentola con un filo di olio, ho aggiunto poi il cavolo tagliato a listarelle ed ho lasciato sul fuoco con il coperchio finché il tutto non si è ammorbidito, aggiungendo un po' di latte di riso ogni tanto.
A cottura ultimata ho salato, pepato, aggiunto la panna di miglio, la curcuma, lo zenzero e il lievito alimentare in fiocchi, ho poi frullato 2/3 circa del preparato con il frullatore ad immersione (il rimanente l'ho tenuto da parte) e ridotto tutto a una cremina viola.
Ho messo il wok sul fuoco con un filo di olio e 1/3 del preparato, quello tenuto da parte 'intero' e ho aggiunto il riso. Dopo averlo tostato leggermente ho mantecato il risotto aggiungendo via via del brodo vegetale.
Quando il riso è arrivato a un minuto dalla cottura, ho aggiunto la crema viola precedentemente preparata, ho spento il fuoco, aggiustato di sale, aggiunto una noce di burro vegetale e mescolato bene. Impiattato, una grattatina di formaggio vegetale tipo 'parmigiano' e il risotto è pronto!

3.166 Risotto peperoni e piselli

Ricetta di:	Nothingtodeclare
Difficoltà:	Media
Tempo:	30 minuti
Stagione:	Estate, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/risotto-peperoni-piselli/

Ingredienti per 1 persona

- ⋆ 100 g di riso vialone nano
- ⋆ 1 peperone rosso
- ⋆ una confezione di piselli in scatola
- ⋆ 1/4 di cipolla
- ⋆ un cucchiaino di olio
- ⋆ 1 dado vegetale
- ⋆ prezzemolo
- ⋆ pepe

Preparazione

Lavate e mondate il peperone. Tagliatelo a strisce sottili e poi a dadini. Tagliate a dadini anche la cipolla e mettete tutto in un pentolino con il cucchiaino di olio e mezzo bicchiere di acqua.

Coprite il pentolino e lasciate sobbollire fino a quando i peperoni non avranno rilasciato il 'rosso'. In un altro pentolino, intanto, preparate il brodo vegetale da utilizzare poi per la cottura del riso. Quando i peperoni sono cotti, aggiungete i piselli (dopo averli sciacquati bene sotto l'acqua corrente) e quando questi si sono ammorbiditi fate rosolare il riso nel sugo per 1-2 minuti.
A questo punto aggiungete gradualmente il brodo vegetale e mescolate di tanto in tanto fino a cottura ultimata (circa 20 minuti). Quando il riso è pronto aggiungete prezzemolo tritato e pepe a piacere.

3.167 Risotto pere e pepe

Ricetta di:	AndreaIris
Difficoltà:	Facile
Tempo:	30 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/risotto-pere-pepe/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 200 g di riso per risotti
- ⋆ 1 cipolla bianca
- ⋆ 1 pera grande o 2 piccole
- ⋆ olio extra vergine di oliva q.b.
- ⋆ pepe nero q.b.
- ⋆ sale q.b.
- ⋆ 500 ml di brodo vegetale
- ⋆ mezzo bicchiere di vino bianco
- ⋆ lievito alimentare in scaglie q.b. (opzionale)
- ⋆ una noce di margarina (opzionale)

Preparazione

Per prima cosa portare a bollore il brodo in un pentolino. Nel frattempo tagliare finemente la cipolla e farla soffriggere con un filo d'olio fino a doratura. Pelare le pere e tagliarle a cubetti. Quando la cipolla inizia a dorare, aggiungere le pere e far rosolare pochi minuti. Aggiungere il riso, farlo tostare tenendo mescolato, sfumare con il vino bianco. Una volta evaporato l'alcool, aggiungere il brodo bollente fino a coprire il riso. Tenere il tutto mescolato e aggiungere brodo all'occorrenza fino a cottura del riso, come un qualsiasi risotto.
Quando il riso è ben cotto, togliere dal fuoco e (eventualmente) mantecare con margarina e lievito alimentare. Spolverare con pepe nero preferibilmente macinato sul momento e impiattare.

3.168 Risotto quasi rosa

Ricetta di:	Lullaby
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	45 minuti
Stagione:	Autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/risotto-rosa/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 190 g di riso rosso
- ⋆ 250 ml di brodo vegetale
- ⋆ 250 ml latte di soia
- ⋆ 2 rape rosse piccole
- ⋆ peperoncino

Preparazione

Mettere brodo e latte in una pentola, aggiungere il riso e la rapa grattugiata. Mettere sul fuoco e aspettare che si rapprenda mescolando ogni tanto. Ci vorranno più o meno 40 minuti. A fine cottura aggiungere una grattatina di peperoncino.

3.169 Risotto radicchio e noci

Ricetta di:	Lifting_Shadows
Difficoltà:	Facile
Tempo:	45 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/risotto-radicchio-noci/

Ingredienti per 1 persona

- ⋆ 60 g di riso per risotti
- ⋆ 7 noci
- ⋆ 100 g di radicchio rosso
- ⋆ vino bianco per sfumare
- ⋆ metà cipolla rossa o bianca
- ⋆ dado vegetale in polvere

- ⋆ olio

Preparazione

Inziate a far bollire l'acqua per il brodo, dove aggiungerete un cucchiaio di dado in polvere. Sgusciate le noci e tritatele grossolanamente. Lavate e asciugate il radicchio, tagliatelo a listarelle non troppo grandi o spezzettatelo con le mani. Tritate finemente la cipolla e soffriggetela, quindi aggiungete le noci e il radicchio. Mescolando a fuoco medio-alto aggiungete il riso e un po' di vino bianco. Quando è sfumato iniziate ad aggiungere il brodo a mestoli e fate cucinare per il tempo necessario (15-20 minuti). Quindi regolate di sale, spegnete e lasciate riposare prima di servire.

3.170 Risotto speziato alle zucchine

Ricetta di:	Sophie85
Difficoltà:	Media
Tempo:	40 minuti
Stagione:	Primavera, estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/risotto-speziato-zucchine/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 1 cipolla
- ⋆ 1 carota
- ⋆ un pezzettino di sedano (2 cm)
- ⋆ 5 zucchine
- ⋆ 10 manciate di riso
- ⋆ curry
- ⋆ olio evo
- ⋆ margarina (opzionale)

Preparazione

Per prima cosa mettete un pentola d'acqua a bollire. Tagliate cipolla, sedano e carota e mettetele a soffriggere in padella con meno di mezzo bicchiere d'acqua. Tagliate le zucchine a rondelle piuttosto fini, mettetele in padella con altre due mestolate di acqua calda, sale ed un pochino di curry. Quando le zucchine saranno quasi cotte, diciamo 'al dente', aggiungete il riso, fatelo rosolare, poi cominciate a versarci l'acqua calda e proseguite la cottura come fareste per

un normale risotto.
Una volta che il riso sarà quasi cotto aggiustate di sale e curry, fate ritirare e, a piacimento, mantecate con una noce di margarina.

3.171 Rotolo di patate e funghi

Ricetta di:	CristinaM
Difficoltà:	Media
Tempo:	60 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/rotolo-patate-funghi/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 1 kg di patate per gnocchi
- ⋆ 300 g di farina di grano duro
- ⋆ 200 g di funghi secchi
- ⋆ un mazzetto di prezzemolo
- ⋆ uno spicchio d'aglio
- ⋆ noce moscata
- ⋆ un cucchiaio di pangrattato molto fine

Preparazione

Mettere a bagno i funghi, in acqua fredda.
Lavare bene le patate e cuocerle con la buccia, come per fare gli gnocchi. Quando sono cotte, pelarle e passarle allo schiacciapatate. Mescolarle alla farina, con sale e una generosa grattugiata di noce moscata. Lavorare bene l'impasto per amalgamarlo bene. Tenerlo da parte.
Strizzare i funghi, tritarli con la mezzaluna insieme al prezzemolo e allo spicchio d'aglio. Mescolarli al pangrattato.
Bagnare e strizzare un bel rettangolo di carta da forno, distenderla sul tavolo e allargarvi sopra l'impasto di patate dandogli la forma di un quadrato di circa due centimetri di spessore. Spolverizzarlo con il trito di funghi. Aiutandosi con la carta forno arrotolarlo e chiuderlo bene nella carta, fermandola alle estremità anche con un giro di filo.
Far cuocere il rotolo a vapore per circa 30 minuti. Quando è cotto, lasciarlo intiepidire prima di togliere la carta e affettarlo.

3.172 Sfere di riso in vellutata

Ricetta di:	AleVimukti
Difficoltà:	Media
Tempo:	40 minuti
Stagione:	Inverno, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/sfere-riso-vellutata-zucca/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 200 g di farina di riso
- ⋆ 300 g di zucca
- ⋆ 2 fette di porro e un rametto di prezzemolo
- ⋆ curcuma
- ⋆ olio extra vergine di oliva

Preparazione

Preparazione della vellutata di zucca:
1) Sbucciate e tagliare a dadini la zucca.
2) Scaldare l'olio, in una padella, e aggiungere le fettine di porro per qualche minuto, mescolando ogni tanto.
3) Aggiungete i dadini di zucca e cuocete a fiamma bassa, per 5 minuti.
4) Aggiungete metà bicchiere di acqua, prezzemolo, sale e curcuma. Fate cuocere per altri 3 minuti (in modo che diventi morbida).
5) Togliete dal fuoco e frullate il composto fino a quando diventa cremoso e vellutato. Bastano 10-20 secondi (dipende dalla qualità e dalla velocità del vostro frullatore).

Prepararazione delle sfere di riso:
1) Versate in una terrina la farina di riso, il sale e aggiungete un po' d'acqua (giusto per ammorbidire l'impasto, circa metà bicchiere).
2) Lavorate bene l'impasto per circa 2-3 minuti, fino a quando diventa elastico e liscio. La farina di riso è molto particolare e bisogna lavorala in maniera veloce, altrimenti diventa troppo dura.
3) A questo punto potete preparare le vostre sfere dividendo l'impasto in piccole parti. Lavorate le palline di impasto con entrambi i palmi delle mani, per appiattire l'impasto e crare la forma sferica.
4) Quando le sfere saranno pronte, disponetele su un vassoio infarinato.

Ora potete scaldare l'acqua per bollire le sfere. Cuocere per 3 minuti, quando salgono in superficie vuol dire che sono cotti! Preparate il piatto con le sfere di riso ricoperte di vellutata di zucca.
Consiglio di preparare prima la vellutata e poi le sfere. Il segreto è bollire le sfere subito dopo la lavorazione, così restano soffici come nuvole.

3.173 Sformatini di quinoa e asparagi

Ricetta di: MicolI
Difficoltà: Facile
Tempo: 90 minuti
Web: www.veganhome.it/ricette/primi/sformatini-quinoa-asparagi/

Ingredienti per 6 persone

- ⋆ 500 g di asparagi
- ⋆ 150 g di quinoa
- ⋆ 1 gambo di sedano
- ⋆ 1 dado vegan senza glutine
- ⋆ prezzemolo q.b.
- ⋆ semi di lino q.b.
- ⋆ pangrattato senza glutine
- ⋆ olio evo q.b.
- ⋆ acqua q.b.
- ⋆ curry q.b.
- ⋆ sale fino integrale q.b.

Preparazione

Pulisci gli asparagi, lavali e falli cuocere per 15-20 minuti in acqua. Intanto fai cuocere anche la quinoa in acqua e dado per 10-15 minuti. In un recipiente grattugia (o trita) un gambo di sedano e del prezzemolo. Aggiungi poi gli asparagi tagliati a pezzetti e la quinoa scolata. Unisci i semi di lino, del sale, del curry, e del pangrattato (finché il composto non assumerà un aspetto corposo), versa dell'acqua per legare il tutto (non deve diventare liquido, però). Amalgama per bene e poi ricopri una teglia rettangolare con della carta da forno, versa l'impasto all'interno di un coppapasta e dai forma agli sformatini. Spennellali poi con dell'olio evo ed infornali per 15 minuti circa a 180°C.

3.174 Simil pizzoccheri di lenticchie

Ricetta di: VVale
Difficoltà: Media
Tempo: 100 minuti
Web: www.veganhome.it/ricette/primi/simil-pizzoccheri-lenticchie/

Ingredienti per 3 persone

- ⋆ due bicchieri di farina integrale
- ⋆ un bicchiere di farina di lenticchie
- ⋆ due patate grosse
- ⋆ quindici funghi champignon
- ⋆ un ciuffo di prezzemolo
- ⋆ un cucchiaino di burro di soia
- ⋆ mezzo bicchiere di latte di soia non dolcificato
- ⋆ un cucchiaio di farina
- ⋆ uno spicchio d'aglio

Preparazione

Miscelare le due farine e aggiungere acqua fino ad ottenere una palla morbida ed elastica. Lasciarla riposare in frigorifero per il tempo in cui di preparerà il sugo.
Tagliare i funghi a fettine molto sottili e stufarli in padella con l'aglio in poca acqua, che si aggiungerà man mano che i funghi si asciugano. Salare a piacere. Quando i funghi saranno pronti, aggiungere il prezzemolo tritato finemente.
Tagliare a cubetti piccoli le patate e bollirle in abbondante acqua. Appena saranno cotte, scolarle e aggiungerle ai funghi.
In una tazza mischiare il cucchiaio di farina e il latte di soia. Quando non ci saranno più grumi, aggiungere anche il burro di soia lasciato sciogliere in precedenza.
Riprendere la pasta, stenderla sottilmente (un millimetro circa) e ritagliare delle tagliatelle corte e abbastanza larghe.
Bollire la pasta, e nel frattempo unire il latte di soia ai funghi, riscaldare bene e infine condire la pasta con questo sugo.

Note

Questo piatto, con l'aggiunta di qualche verdura, potrebbe anche essere servito come piatto unico.

3.175 Sorrisi di verdure

Ricetta di:	AleVimukti
Difficoltà:	Difficile
Tempo:	60 minuti
Stagione:	Inverno, primavera, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/ravioli-verdure/

Ingredienti per 4 persone

Per l'impasto:

- ⋆ 1 tazza grande di farina (meglio se integrale)
- ⋆ 1 tazza grande di semola
- ⋆ 1 cucchiaino di curcuma
- ⋆ un pizzico di sale
- ⋆ 1 tazza grande di acqua tiepida

Per il ripieno:

- ⋆ 300 g di spinaci
- ⋆ 300 g di zucca
- ⋆ 3 patate
- ⋆ 3 cucchiai di panna di soia (o di crema di riso)
- ⋆ 1 cucchiaio di semi sesamo bianco

Preparazione

Per l'impasto:
1) Versare su un ripiano di legno la farina, la semola, il sale e la curcuma.
2) Aggiungere, pian piano, l'acqua tiepida e mescolare bene fino ad ottenere una palla. Se occorre, si può aggiungere un altro po' di acqua, se è ancora troppo dura.
3) Continuare a lavorare con forza l'impasto (5 min. circa) fino a quando diventa elastica e liscia. Non ci devono essere grumi.
4) Lasciar riposare l'impasto avvolto in un panno di cotone (il tempo durante il quale si prepara il ripieno di verdure).

Per il ripieno:
1) Bollire gli spinaci, le patate e la zucca separatamente.

2) Quando le verdure son cotte, scolare bene il tutto e versarlo dentro una grande ciotola. Per capire se le patate e zucca son cotte basta sentire con la forchetta se sono morbide.
3) Aggiungere il sale, la panna di soia e il sesamo.

Per ottenere il ripieno cremoso bisogna usare il mattarello di bambù (io uso questo antico metodo) oppure il comune mixer ad immersione.
Ora bisogna preparare le sfoglie di pasta, quindi usare la macchinetta o il mattarello per stendere le sfoglie sottili.
Ritagliare le sfoglie e aggiungere una fila di palline di ripieno (la misura di un cucchiaino). Ripiegare la sfoglia e con le dita delle mani pressare sulla pasta, in modo da ottenere la forma dei ravioli per poterli ritagliare successivamente i bordi con la rotellina.
Dopo aver ritagliato i bordi con la rotellina, poggiare i ravioli su un vassoio ricoperto con un velo di farina.
Bollire l'acqua e versare i ravioli. Quando i ravioli salgono in superficie vuol dire che son cotti.

Note

Li ho chiamati 'sorrisi' perchè io uso la formetta a mezzaluna, quindi hanno una forma diversa dal raviolo. Questi ravioli possono essere conditi con sughetto di pomodoro, crema di funghi, e altre gustose creme.

3.176 Spagetti Chez Patrice

Ricetta di:	FiordiRosa
Difficoltà:	Facile
Tempo:	20 minuti
Provenienza:	Altro
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/spaghetti-chez-patrice/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ fagioli lessati, anche in scatola: una manciata
- ⋆ 400 g di cavolini di Bruxelles lessati
- ⋆ una cipolla
- ⋆ olio
- ⋆ spaghettii n.7
- ⋆ lievito in scaglie o gomasio (facoltativo)

Preparazione

Frulla insieme una manciata di fagioli insieme ai cavolini di Bruxelles precedentemente lessati. Soffriggi il purè così ottenuto con un po' di cipola, intanto che cuoci al dente gli spaghetti, meglio se grossi (n.7, ad esempio). Unisci purè e spaghetti, fai saltare e servi: se ti piace, spolverizza con lievito in scaglie o gomasio, ma è un piatto talmente succulento che non serve!

3.177 Spaghetti ai fiori di zucchina

Ricetta di:	Marina
Difficoltà:	Facile
Tempo:	20 minuti
Stagione:	Estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/spaghetti-fiori-zucchina/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ una dozzina di fiori di zucchina
- ⋆ una dozzina di foglie di basilico
- ⋆ olio extravergine d'oliva
- ⋆ pepe, sale
- ⋆ 200 g di spaghetti

Preparazione

E' importante scegliere delle zucchine con attaccati dei fiori belli freschi.
Staccare i fiori dalle zucchine, tagliare via la parte inferiore e togliere il pistillo, passarli leggermente sotto l'acqua corrente e stenderli su un pezzo di carta assorbente per farli asciugare.
Dividerli in striscioline larghe un paio di cm, staccandole con le mani e non col coltello, metterli in una padella antiaderente aggiungendo un po' di olio d'oliva. Far soffriggere a fuoco medio per circa 10 minuti, aggiungendo pepe e sale a metà cottura. Aggiungere alla fine le foglie di basilico fresche spezzettate, e far soffriggere ancora un minuto.
Mentre si preparano i fiori di zucchina si può far bollire l'acqua e cuocere gli spaghetti.
Una volta cotta la pasta, scolare bene, versare in padella assieme ai fiori e mescolare a fuoco vivo per un minuto.
Servire senza aggiunta di lievito in scaglie, che coprirebbe il sapore delicato e delizioso dei fiori di zucchina!

3.178 Spaghetti ai peperoni

Ricetta di: Iaia
Difficoltà: Facile
Tempo: 30 minuti
Web: www.veganhome.it/ricette/primi/spaghetti-peperoni/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 200 g di spaghetti
- ⋆ 1 peperone giallo grande o 2 piccoli (circa 600 g)
- ⋆ 4 cucchiai di panna di soia
- ⋆ passata di pomodoro
- ⋆ mezza cipolla
- ⋆ olio, sale

Preparazione

Far rosolare la cipolla affettata sottilmente nell'olio, aggiungere la passata e il peperone tagliato a pezzetti e cucinare per circa 20 minuti a fuoco medio.
Far intiepidire, unire la panna di soia e frullare con il mixer fino ad ottenere una crema densa con la quale condirete gli spaghetti lessati nel frattempo.

Note

Per questa ricetta si può anche adoperare un avanzo di peperonata.

3.179 Spaghetti al limone

Ricetta di: Ces05
Difficoltà: Facile
Tempo: 20 minuti
Web: www.veganhome.it/ricette/primi/spaghetti-limone/

Ingredienti per 1 persona

- ⋆ 120 g spaghetti

- ⋆ 3 spicchi d'aglio
- ⋆ 2 limoni senza trattamenti
- ⋆ olio
- ⋆ pepe bianco (o misto del tipo 'arcobaleno')

Preparazione

Iniziare a far bollire l'acqua e intanto grattugiare la scorza dei limoni.
Quando l'acqua bolle aggiungere una manciata di sale grosso e gettare dentro gli spaghetti.
Scaldare in una pentolina 2 cucchiai d'olio (senza farlo friggere) aggiungendo gli spicchi d'aglio tagliati. Tenerli sul fuoco acceso 60 secondi, poi spegnere e aggiungere altro olio.
A fine cottura scolare gli spaghetti, condirli con l'olio e l'aglio spolverandoci sopra il limone grattugiato e il pepe macinato fresco.

Note

Si può guarnire il piatto con pomodorini e una foglia di basilico. Vanno benissimo anche le linguine, come pasta.

3.180 Spaghetti al pesto di basilico

Ricetta di:	Elna
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	15 minuti
Provenienza:	Liguria (Liguria)
Stagione:	Estate, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/spaghetti-pesto-basilico/

Ingredienti per 1 persona

- ⋆ 250 g di foglie di basilico
- ⋆ 50 g di olio di semi
- ⋆ 10 g di olio extravergine di oliva
- ⋆ pinoli, anacardi, mandorle in quantità a piacere
- ⋆ 50 g di tofu
- ⋆ sale q.b
- ⋆ aglio (un quarto di spicchio)

- ⋆ 100 g di spaghetti

Preparazione

Sistemare nel mixer il basilico lavato e asciugato, insieme a tutti gli altri ingredienti. Frullare poco, a più riprese, fino ad ottenere una bella salsina verde vellutata. Se troppo densa o troppo liquida, aumentare le dosi di olio o di tofu. Versarla sulla pasta scolata al dente. Se volete una pasta 'alla cardinale' mischiate pesto a sugo di pomodoro. Il pesto è buono anche come condimento per la cotoletta di soia, o per insaporire il minestrone.

3.181 Spaghetti al sapore di mare

Ricetta di:	ElenaP
Difficoltà:	Facile
Tempo:	30 minuti
Stagione:	Primavera, estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/spaghetti-sapore-mare/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 500 g di spaghetti
- ⋆ 10 g di alghe Arame sminuzzate (una presa circa)
- ⋆ 10 g di alghe Hijiki sminuzzate (una presa circa)
- ⋆ 2 cm di alga Kombu sminuzzata
- ⋆ 10 pomodorini Piccadilly maturi
- ⋆ 2 spicchi d'aglio fresco
- ⋆ 1 bicchiere di vino bianco
- ⋆ abbondante prezzemolo fresco tritato finemente
- ⋆ olio d'oliva extra vergine

Preparazione

Prima di mettersi ai fornelli, sminuzzare le 3 alghe e lasciarle in ammollo in poca acqua (circa un bicchiere) per 40 minuti, in modo da reidratarle.
In una grande padella antiaderente, preparare il soffritto con l'olio e l'aglio tritato finemente; a doratura raggiunta, unire le alghe con la loro acqua; tenere la fiamma viva, mescolaee e, dopo 5 minuti, aggiungere i pomodori a piccoli pezzi. Tenere il fuoco vivo per pochi minuti e poi

continuare la cottura a fiamma bassa, correggendo di sale. Far cuocere per circa 30 minuti. Nel frattempo, mettere a bollire l'acqua per gli spaghetti. Quando l'acqua bolle, gettare gli spaghetti ed alzare un po' la fiamma del sughetto, versando anche il vino bianco. Far evaporare e poi calare la fiamma. Cucinare gli spaghetti al dente, scolarli e versarli nella padella con il sughetto ancora sul fuoco. Alzare la fiamma, condire con un po' d'olio d'oliva e mescolare tutto per circa un minuto. Portare in tavola spolverando ogni porzione con abbondante prezzemolo tritato.

3.182 Spaghetti alla marinara

Ricetta di:	Ariel444
Difficoltà:	Facile
Tempo:	20 minuti
Stagione:	Estate, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/spaghetti-marinara/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ alghe kombu (un paio di strisce)
- ⋆ spaghetti o linguine
- ⋆ pomodorini
- ⋆ olio di oliva extra vergine
- ⋆ aglio
- ⋆ peperoncino

Preparazione

Cuocere la pasta.
Tagliuzzare le alghe e farle ammorbidire in acqua per circa un'ora.
In una padella versare un po' d'olio con un paio di spicchi d'aglio sminuzzati, due o tre pomodorini a dadini e un pizzico di peperoncino. Fare andare per una manciata di minuti e aggiungere le alghe con qualche cucchiaio di acqua d'ammollo.
Far cuocere a fuoco bassissimo per circa 3 minuti. Alla fine versare gli spaghetti (o linguine) e mescolare aggiungendo prezzemolo fresco tagliato finemente.

3.183 Spaghetti carciofi e panna

Ricetta di:	Myeu
Difficoltà:	Facile
Tempo:	30 minuti
Stagione:	Primavera, estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/spaghetti-carciofi-panna/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 160 g di spaghetti
- ⋆ 2 zucchine
- ⋆ una confezione di panna di soia (250 ml)
- ⋆ 4 cuori di carciofo
- ⋆ maggiorana

Preparazione

Portare a bollore una pentola di abbondante acqua salata; versarvi i carciofi surgelati e cuocere secondo le istruzioni sulla confezione (di solito per 12-15 minuti alla ripresa del bollore). Se usate i carciofi freschi, abbiate cura di soffriggerli prima con l'aglio e poi aggiungere acqua. Cuociono comunque nello stesso tempo di quelli surgelati.
Nel frattempo tagliare le zucchine à la julienne e passarle per 5-8 minuti nell'olio caldo; dopodiché toglierle dalla pentola e metterle da parte.
Quando sono pronti, scolare i carciofi con una schiumarola e passarli con aglio e appena un filo d'olio aggiunto nella pentola delle zucchine; lessare gli spaghetti nella stessa acqua di cottura dei carciofi.
Dopo qualche minuto, eliminare lo spicchio d'aglio e frullare i carciofi con la panna e la maggiorana, fino ad ottenere una crema.
Scolare gli spaghetti al dente, farli saltare con le zucchine e condirli con la crema di carciofi.

Note

Le dosi della panna sono molto soggettive: se vi piace una pasta cremosa e grondante di sugo, una confezione è perfetta; se invece preferite una versione più light mettetene 3/4 o meno.
Se avete delle zucchine coi fiori, tagliateli, puliteli, rimuovetene il pistillo, fateli cuocere come più preferite (fritti, al forno, ripassati in padella) e uniteli alla pasta.

3.184 Spaghetti cinesi saltati

Ricetta di:	Iaia
Difficoltà:	Facile
Tempo:	20 minuti
Provenienza:	Orientale (Cina)
Stagione:	Autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/spaghetti-cinesi/

Ingredienti per 1 persona

- ⋆ 120 g di spaghetti di riso
- ⋆ 1 zucchina
- ⋆ 1 carota
- ⋆ 1 porro
- ⋆ 2 cucchiai di piselli surgelati
- ⋆ 1 manciata di germogli di soia
- ⋆ olio extra vergine d'oliva
- ⋆ salsa di soia

Preparazione

Mettere a mollo gli spaghetti di riso in acqua fredda per 10 minuti. Nel frattempo, in uno wok far rosolare nell'olio le verdure tagliate a fette sottilissime o grattugiate con la grattugia a buchi larghi; aggiungere poi i piselli e i germogli di soia.
Levare gli spaghetti di riso dall'acqua fredda, scolarli e metterli nello wok, far cuocere tutto assieme 6-7 minuti mescolando delicatamente, salare poco, spengere il fuoco e prima di servire aggiungere la salsa di soia.

3.185 Spaghetti di riso all'orientale

Ricetta di:	Suffi
Difficoltà:	Facile
Tempo:	25 minuti
Provenienza:	Orientale
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/spaghetti-riso-orientale/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 250 g di spaghetti di riso
- ⋆ 1 carota
- ⋆ 1 zucchina
- ⋆ 1 porro
- ⋆ 1 cipolla
- ⋆ 100 g di funghi champignon
- ⋆ 100 g di tofu
- ⋆ sale, pepe
- ⋆ olio evo
- ⋆ 4 cucchiai di salsa di soia

Preparazione

Tagliare la cipolla a dadini e farla appassire con un po' d'olio. Tagliare le altre verdure alla julienne e unirle alla cipolla; aggiungere un po' di sale e pepe e far cuocere con un coperchio per circa 10-15 minuti. Nel frattempo cuocere gli spaghetti in acqua bollente salata per 7 minuti; poco prima di scolarli, aggiungere alle verdure il tofu tagliato a cubetti. Scolare gli spaghetti, unirli alle verdure insieme alla salsa di soia, mescolare il tutto e cuocere per altri 2 minuti.

3.186 Spaghetti di riso con peperoni

Ricetta di:	Kikisan
Difficoltà:	Facile
Tempo:	30 minuti
Stagione:	Estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/spaghetti-riso-peperoni/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 200 g di spaghetti di riso
- ⋆ 1 peperone giallo di media grandezza
- ⋆ 1 cucchiaino di curcuma
- ⋆ prezzemolo fresco
- ⋆ panna vegetale q.b. (facoltativo)

- ⋆ aglio
- ⋆ olio

Preparazione

Mettere in una padella olio e aglio triturato e far soffriggere qualche secondo. Aggiungere il peperone tagliato in dadini piccoli, il prezzemolo e la curcuma; far cuocere per qualche minuto fin quando i peperoni saranno morbidi. A fuoco spento aggiungere la panna mescolando gli ingredienti.
Aggiungere gli spaghetti di riso, precedentemente cotti, ripassare velocemente, impiattare ed aggiungere qualche fogliolina di prezzemolo al piatto.

Note

Attenzione agli spaghetti di riso, che alla vista sembrano cotti ma all'interno spesso sono crudi. Questo tipo di pasta, se condita bene (a mio avviso) è meglio ben cotta che al dente! La curcuma può anche essere omessa.

3.187 Spaghetti di segale al radicchio

Ricetta di:	Acomeassenzio
Difficoltà:	Facile
Tempo:	30 minuti
Stagione:	Inverno, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/spaghetti-segale-radicchio/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 500 g di spaghetti di segale integrali
- ⋆ due bei radicchi trevigiani
- ⋆ una cipolla
- ⋆ zucchero
- ⋆ olio d'oliva
- ⋆ vino bianco
- ⋆ una patata lessa
- ⋆ dado da brodo vegetale
- ⋆ pepe bianco

- ⋆ scheese grattugiato (facoltativo)
- ⋆ un cucchiaio di panna di riso o soia

Preparazione

In una padella fai appassire la cipolla a rondelle con l'olio d'oliva e il dado, poi unisci il radicchio a pezzettini, fai sfumare un po' e bagna col vino bianco. Verso fine cottura aggiungi un cucchiaino di zucchero (per l'amaro) e la patata lessa a pezzetti.
Quando è pronto frulla tutto con il minipimer.
Intanto cuoci gli spaghetti, scolali e mettili nella padella con il sugo a mantecare, aggiungendo un cucchiaio di panna di soia o riso e una macinata di pepe bianco.
Impiatta e spolvera ogni singolo piatto con una manciata di scheese grattugiato.

Note

Ottimo accompagnato a del verdicchio bello fresco!

3.188 Spaghetti Italia

Ricetta di:	Lifting_Shadows
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	20 minuti
Stagione:	Primavera, estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/spaghetti-italia/

Ingredienti per 1 persona

- ⋆ 100 g di spaghetti
- ⋆ 2 mazzetti di rucola
- ⋆ 1 cucchiaio di mais
- ⋆ 1 pomodoro secco
- ⋆ 1 cucchiaio di pinoli
- ⋆ 1 spicchio d'aglio

Preparazione

Mentre l'acqua per la pasta bolle, soffriggere l'aglio, quindi aggiungere la rucola, il pomodoro secco tagliato a cubetti, il mais; salare e lasciar cuocere una decina di minuti a fiamma medio-alta. Scolare la pasta al dente, versarla nella padella (ricordandosi di eliminare l'aglio) e saltare per qualche minuto a fiamma alta. Servire con i pinoli grattugiati.

Note

Le olive nere dovrebbero starci molto bene!

3.189 Spaghetti pesto e pomodorini

Ricetta di:	Brinella
Difficoltà:	Facile
Tempo:	20 minuti
Stagione:	Estate, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/spaghetti-pesto-pomodorini/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 180 g di spaghetti integrali
- ⋆ un cucchiaio di pinoli
- ⋆ un mazzetto di basilico
- ⋆ 10 pomodorini ciliegini
- ⋆ 5 cucchiai di olio
- ⋆ un pizzico di origano fresco o secco
- ⋆ 1 spicchio di aglio

Preparazione

Mettere a cuocere gli spaghetti in acqua bollente salata. Nel frattempo frullate i pinoli e il basilico con un cucchiaio di olio. In una padella larga mettere l'olio rimanente e uno spicchio di aglio a pezzettoni. Quando l'olio è ben caldo, far saltare per 3-4 minuti, sempre a fuoco alto, i pomodorini tagliati a spicchi. Regolare di sale e aggiungere l'origano. Quando la pasta è pronta, versarla nella padella e aggiungere il pesto mescolando bene.

3.190 Spaghettini zenzero e carote

Ricetta di: Pinupple
Difficoltà: Facile
Tempo: 30 minuti
Web: www.veganhome.it/ricette/primi/spaghettini-zenzero-carote/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ spaghettini di soia o integrali (la quantità che preferite per 2 persone)
- ⋆ 3 carote
- ⋆ 1 cipolla rossa
- ⋆ un bicchiere di latte di soia
- ⋆ un pezzetto di zenzero fresco (grande quanto una noce)
- ⋆ un cucchiaio di olio extra vergine di oliva
- ⋆ 1 cucchiaio di curcuma

Preparazione

Preparate in una padella il soffritto con un cucchiaio di olio e la cipolla rossa tritata finemente. Appena la cipolla inizia a dorarsi aggiungete la curcuma e un goccio di latte di soia, giusto per non far bruciare il soffritto e far cucinare il tutto per circa cinque minuti.
Intanto preparate l'acqua per cuocere gli spaghettini e lavate le carote. Grattugiatele e aggiungetele con il resto del latte in padella. Lasciate cuocere il tutto per circa 15 minuti a fuoco basso.
Scolate la pasta ancora al dente e saltatela nella padella.
Aggiungete lo zenzero fresco grattugiato e... BUON APPETITO!

3.191 Stracciatella in brodo

Ricetta di: Momma4
Difficoltà: Facile
Tempo: 10 minuti
Web: www.veganhome.it/ricette/primi/stracciatella-brodo/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ un litro di brodo vegetale

- ⋆ 150 g di semolino
- ⋆ un pizzico di curcuma
- ⋆ un pizzico di noce moscata

Preparazione

Mettere sul fuoco il brodo (va bene anche quello fatto con dado vegetale); quando sta per bollire, versare a pioggia il semolino e rapidamente mescolare con una frusta per evitare grumi. Quando si addensa un po', spegnere il fuoco, aggiungere un pizzico di curcuma per favorire la colorazione gialla, poi scodellare la minestra e prima di portarla in tavola aggiungere una delicata e profumata nota di noce moscata grattugiata al momento!

3.192 Tagliatelle "incavolate"

Ricetta di:	Sheena
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	60 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/tagliatelle-incavolate/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 500 g di tagliatelle di semola
- ⋆ 100 g di pomodori pelati
- ⋆ 100 g di salsa di pomodoro
- ⋆ 200 g di cavoletti di bruxelles bolliti
- ⋆ 100 g di olive nere a rondelle

Preparazione

Mettete sul fuoco l'acqua per la pasta e nel frattempo preparate il sughetto facendo rosolare i pomodori pelati e i cavoletti di bruxelles tagliati a listarelle; aggiungete la salsa di pomodoro e le olive, fate cuocere per 30 minuti,c uocete la pasta e fatela saltare con il sughetto.

3.193 Tortellini messicani

Ricetta di: VVale
Difficoltà: Media
Tempo: 120 minuti
Web: www.veganhome.it/ricette/primi/tortellini-messicani/

Ingredienti per 3 persone

- ⋆ mezzo chilo di farina integrale
- ⋆ un cucchiaino di curcuma
- ⋆ un cucchiaio o due di farina di ceci
- ⋆ una scatola di fagioli
- ⋆ noce moscata q.b.
- ⋆ sale, pepe
- ⋆ passata di pomodoro
- ⋆ basilico
- ⋆ olio evo
- ⋆ zucchero q.b.

Preparazione

Sul tagliere mettere la farina a fontana e aggiungere nel buco la farina di ceci, la curcuma e due o tre cucchiai d'acqua. Amalgamare, aggiungendo man mano acqua, fino ad ottenere una palla elastica che non si appiccica e piuttosto compatta. Lasciarla riposare mezz'ora in frigorifero.
Intanto frullare i fagioli con abbondante noce moscata e pepe, per ottenere una crema non liquida.
In una padella scaldare l'olio e aggiungere il pomodoro, un pizzico di sale, un pizzico di zucchero e il basilico. Lasciare cuocere il sugo fino a quando non sarà denso a sufficienza.
Riprendere l'impasto dal frigorifero. Stenderlo molto sottilmente (lo spessore deve essere molto inferiore ad un millimetro), tagliarlo in quadretti di lato circa 3 centimetri. Al centro di ogni quadrato mettere un po' di crema di fagioli e chiudere a tortellino.
Cuocere i tortellini in abbondante acqua (la cottura è ultimata quando l'acqua in cui avete calato la pasta riprende bollore).
Condire con il sugo di pomodoro.

Note

La farina di ceci aggiunta all'impasto permette di ottenere una consistenza rugosa molto simile a quella che si ottiene con la classica ricetta di pasta all'uovo. La curcuma non serve per dare sapore, ma solo colore.

3.194 Tortiglioni agli asparagi

Ricetta di:	Marina
Difficoltà:	Facile
Tempo:	35 minuti
Stagione:	Primavera
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/tortiglioni-asparagi/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 1 mazzetto di asparagi (circa 200 g tolti gli scarti)
- ⋆ 1 cipolla (70 g)
- ⋆ 3 cucchiai di olio d'oliva
- ⋆ 2 cucchiaini di lievito in scaglie
- ⋆ 180 g di tortiglioni

Preparazione

Tagliare a fettine la cipolla e farla appassire in un pentolino con 1 cucchiaio d'olio d'oliva e un po' d'acqua, in modo che non frigga ma appassisca. Tenere la pentola coperta e il fuoco basso. Dopo 5 minuti aggiungere gli asparagi tagliati a pezzetti di circa 1 cm.
Aggiungere un altro cucchiaio di olio, sale e pepe, mescolare e rimettere il coperchio. Lasciar cuocere per 20 minuti, mescolando di tanto in tanto, sempre a fuoco basso e pentola coperta. Nel frattempo cuocere la pasta (la cottura degli asparagi e la preparazione della basta impiegano più o meno lo stesso tempo). Scolare la pasta, versarvi sopra gli asparagi cotti, aggiungere a crudo un alto cucchiaio di olio e mescolare bene.
Spolverare col lievito in scaglie e servire.

Note

Al posto dei tortiglioni si può usare altra pasta corta dello stesso tipo (mezze maniche, rigatoni, ecc.).

3.195 Trofie al pesto e funghi

Ricetta di:	Brinella
Difficoltà:	Facile
Tempo:	30 minuti
Stagione:	Estate, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/trofie-pesto-funghi/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 500 g di trofie fresche
- ⋆ 100 g di chiodini
- ⋆ un porcino
- ⋆ 150 g di champignon
- ⋆ 1 zucchina grande
- ⋆ 50 g di mandorle
- ⋆ 20 g di pinoli
- ⋆ un bel mazzetto di basilico
- ⋆ olio evo qb
- ⋆ uno spicchio di aglio

Preparazione

Pulire bene i funghi e tagliarli a pezzettini, lavare le zucchine e tagliarle a rondelle sottili, unire tutto in una padella antiaderente dopo aver lasciato l'aglio soffriggere nell'olio per un paio di minuti. Aggiustare di sale e cuocere per una decina di minuti.
Preparare il pesto frullando col mixer a immersione pinoli, mandorle, basilico, olio evo e un po' di sale.
Lessare le trofie e quando sono pronte scolarle e farle saltare con i funghi per farle insaporire. Aggiungere poi il pesto, mescolare e servire calde.

Note

Potete anche utilizzare una busta di funghi misti surgelati, se non sono disponibili funghi freschi.

3.196 Trofie alla ligure

Ricetta di:	Myeu
Difficoltà:	Facile
Tempo:	30 minuti
Provenienza:	Liguria
Stagione:	Primavera, estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/trofie-ligure/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 200 g di trofie
- ⋆ 200 g di patate
- ⋆ 150 g di fagiolini
- ⋆ olive verdi a rondelle
- ⋆ 50 g di pinoli
- ⋆ 30 g di basilico
- ⋆ 30 g di prezzemolo
- ⋆ 1 spicchio d'aglio tritato
- ⋆ la scorza grattugiata e il succo di un limone
- ⋆ olio d'oliva
- ⋆ lievito alimentare a scaglie oppure parmigiano vegan (facoltativo)
- ⋆ un pizzico di sale

Preparazione

Portare a bollore una pentola di acqua. Tritare i pinoli e l'aglio. Aggiungere le erbe tritate (abbondando con le dosi) e la scorza del limone. Diluire il pesto con l'olio fino ad ottenere una crema morbida; amalgamare poi con il succo di limone e insaporire con un pizzico di sale. Eventualmente aggiungere il lievito o il parmigiano vegan, anche se il pesto è già ottimo così. Tagliare le patate a dadini e i fagiolini a pezzetti di 2 cm circa. Versare le patate nell'acqua. Dopo 5 minuti buttare la pasta e dopo altri 5 aggiungere anche i fagiolini (tenere presente che le patate cuociono in 12-15 minuti, le trofie in 10 minuti e i fagiolini in 5. Se si preferiscono le verdure o la pasta più cotte o più al dente, regolare di conseguenza i tempi di cottura). Scolare il tutto e lasciare intiepidire per uno o due minuti, dopodiché mescolare con il pesto e cospargere di olive a rondelle.

3.197 Vegú (ragú con piselli)

Ricetta di:	Laur_a81
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	30 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/vegu-ragu-piselli/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 1 confezione di preparato per soffritto surgelato
- ⋆ 250 g di piselli surgelati
- ⋆ 1 bottiglia di passata rustica
- ⋆ 2 fette di seitan
- ⋆ 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva
- ⋆ sale e pepe

Preparazione

Versare metà della busta di preparato per soffritto direttamente in un tegame; senza aggiungere altro, lasciare soffriggere con la loro acqua di congelazione. Aggiungere i pisellini e lasciare ancora evaporare il tutto. Quando le verdure saranno cotte, unire il seitan tagliato a piccoli cubetti e mescolare. Poi aggiungere la passata e far cuocere a fuoco lento circa 20 minuti. A piacere, salare e pepare. A cottura ultimata aggiungere 2 cucchiai d'olio a crudo.
Questo ragù si può usare per condire la pasta oppure anche mangiare come secondo con un po' di pane.

3.198 Vellutata ai cavolfiori

Ricetta di:	Vale_Vegan
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	20 minuti
Stagione:	Primavera, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/vellutata-cavolfiori/

Ingredienti per 1 persona

- ⋆ 2 patate
- ⋆ 4 cimette di cavolfiore

- ⋆ pepe (facoltativo)

Preparazione

Sbucciare le patate e tagliarle a tocchetti, fare lo stesso col cavolfiore, mettere il tutto in una pentola, salare e aggiungere l'acqua necessaria a coprire le verdure, ma senza che galleggino. Cuocere a fuoco medio-basso per 15 minuti girando ogni tanto, dopodiche' frullare e gustare. La consistenza si può regolare aggiungendo un poco di acqua calda; si puo' aggiungere un filo di olio crudo nel piatto, o spezie a proprio gusto.

3.199 Vellutata cavolo verde e porri

Ricetta di:	Annamaria77
Difficoltà:	Facile
Tempo:	30 minuti
Stagione:	Inverno, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/vellutata-cavolo-porri/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 1 cavolfiore verde grande
- ⋆ 2 porri
- ⋆ 2 carote
- ⋆ olio
- ⋆ sale, pepe
- ⋆ paprika dolce (facoltativa)

Preparazione

Lavate e tagliate i porri (anche la parte verde) e le carote a rotelle sottilissime, metteteli in una pentola antiaderente abbastanza alta con un po' di olio. Lavate il cavolo verde tagliandolo a pezzettoni; quando i porri e le carote sono teneri aggiungete il cavolo verde e un bicchiere d'acqua calda, coprite e lasciate cuocere per 20-30 minuti mescolando di tanto in tanto e aggiungendo acqua se necessario. A cottura ultimata munitevi di minipimer e frullate tutto, regolate di sale, pepe e paprika dolce. Servite con un filo d'olio e crostini.

3.200 Vellutata delicata

Ricetta di:	Winnyna
Difficoltà:	Facile
Tempo:	30 minuti
Stagione:	Inverno, primavera, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/vellutata-delicata/

Ingredienti per 5 persone

- ⋆ 8 patate
- ⋆ 8 carote
- ⋆ 2 finocchi
- ⋆ 1 cipolla media
- ⋆ 2 spicchi di aglio
- ⋆ un mazzetto abbondante di prezzemolo
- ⋆ olio e.v.o.

Preparazione

Pelate le patate e le carote. Lavate bene tutte le verdure, compreso il prezzemolo. Mettete le verdure tagliate grossolanamente (o intere) a bollire in una casseruola insieme ad una manciata di sale grosso, senza l'olio.
Lasciate bollire per circa 20 minuti.
Successivamente, una volta cotti tutti gli ingredienti, togliete un po' di brodo in eccesso e frullate fino ad ottenere una crema omogenea.
Servire calda con un cucchiaino o due di olio e.v.o. per piatto.

Note

Io uso la pentola a pressione ed il sale integrale.
Inoltre, spesso uso nelle minestre una bustina di zafferano, perché lo adoro.
Si può servire anche con dei crostini di pane o del pane carasau.

3.201 Vellutata di avocado

Ricetta di:	CristinaM
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	15 minuti
Stagione:	Inverno, primavera
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/vellutata-avocado/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 1 avocado
- ⋆ 2 tazze di brodo vegetale
- ⋆ 1 cucchiaino di succo di limone
- ⋆ 1 yogurt di soia
- ⋆ mezzo bicchiere di vino bianco secco

Preparazione

Ricavate da un avocado due rondelle che serviranno per decorare il piatto e mettete tutta la rimanente polpa nel frullatore. Aggiungete due tazze di brodo vegetale, un cucchiaino di succo di limone, sale, pepe, e frullate il tutto.
Versate nella pentola, unite lo yogurt e il vino bianco.
Scaldate leggermente e servite.

3.202 Vellutata di porri

Ricetta di:	Lia78
Difficoltà:	Facile
Tempo:	50 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/vellutata-porri/

Ingredienti per 3 persone

- ⋆ 5 porri piuttosto grandi
- ⋆ 2 patate medie
- ⋆ 1/2 bicchiere di vino
- ⋆ 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva o margarina

- ⋆ 1 dado vegetale
- ⋆ 1 bicchiere di latte di soia al naturale
- ⋆ maggiorana
- ⋆ fiocchi di sale allo zafferano (o fiocchi di sale e qualche pistillo di zafferano sciolto in un po' d'acqua)

Preparazione

Affettate sottilmente i porri (io metto anche quasi tutto il verde, tranne le foglie superiori, ma per un gusto più delicato usate solo la parte bianca e quella verde tenetela da parte per un'altra preparazione) e tagliate le patate a piccoli cubetti.
In una pentola (ideale il coccio o altro materiale adatto a cotture lente e a fuoco dolce) scaldate l'olio o la margarina e fate rosolare i porri, aggiungendo un po' d'acqua. Quando si saranno un poco ammorbiditi, sfumate con il vino. Fate attenzione a non far bruciare i porri, o il gusto non sarà altrettanto delicato.
Quando il vino è evaporato, aggiungete le patate, il dado e coprite con l'acqua. Portate ad ebollizione, abbassate il fuoco e fate sobbollire finché le patate non saranno tenere. A questo punto togliete dal fuoco e frullate bene con il minipimer, deve venire una crema il più liscia possibile. Rimettete sul fuoco, aggiungete il latte di soia e aggiustate di sale (ma tenetela comunque un po' più dolce del normale). Fate sobbollire ancora per 5 minuti.
Versate la zuppa in piatti fondi o ciotole e guarnite con abbondante maggiorana secca o fresca e i fiocchi di sale sbriciolati. Se non avete i fiocchi di sale, immergete un paio di pistilli a testa in acqua calda e cospargeteli sulla zuppa prima di servirla.
Servite con crostini a piacere.

3.203 Vellutata di zucca

Ricetta di:	Lia78
Difficoltà:	Media
Tempo:	30 minuti
Stagione:	Inverno, primavera, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/vellutata-zucca/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 500 g di zucca già pulita
- ⋆ 2 carote
- ⋆ 1/2 dado vegetale
- ⋆ 1 cipolla piccola bianca o bionda (o mezza se più grande)

- ⋆ 3 cipolle di Tropea
- ⋆ olio extra vergine d'oliva
- ⋆ 4 fette di pane casereccio per crostini

Preparazione

Tritare la cipolla e tagliare a pezzi la zucca e le carote. Affettare sottilmente le cipolle di Tropea. In una pentola scaldare l'olio e far soffriggere dolcemente la cipolla. Aggiungere la zucca e le carote e mescolare per un paio di minuti, senza far brunire le verdure.
Coprire con abbondante acqua e aggiungere il dado (io uso 1/2 cucchiaino del mio dado autoprodotto) e portare ad ebollizione. Quando bolle, abbassare il fuoco e far sobbollire per una ventina di minuti.
In una padella a parte, scaldate un po' d'olio e fatevi cuocere a fuoco lento le cipolle di Tropea. Aggiungete sale e un po' di zucchero, che darà loro un tocco di caramellato in più. Cuocete finché non saranno morbide e un po' brunite, aggiungendo un poco d'acqua, se necessario, per non farle bruciare, ma avendo cura che siano bene asciutte alla fine.
Nel frattempo, preparate dei crostini grigliando le fette di pane con un generoso filo di olio nel forno.
Quando la zucca e le carote saranno ben cotte, frullate tutto finemente con il minipimer, fino ad ottenere una consistenza molto liscia. Rimettete sul fuoco e fate restringere per pochi minuti.
Impiattare la zuppa guarnendola con un cucchiaio di cipolle caramellate al centro, accompagnata dai crostini; in alternativa, potete servire le cipolle a parte, assieme ai crostini.

Note

Questa zuppa è molto buona e, se non si esagera con l'olio e con i crostini, anche molto poco calorica, adatta a chi è a dieta. Per renderla più ricca, invece, si può aggiungere un po' di panna o latte di soia.
Al posto delle cipolle caramellate, si possono usare anche altre guarnizioni che bilancino il dolce della zucca. Io ho sperimentato con successo lamelle di mandorle, magari brevemente saltate in padella, oppure abbondanti semi di papavero, che contrastano piacevolmente anche come consistenza e colore.

3.204 Vellutata di zucchine

Ricetta di:	Sophie85
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	45 minuti
Stagione:	Estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/vellutata-zucchine/

Ingredienti per 5 persone

- ⋆ 1/2 cipolla
- ⋆ 3 zucchine medio-grandi
- ⋆ 1 patata media
- ⋆ latte di soia
- ⋆ farina
- ⋆ sale, pepe (facoltativo)
- ⋆ olio evo

Preparazione

Tagliate a rondelle la cipolla e fatela soffriggere nell'olio evo, quando si sarà dorata aggiungete le zucchine e la patata tagliate a tocchi, coprite a malapena con acqua, salate e lasciate lessare. Quando le verdure sono morbide, togliete la pentola dal fuoco, prendete il mixer a immersione e tritate il tutto. Otterrete una crema più o meno densa a seconda di quanto era grande la patata e di quanta acqua era rimasta in pentola: se è molto densa versateci più di un bicchiere di latte di soia e solo un cucchiaio di farina; se è liquida fate il contrario.
Mettete nuovamente la pentola sul fornello a fiamma moderata e lavoratela un pochino con una frusta per eliminare i grumi e per cuocere la farina. La vellutata dovrà avere quasi la stessa consistenza della besciamella. Servite con una spolverata di pepe.

Note

Si può preparare con qualsiasi verdura, insalata compresa, ma questa è la variante che preferisco.

3.205 Vermicelli di soia con peperoni

Ricetta di:	Micol1
Difficoltà:	Facile
Tempo:	90 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/vermicelli-soia-peperoni/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 200 g di vermicelli di soia
- ⋆ 2 peperoni di medie dimensioni

- ⋆ 100 g di lenticchie
- ⋆ olio evo q.b
- ⋆ sale q.b.
- ⋆ peperoncino q.b.
- ⋆ 1 porro
- ⋆ 1 cipolla

Preparazione

In una padella far soffriggere in poco olio evo la cipolla tagliata finemente; dopo qualche minuto aggiungere le lenticchie precedentemente sciacquate sotto l'acqua corrente e abbastanza acqua da coprirle. Far cuocere per 40 minuti circa, aggiungendo acqua man mano che si asciuga. Salare solo a cottura ultimata.
Intanto, in un'altra padella antiaderente versare dell'olio evo, il porro tagliato a rondelle e i peperoni tagliati a cubetti; far cuocere fino a cottura (circa 15 minuti) e infine aggiungere peperoncino e sale. Quando le lenticchie sono quasi pronte, mettere in ammollo per 10 minuti i vermicelli di soia; far scaldare nel frattempo una pentola con acqua salata: al bollore, versare i vermicelli e farli cuocere per 2 minuti. Scolarli e condirli con le lenticchie e i peperoni. A piacere aggiungere olio evo a crudo.

3.206 Vezzoccheri

Ricetta di:	Arieldubois
Difficoltà:	Facile
Tempo:	30 minuti
Provenienza:	Lombardia (Valtellina)
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/vezzoccheri-pizzoccheri-vegan/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 500 g di pizzoccheri
- ⋆ 1 cipolla
- ⋆ 4 patate di medie dimensioni
- ⋆ 300 g di coste o erbette o verze
- ⋆ 1 spicchio d'aglio
- ⋆ 1 mazzetto di salvia fresca
- ⋆ 1 cucchiaio di burro di soia o margarina

- ⋆ 125 g formaggio vegan spalmabile a vostra scelta
- ⋆ 4-5 fette di mozzarella di riso tagliata a dadini o altro vegan-formaggio filante

Preparazione

Far bollire l'acqua in una pentola capiente; nel frattempo lavare e tagliare a piccoli pezzi le patate e le erbette. Quando l'acqua bolle, salare e aggiungere le verdure e dopo 3 minuti i pizzoccheri e mescolare. Mentre cuociono, in un tegame far soffriggere aglio, cipolla a rondelle, burro di soia e salvia e far colorire per bene (a piacere, togliere l'aglio alla fine). Quando pasta e verdure saranno cotte, scolarle con un mestolo e versarle nel tegame, mescolando bene, dopodiché completare con il formaggio spalmabile e i dadini di mozzarisella. Spadellare bene e servire tiepido.

Note

La versione vegan di questo piatto mi ha stupita! Non avrei mai creduto possibile potesse riuscirmi così saporita e cremosa. Saziante, riscaldante nei mesi freddi e una leccornìa per gli ospiti!

3.207 Zuppa di azuki

Ricetta di:	Marina
Difficoltà:	Facile
Tempo:	60 minuti
Provenienza:	Orientale
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/zuppa-azuki/

Ingredienti per 3 persone

- ⋆ 150 g di fagioli azuki (secchi)
- ⋆ 1 carota (50 g)
- ⋆ 1 zucchina (60 g)
- ⋆ 1 cipolla (70 g)
- ⋆ 2 patate piccole (200 g)
- ⋆ un pezzo di alga kombu (facoltativa)
- ⋆ 1 cucchiaino di dado vegetale
- ⋆ 2 pizzichi di sale grosso
- ⋆ olio d'oliva

Preparazione

Mettere a bagno gli azuki almeno 12 ore prima di cucinarli, con un pezzo di alga kombu (facoltativa).
Sciacquare bene e metterli in una pentola con 1 litro di acqua, assieme all'alga kombu.
Aggiungere tutte le verdure tagliate a dadini o a fette, il dado vegetale, il sale.
Portare a ebollizione a fuoco alto, poi abbassare il fuoco al minimo e lasciar bollire per 45 minuti.
L'alga kombu va tolta alla fine, tagliata a pezzettini e rimessa nella zuppa.
Servire aggiungendo un po' di olio d'oliva a crudo.

Note

I fagioli azuki si trovano in tutti i negozi di alimentazione biologica. Sono chiamati 'soia rossa', ma non sono soia, sono fagioli piccolini di colore rosso e dal gusto delicato.

3.208 Zuppa di azuki e zucca

Ricetta di:	Micol1
Difficoltà:	Facile
Tempo:	60 minuti
Stagione:	Inverno, primavera
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/zuppa-azuki-zucca/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 500 g di zucca
- ⋆ 1 porro
- ⋆ 500 g di broccoli
- ⋆ 100 g di lenticchie lessate
- ⋆ sale q.b.
- ⋆ olio evo q.b.
- ⋆ 150 g di quinoa

Preparazione

Far soffriggere un porro in poco olio evo. Aggiungere le lenticchie e lasciar insaporire per qualche minuto. Aggiungere la zucca tagliata a cubetti e i broccoli tagliati in pezzi non troppo

grandi. Dopo qualche minuto aggiungere 3 tazze d'acqua. Lavare la quinoa e lessarla in acqua bollente per il tempo previsto sulla confezione. Far cuocere le verdure finché non si saranno ammorbidite e poi frullarle. Aggiungere olio evo, sale e la quinoa scolata.

3.209 Zuppa di carote, curry e miglio

Ricetta di:	Micol1
Difficoltà:	Facile
Tempo:	60 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/zuppa-carote-curry-miglio/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 250 g di carote
- ⋆ 110 g di anacardi non salati
- ⋆ sale q.b.
- ⋆ curry q.b.
- ⋆ 100 g di miglio

Preparazione

Pelare e tagliare le carote a cubetti, farle cuocere in 700 ml d'acqua finché non saranno cotte. Nel frattempo lavare il miglio e lessarlo in acqua bollente e salata per il tempo previsto sulla confezione. Una volta cotte le carote, frullarle e aggiungere gli anacardi precedentemente tritati, il curry e il sale. Scolare il miglio e unirlo al resto. Se la zuppa dovesse risultare troppo liquida, farla cuocere ancora per qualche minuto, fino a quando non risulterà più compatta.

3.210 Zuppa di ceci, patate e porcini

Ricetta di:	Fiore_di_loto
Difficoltà:	Facile
Tempo:	45 minuti
Stagione:	Autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/zuppa-ceci-patate-porcini/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 5 patate piccole

- ⋆ 1 carota
- ⋆ 1 zucchina
- ⋆ 1 o 2 rondelline di porro
- ⋆ 1 ciuffo di prezzemolo
- ⋆ 1 l e 1/2 d'acqua
- ⋆ 1 confezione di ceci in scatola
- ⋆ 1 o 2 funghi porcini
- ⋆ un rametto di rosmarino
- ⋆ 1 spruzzata di vino bianco
- ⋆ olio q.b.

Preparazione

Mondate le patate, la carota, la zucchina, il porro e metteteli a lessare con il ciuffetto di prezzemolo insieme all'acqua. Nel frattempo, in una padella soffriggete per un minuto gli aghi di rosmarino, ai quali aggiungerete i funghi porcini ben puliti e tagliati a cubetti. Saltatateli per qualche minuto e aggiungete una spruzzata di vino bianco; fate ritirare il vino e se li vedete troppo secchi aggiungete un mestolo di brodo; fateli cuocere coperti.
Dopo 30 minuti circa togliete tutte le verdure dal brodo tranne 3 patate; aggiungete 3/4 della scatola di ceci e frullate con il minipimer.
Aggiustate di sale e aggiungete i ceci interi, le altre 2 patate tagliate a dadini e i funghi cotti.
Cuocete per altri 5 minuti, affinchè gli ingredienti si amalgamino bene e... pronto!
A piacere, si possono aggiungere dei dadini di pane abbrustoliti nel forno.

3.211 Zuppa di cipolle

Ricetta di:	Iaia
Difficoltà:	Facile
Tempo:	75 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/zuppa-cipolle/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 600 g di cipolle bianche
- ⋆ 1 litro di brodo vegetale
- ⋆ mezzo bicchiere d'acqua
- ⋆ 2 cucchiai di farina

- ⋆ qualche foglia di salvia
- ⋆ sale e pepe
- ⋆ olio evo
- ⋆ fette di pane casalingo
- ⋆ formaggio vegetale aromatico oppure lievito in scaglie

Preparazione

Sbucciare le cipolle, lavarle e tagliarle a fette sottilissime, metterle al fuoco con un filo d'olio e mezzo bicchiere d'acqua.
Cucinare coperto per 15 minuti, unendo qualche foglia di salvia; salare, pepare.
Aggiungere alle cipolle stufate 2 cucchiai di farina, mescolare per amalgamare bene, unire il brodo bollente, coprire e far cuocere a fuoco basso 50 minuti.
Mettere sul fondo delle scodelle le fette di pane tostato, cospargerle di formaggio vegetale grattugiato con la grattugia a buchi larghi, oppure lievito in scaglie, versare la zuppa di cipolle, aggiungendo, a piacere, ancora una spolveratina di pepe.

3.212 Zuppa di cipolle aromatica

Ricetta di:	Myeu
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	70 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/zuppa-cipolle-aromatica/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 500 g di cipolle bionde
- ⋆ 10 g di farina
- ⋆ un litro di brodo vegetale
- ⋆ alloro
- ⋆ timo
- ⋆ salvia
- ⋆ olio d'oliva

Preparazione

Tagliare le cipolle a fettine sottili. Farle soffriggere in una pentola dai bordi alti con l'olio e 2 cucchiai di acqua. Proseguire la cottura per 10 minuti. Trascorso questo tempo, unire le erbe aromatiche tritate, insaporire e spolverare con la farina, amalgamandola. Una volta assorbita, unire il brodo e proseguire la cottura per 50-60 minuti, a seconda che preferiate una zuppa più liquida o più sostanziosa.

Note

Servire a piacere con Crostini profumati (sezione 10.14, pagina 646) oppure Crostini con salvia (sezione 2.10, pagina 29)

3.213 Zuppa di pomodori

Ricetta di:	Roscetta
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	30 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/zuppa-pomodori/

Ingredienti per 1 persona

- ⋆ una tazza di passata di pomodoro o polpa
- ⋆ una manciata di funghi scongelati o secchi
- ⋆ un gambo di sedano
- ⋆ 3 cipolle borettane
- ⋆ una manciata di germogli a scelta
- ⋆ 1 cucchiaino di dado vegetale in polvere

Preparazione

Aggiungere un po' di acqua alla passata, le cipolle tagliate a pezzetti, il sedano a pezzetti, i funghi, il dado. Far cuocere finché non raggiungere una consistenza da sugo. Prima di servire aggiungere i germogli.

3.214 Zuppa di sedano

Ricetta di:	Armoniosamente
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	20 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/zuppa-sedano/

Ingredienti per 6 persone

- ⋆ 10 patate medie
- ⋆ 1 gambo di sedano
- ⋆ 1 cucchiaio di dado vegetale granulare biologico senza sale
- ⋆ acqua a ricoprire il tutto (circa due litri)
- ⋆ sale marino integrale a piacere
- ⋆ pepe

Preparazione

Pelare le patate, tagliarle a tocchetti e metterle in pentola a pressione; aggiungere il sedano tagliato a tocchetti, di cui si usera' solo la parte interna più tenera e qualche fogliolina. Aggiungere acqua fino a ricoprire bene il tutto, aggiungere il dado e a piacere un po' di sale marino integrale. Chiudere la pentola e quando inizia a fischiare abbassare la fiamma, facendo cuocere per 10 minuti. Spegnere, lasciar finire la pressione, aprire e aggiungere un po' di pepe.
Si può consumare così oppure, ancor meglio, con il mini pimer frullare direttamente nella pentola per ottenere una crema.

Note

Al posto del sedano si possono usare 2-3 porri.

3.215 Zuppa di verdure e orzo

Ricetta di:	Lia78
Difficoltà:	Facile
Tempo:	40 minuti
Stagione:	Estate, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/zuppa-verdure-orzo/

Ingredienti per 3 persone

- ⋆ 100 g di orzo perlato
- ⋆ 1 carota grande
- ⋆ 1 zucchina grande
- ⋆ 2-3 cucchiai di misto soffritto (trito di cipolla, carota e sedano)
- ⋆ olio extra vergine d'oliva
- ⋆ pepe e sale
- ⋆ cumino
- ⋆ noce moscata
- ⋆ prezzemolo

Preparazione

Mettere a mollo l'orzo per qualche ora (non è obbligatorio per l'orzo perlato, ma rende la cottura più veloce e l'orzo più digeribile e nutriente). Tagliare la carota e la zucchina a pezzi piccoli. In una pentola da zuppa (ideale il coccio) scaldare 2 cucchiai di olio extra vergine d'oliva e far appassire il misto soffritto. Aggiungere le verdure e l'orzo e mescolare per un paio di minuti. Coprire con abbondante acqua, salare e far cuocere per 20-30 minuti dalla ripresa del bollore. Verso la fine della cottura aggiungere una spolverata di noce moscata, un pizzico di cumino e una spolverata di prezzemolo tritato.

Note

L'orzo è un cereale facile da digerire, ricco di minerali e ha proprietà antiinfiammantorie e rinfrescanti per tutto l'apparato digerente.

3.216 Zuppa spinaci-pistacchi-amaranto

Ricetta di:	Micol1
Difficoltà:	Facile
Tempo:	45 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/zuppa-spinaci-pistacchi-amaranto/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 250 g di spinaci freschi

- ⋆ 750 ml di acqua
- ⋆ olio evo q.b.
- ⋆ coriandolo q.b
- ⋆ 50 g di pistacchi non salati
- ⋆ sale q.b.
- ⋆ 1 cipolla
- ⋆ 180 g di amaranto

Preparazione

Lavare l'amaranto; mettere a bollire un pentolino con dell'acqua salata e quando bolle versare l'amaranto e farlo cuocere per 20 minuti. In una pentola capiente, versare i 750 ml d'acqua, la cipolla tagliata a fettine e gli spinaci; lasciar cuocere a fuoco medio per qualche minuto finché non si saranno appassiti. Spegnere, lasciar raffreddare un pochino e poi frullare col frullino a immersione. Aggiungere il coriandolo, il sale, l'amaranto scolato e i pistacchi precedentemente tritati, poi mescolare bene. Se resta troppo liquida, far assorbire l'acqua facendola cuocere ancora per qualche minuto. Servire con un goccio d'olio evo.

3.217 Zuppa toscana

Ricetta di:	Myeu
Difficoltà:	Facile
Tempo:	60 minuti
Provenienza:	Toscana
Stagione:	Inverno, primavera, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/zuppa-toscana/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 1 carota
- ⋆ 1 cipolla
- ⋆ 1 spicchio d'aglio
- ⋆ 2 patate
- ⋆ 100 g di zucca
- ⋆ 300 g di cavolo nero
- ⋆ 300 g di cannellini lessati
- ⋆ semi di finocchio

- ⋆ pepe nero
- ⋆ 1 l di brodo vegetale

Preparazione

Frullare parte dei fagioli in 200 ml di brodo. Soffriggere nell'olio il trito fino di carota, cipolla e aglio; aggiungervi il cavolo nero a striscioline, le due patate e la zucca a tocchetti, i fagioli frullati, i semi di finocchio e una spruzzata di pepe. Lasciar insaporire; aggiungere il resto del brodo e cuocere per 40 minuti dal bollore, dopodiché unire i fagioli interi.

3.218 Zuppa trevigiana

Ricetta di:	Myeu
Difficoltà:	Facile
Tempo:	30 minuti
Provenienza:	Veneto (Treviso)
Web:	www.veganhome.it/ricette/primi/zuppa-trevigiana/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 1 cipolla
- ⋆ 2 pomodori
- ⋆ 400 g di borlotti lessati
- ⋆ 2 cespi di radicchio rosso
- ⋆ 1 litro di brodo vegetale

Preparazione

Soffriggere la cipolla in poco olio. Aggiungere il radicchio a striscioline e far appassire appena, poi i borlotti, infine i pomodori a pezzi e da ultimo il brodo. Far cuocere per 15 minuti dal momento dell'ebollizione.

Capitolo 4

Secondi

I secondi vegan sono basati su legumi e verdure (e in parte seitan e tofu, per aumentare ancora di più la varietà) cucinati in vari modi (al forno, in polpette, purea, verdure farcite, frittate vegetali) a cui abbinare un contorno leggero a base di verdura.



4.1 Asparagi gratinati

Ricetta di:	Iaia
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	30 minuti
Stagione:	Primavera
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/asparagi-gratinati/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 500 g di asparagi
- ⋆ formaggio vegan Vegourmet Santeciano
- ⋆ margarina o olio d'oliva
- ⋆ sale

Preparazione

Lavare gli asparagi dopo aver eliminato la parte più dura del gambo. Lessarli al vapore per 5 minuti, metterli in una pirofila unta di margarina o olio, cospargerli di formaggio Vegourmet Santeciano grattato con la grattugia a buchi larghi, e far gratinare in forno già caldo per qualche minuto.

4.2 Bastoncini di Tofu

Ricetta di:	Zelia
Difficoltà:	Facile
Tempo:	20 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/bastoncini-tofu/

Ingredienti per 2 persone

Un panetto di tofu 2 cucchiai di farina di ceci 2 cucchiai di farina di mais Un cucchiaio di lievito alimentare in scaglie sale, origano, paprika olio per friggere mezzo limone

Preparazione

Tagliare il panetto di tofu in modo da ricavare i 'bastoncini', ovvero fettine da 5cm di lunghezza e circa 1 cm di spessore.

Preparare in una ciotolina una pastella di acqua e farina di ceci abbastanza densa.

In un'altra ciotolina mischiare farina di mais e lievito in scaglie, aggiungendo un po' di sale, origano, paprika (o altre spezie a piacere).

Passare le fettine di tofu a una a una prima nella pastella di ceci e poi nella farina di mais con lievito in scaglie premendo bene con le dita per ricoprirli per bene.

Scaldare l'olio in una padella e farli dorare da entrambi i lati. Dopo averli appoggiati sulla carta assorbente, spruzzare con delle gocce di succo di limone.

Cosa vi ricordano?

Note

Essendo un po' fritti non sono proprio salutari, ma piacerenno molto a bambini e amanti del junk food, soprattutto se abbinati a patatine e ketchup!

4.3 Bistecchine alla pizzaiola

Ricetta di:	Micol1
Difficoltà:	Facile
Tempo:	60 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/bistecchine-soia-pizzaiola/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 10 bistecchine di soia disidratata
- ⋆ 1 cipolla
- ⋆ 400 ml di passata di pomodoro
- ⋆ olio evo
- ⋆ sale
- ⋆ 1 pizzico di zucchero di canna integrale
- ⋆ origano

Preparazione

Metti in ammollo le bistecchine di soia per 20-30 minuti (siccome galleggeranno, dopo 10-15 minuti, girale dall'altro lato). Scolale per bene, versale in una padella antiaderente con dell'olio

evo e la cipolla tritata; fai rosolare per qualche minuto. Versa poi la passata di pomodoro, il sale, lo zucchero, un goccio d'acqua e fai cuocere il tutto coperto per 15-20 minuti, mescolando di tanto in tanto. Se durante la cottura il pomodoro dovesse asciugarsi troppo, aggiungi dell'altra acqua. A cottura ultimata unisci anche dell'origano.

4.4 Bistecchine di soia ai funghi

Ricetta di:	Brinella
Difficoltà:	Media
Tempo:	30 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/bistecchine-soia-funghi/

Ingredienti per 2 persone

Per le bistecchine:

- ⋆ 10 bistecchine di soia
- ⋆ mezza cipolla
- ⋆ 2 cucchiai di funghi secchi
- ⋆ mezzo cucchaio di succo di limone
- ⋆ 1 cucchiaio di prezzemolo tritato
- ⋆ 1 spicchio di aglio
- ⋆ 1 cucchiaio di maizena
- ⋆ una tazza di brodo vegetale
- ⋆ 2 cucchiai di olio

Per le patate:

- ⋆ 2 patate grandi
- ⋆ spezie secche a piacere secche (timo, rosmarino, salvia, origano)
- ⋆ 2 cucchiai di olio

Preparazione

Reidratare le bistecchine di soia e i funghi secchi in una tazza di brodo vegetale bollente per 15 minuti. Nel frattempo tagliare a fettine la cipolla e tritare l'aglio. Metterli in padella con l'olio e soffriggerli dolcemente per 10 minuti aggiungendo se serve un po' di acqua. Scolare le

bistecchine e i funghi tenendo da parte il brodo. Strizzare bene le bistecche di soia per far uscire tutta l'acqua. Mettere entrambi nella padella con la cipolla, alzare il fuoco e aggiungere metà del brodo. Unire il cucchiaio di maizena e mescolare facendo assorbire quasi tutto il brodo, formando una bella cremina. Aggiungere il succo di limone e il prezzemolo, girare un'ultima volta e spegnere.
Contemporaneamente alla cotture delle bistecchine si possono cuocere anche le patate: pelare le patate, tagliarle a pezzettini piccoli e metterle a rosolare per 5 minuti a fuoco alto con l'olio in una padella. Poi abbassare il fuoco posizionandolo sul medio e aggiungere quando serve un po' di brodo delle bistecchine. Aggiungere le spezie e se serve un po' di sale. Mescolare di tanto in tanto, cuocendole per circa 20 minuti, fino a quando non saranno tenere.

4.5 Bocconcini aromatici

Ricetta di:	Myeu
Difficoltà:	Facile
Tempo:	30 minuti
Provenienza:	Toscana
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/bocconcini-aromatici/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 20 bocconcini di soia disidratata
- ⋆ 1 carota
- ⋆ 1 gambo di sedano
- ⋆ 1 spicchio d'aglio
- ⋆ mezza cipolla
- ⋆ mezzo bicchiere di vino rosso
- ⋆ 1 barattolo di salsa di pomodoro
- ⋆ pepe nero
- ⋆ un rametto di rosmarino
- ⋆ qualche foglia di salvia
- ⋆ noce moscata
- ⋆ prezzemolo

Preparazione

Reidratare i bocconcini per il tempo indicato sulla confezione. Preparare un trito di cipolla, carota, sedano e aglio e soffriggerlo nell'olio d'oliva. Dopo un paio di minuti unire un rametto

di rosmarino e qualche foglia di salvia. Lasciare insaporire, dopodichè bagnare col vino e farlo evaporare. Unire i bocconcini, insaporire con pepe nero e noce moscata e incorporare la salsa di pomodoro. Far cuocere per il tempo necessario a far restringere la salsa (circa 10 minuti).

4.6 Bocconcini di soia al curry

Ricetta di:	AleVimukti
Difficoltà:	Media
Tempo:	30 minuti
Provenienza:	Indiana
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/bocconcini-soia-curry/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 50 g di bocconcini di soia disidratata (chiamati anche bistecche di soia)
- ⋆ un cucchiaio di curry in polvere
- ⋆ un cucchiaio di sale
- ⋆ 2 cucchiai di olio di oliva
- ⋆ 5 chiodi di garofano
- ⋆ una stecca di cannella
- ⋆ cinque semi di cardamomo
- ⋆ una fettina di zenzero
- ⋆ mezzo bicchiere di latte di cocco
- ⋆ 6 foglie di curry fresco

Preparazione

Mettere a bagno per circa 10 minuti in acqua calda i bocconcini di soia. Trascorso questo tempo la soia aumenta di volume e bisogna scolare e strizzare bene ogni bocconcino. Poi aggiungere in una pentola la soia con tutte le spezie, l'olio e il sale. Mescolare bene il tutto. Cuocere a fiamma bassa fino a quando si sente il profumo delle spezie e poi aggiungere il latte di cocco. Cuocere altri 10 minuti circa, quando inizia a bollire bisogna spegnere.

Note

Le bistecche di soia, le foglie di curry fresco ed in polvere, si possono trovare nei negozi indiani e che vendono prodotti internazionali. Nelle grandi città si trovano facilmente negozi di questo

genere. Questo piatto lo accompagno con il riso basmati come fanno i miei amici indiani, buonissimo!

4.7 Brasato di seitan

Ricetta di:	Fiore_di_loto
Difficoltà:	Facile
Tempo:	30 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/brasato-seitan/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 500 g di seitan
- ⋆ 1/2 litro di vino rosso
- ⋆ 1 rametto di rosmarino
- ⋆ 1 bacca di ginepro
- ⋆ sale, pepe
- ⋆ olio extravergine d'oliva

Preparazione

Rosolare in una padella l'olio, il rosmarino e il seitan tagliato in pezzi piuttosto grossi. Aggiungere il vino rosso e la bacca di ginepro. Cuocere fino a che il vino non è evaporato. Togliere il seitan dal fuoco e tagliarlo a fettine. Metterlo nei piatti e cospargerlo con il sughetto di vino 'ritirato'.
Può essere servito con le patate arrosto.

4.8 Broccoli alla frutta secca

Ricetta di:	Brinella
Difficoltà:	Facile
Tempo:	40 minuti
Stagione:	Inverno, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/broccoli-frutta-secca/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 2 broccoli siciliani

- ⋆ 2 spicchi di aglio
- ⋆ 3 cucchiai di olio
- ⋆ una tazza di frutta secca fra noci, mandorle, anacardi e nocciole
- ⋆ origano

Preparazione

Pulite, lavate e tagliate a pezzi i broccoli seguendo la foma delle varie cimette. Tagliate a striscioline sottili l'aglio e fatelo soffriggere nell'olio senza bruciarlo, per 3-4 minuti, in una padella larga. Unite il broccolo, 2 bicchieri di acqua, chiudete con un coperchio e continuate la cottura per altri 20-25 minuti, aggiungendo se serve altra acqua. Salate e unite un po' di origano. Quando il broccolo sarà cotto ma ancora sodo, aggiungete la frutta secca frullata grossolanamente, mescolate bene e continuate la cottura per altri 5 minuti.

4.9 Budino di patate tofu e verdure

Ricetta di:	Fiore_di_loto
Difficoltà:	Media
Tempo:	60 minuti
Stagione:	Estate, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/budino-patate-tofu-verdure/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 250 g di tofu morbido
- ⋆ 400 g di patate
- ⋆ due carote
- ⋆ 2 zucchine
- ⋆ un cipollotto
- ⋆ mezzo peperone rosso
- ⋆ 50 g di fagiolini
- ⋆ olio qb
- ⋆ un pizzico di noce moscata
- ⋆ una bustina di gelificante vegetale (facoltativo)

Preparazione

Mondate e lessate i fagiolini. Scolateli e tagliateli a tocchetti piccoli. Sbucciate le patate, tagliatele a tocchi grossi e lessetele; scolatele, unitele al tofu e frullate tutto, finché non diventa un composto denso. Nel frattempo, tagliate zucchine, carote, il mezzo peperone e il cipollotto a dadini piccoli. Saltate le verdure nell'olio, appena la superficie sarà dorata, aggiungete poca acqua e portate le verdure a fine cottura. Aggiungete le verdure, i fagiolini, il sale e un pizzico di noce moscata al composto.
Se volete che il vostro budino sia compattissimo, a questo punto aggiungete la bustina di gelificante.
Mettete in stampi per budini e lasciate riposare per qualche ora (senza gelificante un'ora è sufficiente).

4.10 Burger di zucca e tofu

Ricetta di:	Claudio_UD
Difficoltà:	Facile
Tempo:	20 minuti
Stagione:	Inverno, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/burger-zucca-tofu/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 200 g di polpa di zucca tagliata a dadini (preferibilmente qualità dalla polpa compatta, come Butternut o Violina)
- ⋆ 100 g di pisellini surgelati
- ⋆ 70 g di mais in scatola, sgocciolato
- ⋆ 1/2 cipolla bionda
- ⋆ 125 g di tofu naturale (del tipo compatto)
- ⋆ 1 cucchiaino di semi di sesamo nero
- ⋆ 3 cucchiaini di semi di girasole
- ⋆ 3 cucchiaini colmi di farina di ceci
- ⋆ 2 cucchiaini colmi di pangrattato integrale
- ⋆ 2-3 cucchiaini di salsa di soia
- ⋆ 2 cucchiaini di olio extravergine
- ⋆ sale, pepe
- ⋆ erbe aromatiche secche a piacere

Preparazione

Rosolare a fuoco medio l'olio, la cipolla, i pisellini, il mais e la zucca, finche' la zucca non diventa tenera ma non ancora sfaldata. Salare, pepare a aggiungere erbe aromatiche secondo il proprio gusto.
Lasciar intiepidire e aggiungere il tofu schiacciato con una forchetta, i semi di sesamo, di girasole, la farina di ceci, il pangrattato, la salsa di soia. Aggiustare eventualmente di sale e impastare energicamente per far amalgamare bene gli ingredienti.
Formare dei piccoli burger spessi circa 1,5 cm, passarli nel pangrattato e lasciarli riposare almeno 30 minuti in frigorifero. Friggere i burger in pochissimo olio o arrostirli in padella antiaderente qualche minuto per lato, a fuoco dolce.

Note

Con le dosi indicate si ottengono 8-10 piccoli burger, sufficienti per 4 o 5 persone.

4.11 Cannellini ai carciofi

Ricetta di:	Myeu
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	15 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/cannellini-craciofi/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ due scatole di fagioli cannellini
- ⋆ un vasetto di carciofi sott'olio
- ⋆ uno o due spicchi d'aglio
- ⋆ il succo di un limone
- ⋆ abbondante pepe nero, meglio se macinato fresco

Preparazione

Tagliare i carciofi a metà (o in quarti, se sono troppo grossi: bisogna ottenere degli spicchi piuttosto fini), avendo cura di non sgocciolarli troppo: l'olio che rilasceranno sarà sufficiente per soffriggervi anche i fagioli, senza aggiungere altri grassi. Tagliare lo spicchio d'aglio a metà e metterlo in una padella assieme ai carciofi e al loro olio; far soffriggere per 2-3 minuti. Unire i fagioli sciacquati e sgocciolati e lasciare insaporire, dopodiché sfumare con il succo di limone e lasciar evaporare. Togliere l'aglio e cospargere di pepe a fine cottura.

Note

Ottimo l'accompagnamento con un'insalatina di rucola, o lattughino rosso, o valeriana, oppure radicchio selvatico.

4.12 Carciofi fritti

Ricetta di:	Iaia
Difficoltà:	Facile
Tempo:	20 minuti
Stagione:	Inverno, primavera, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/carciofi-fritti/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 6 carciofi
- ⋆ farina
- ⋆ olio
- ⋆ limone

Preparazione

Pulire i carciofi togliendo le foglie esterne e il fieno centrale, lavarli in acqua e limone, tagliarli a spicchi.
Preparare una pastella piuttosto densa di farina e acqua con due pizzichi di sale, immergervi gli spicchi di carciofo, prenderli con un cucchiaio e friggerli in olio bollente e abbondante.
Scolare e servire subito salando a piacere.

4.13 Carciofi in tegame

Ricetta di:	Marina
Difficoltà:	Media
Tempo:	30 minuti
Stagione:	Inverno, primavera, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/carciofi-tegame/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 8 carciofi
- ⋆ 150 ml di latte di soia
- ⋆ un cucchiaio di prezzemolo tritato
- ⋆ mezzo limone
- ⋆ 2 cucchiai di pangrattato
- ⋆ 2 cucchiai di farina bianca
- ⋆ olio d'oliva

Preparazione

Mondare i carciofi togliendo le foglie esterne più dure. Tagliarli a metà e togliere via la parte centrale. In questo modo i mezzi carciofi risulteranno concavi. Metterli a bagno qualche minuto in acqua e limone e poi passarli in una pentola, con la parte concava rivolta verso l'alto; versarci sopra un po' di olio d'oliva e il latte di soia, in modo che rimanga un po' di latte e olio nell'incavo tra le foglie. Aggiungere anche sale e pepe. Lasciar cuocere a fuoco lento, a pentola coperta.
Nel frattempo mescolare il pangrattato col prezzemolo tritato (anche surgelato). Dopo 10 minuti di cottura, aggiungere questo mix nel cavo dei carciofi e, se necessario, aggiungere ancora un po' di latte di soia o acqua, per ammorbidire il tutto.
Lasciar cuocere ancora 10 minuti, controllando ogni tanto se serve aggiungere altro latte o acqua. Il 'sugo' sul fondo della pentola non deve essere troppo acquoso. Spolverare poi con un cucchiaio di farina in modo da addensare il sughetto, aggiungere ancora un po' di olio a piacere e lasciar cuocere ancora qualche minuto fino a che i carciofi saranno morbidi.
Aggiustare di sale e pepe e servire caldi, col loro gustoso sughetto.
Si possono accompagnare con un contorno di patate o altre verdure al vapore.

4.14 Carciofi ripieni di carciofi

Ricetta di:	Lifting_Shadows
Difficoltà:	Media
Tempo:	60 minuti
Stagione:	Primavera, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/carciofi-ripieni-olive/

Ingredienti per 3 persone

- ⋆ 4 carciofi
- ⋆ una decina di olive nere

- ⋆ pangrattato
- ⋆ olio

Preparazione

Pulite bene i carciofi e tagliateli a metà, eliminando il gambo e la peluria interna. Pelate la parte più dura dei gambi, quindi tagliateli a tocchetti. Riscaldate l'olio in un tegame, poggiatevi i carciofi con la parte scavata verso l'alto e salateli. Dopo qualche minuto aggiungete acqua fino a coprirli e fate cuocere con coperchio per 30-45 minuti. A metà cottura voltateli sul dorso e salate leggermente. L'acqua non dovrà essere del tutto assorbita.
In un'altra padella fate la stessa cosa con i pezzetti di gambo. Quando sono teneri, trasferiteli in una ciotola e schiacciateli con la forchetta fino a ridurli in purea. Aggiungete le olive ben tritate, 4-5 cucchiai di pangrattato, un filo d'olio, aggiungete sale se necessario.
Preriscaldate il forno. Sistemate in una pirofila i carciofi con la 'pancia' all'insù, farcitela con il composto, versate nella pirofila qualche cucchiaio di acqua di cottura per non farli attaccare al fondo, ancora una spolverata di pangrattato. Quindi passate al grill fino a doratura.

Note

Può sembrare una ricetta lunga, in realtà la parte più noiosa è solo la pulizia dei carciofi, mentre la cottura non richiede una sorveglianza costante.

4.15 Carta da musica ceci e pomodoro

Ricetta di:	Marina
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	15 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/carta-musica-ceci-pomodoro/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 2 fogli di 'carta da musica' (pane carasau o guttiau)
- ⋆ 120 grammi di ceci lessati
- ⋆ un vasetto di polpa di pomodoro (200 grammi circa)
- ⋆ 100 grammi di silken tofu (o, in mancanza, tofu bianco normale)
- ⋆ olio extra vergine d'oliva
- ⋆ pepe, sale
- ⋆ 2 cucchiai di lievito in scaglie

Preparazione

Versare la polpa di pomodoro in un pentolino, aggiungere un filo d'olio, pepe, sale e far scaldare a fuoco basso. Nel frattempo sciacquare bene i ceci lessati (se si usano ceci in scatola), strofinandoli con le mani in modo da togliere le bucce, e schiacciarli con una forchetta. Togliere 4-5 cucchiai di salsa e metterla da parte in un altro pentolino. Versare i ceci nel pentolino col pomodoro, aggiungendo poi anche il silken tofu, oppure tofu bianco semplice schiacciato con la forchetta. Aggiungere ancora sale, mescolare bene e far cuocere pochi minuti.
Passare la carta da musica per pochi secondi sotto l'acqua calda del rubinetto e sistemarla su un piatto piano. Il foglio andrà spezzato a metà, una metà farà da base e l'altra metà farà da 'coperchio'. Per ogni porzione va usato un foglio (se comprate la versione già tagliata a metà è più comodo e maneggevole). Versare sulla base di carta da musica il ripieno di ceci, tofu e pomodoro appena preparato, stendendone uno strato uniforme.
Far scaldare velocemente il pomodoro messo da parte, aggiundendo un cucchiaio di olio evo. Coprire il ripieno con l'altra metà della carta da musica, spalmarci sopra un sottile strato del pomodoro appena riscaldato, spolverare con un cucchiaio di lievito in scaglie e servire caldo.

4.16 Cavolfiore al forno

Ricetta di:	Simbrosio
Difficoltà:	Media
Tempo:	90 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/cavolfiore-forno/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ un cavolfiore
- ⋆ un peperone rosso
- ⋆ besciamella vegana o panna di soia (vedi ricetta Besciamella (sezione 12.2, pagina 876))
- ⋆ una manciata di pangrattato
- ⋆ prezzemolo fresco tritato
- ⋆ sale
- ⋆ erbe aromatiche (opzionale)

Preparazione

Mondare, lavare e lessare un cavolfiore in acqua salata (una manciata di sale). Nel frattempo lavare e arrostire un peperone rosso e, una volta pronto e raffreddato, togliere la pellicina,

aprirlo, pulirlo dai semi, ridurlo in straccetti e salarlo. Procedere con la preparazione della besciamella vegana o, in alternativa, usare panna di soia. Mescolare la panna e i peperoni e scottare a fuoco basso per due minuti, finchè il composto non sarà amalgamato. A discrezione, unire erbe aromatiche. Disporre il cavolfiore in una ciotola di terracotta, versare sopra la panna con i peperoni e procedere con una spolverata di pangrattato e prezzemolo fresco tritato. Mettere in forno fino a doratura.

4.17 Cavolfiore fritto

Ricetta di:	Iaia
Difficoltà:	Facile
Tempo:	30 minuti
Stagione:	Inverno, primavera, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/cavolfiore-fritto/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 1 kg di cavolfiore
- ⋆ farina 00

Preparazione

Dividere il cavolfiore a cimette, lavarle, lessarle al vapore o in acqua bollente salata.
Scolarle, farle raffreddare ed immergerle in una pastella di farina e acqua con due pizzichi di sale.
Friggerle in abbondante olio bollente e servirle calde

Note

La cottura a vapore permette alle cimette di cavolfiore di restare più croccanti.

4.18 Chakchouka

Ricetta di:	Myeu
Difficoltà:	Media
Tempo:	35 minuti
Provenienza:	Mediorientale (Tunisia)
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/chakchouka/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ olio d'oliva
- ⋆ semi di cumino
- ⋆ una cipolla
- ⋆ uno spicchio d'aglio
- ⋆ un peperone rosso
- ⋆ un peperone giallo
- ⋆ un cucchiaino di paprika
- ⋆ una bustina di zafferano
- ⋆ 400 g di pelati tritati
- ⋆ un panetto di silken tofu
- ⋆ curcuma
- ⋆ una piccola patata lessata e schiacciata
- ⋆ latte di soia al naturale, oppure panna oppure yogurt di soia al naturale

Preparazione

Preriscaldare il forno a 180°. Riscaldare l'olio in un'ampia padella adatta alla cottura in forno, unirvi la cipolla e cuocerla fino a che non risulti morbida. Aggiungere l'aglio schiacciato e i peperoni tagliati a listarelle sottili. Cuocere per circa 20 minuti, dopodiché aggiungere la paprica, lo zafferano e i pomodori. Cuocere per altri 15 minuti.
Nel frattempo preparare le finte uova: mescolare la patata schiacciata con abbondante curcuma fino ad ottenere il colore desiderato e farne due palline che simulano il tuorlo. Frullare il tofu con il latte (o con lo yogurt o con la panna) per ammorbidirlo e salarlo appena.
Quando lo stufato di peperoni è pronto, fare due buchi in cui adagiare il finto tuorlo, e riempire con il preparato di tofu che simula l'albume. Passare in forno per 5 minuti per fare addensare il tofu, poi servire cospargendo di pepe nero macinato fresco.

4.19 Chili di borlotti al ketchup

Ricetta di:	Myeu
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	15 minuti
Provenienza:	Altro (Texas)
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/chili-borlotti-ketchup/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 2 lattine di fagioli borlotti
- ⋆ 4 cucchiaini di paprika piccante
- ⋆ 1 spicchio di aglio tritato
- ⋆ pepe di Cayenna
- ⋆ 8-10 cucchiai di ketchup
- ⋆ olio di semi di girasole
- ⋆ una cipolla
- ⋆ coriandolo tritato

Preparazione

Affettare la cipolla e soffriggerla nell'olio di semi. Aggiungere l'aglio, la paprika e il pepe di Cayenna a piacere. Scolare e sciacquare i fagioli e aggiungerli al soffritto, facendo insaporire per 5 minuti. Unire il ketchup, aggiungere poca acqua per diluirlo e fare restringere la salsa. Cospargere di coriandolo.

Note

Si possono usare anche i fagioli kidney rossi al posto dei borlotti.

4.20 Cotolette alla pizzaiola

Ricetta di:	Acomeassenzio
Difficoltà:	Facile
Tempo:	30 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/cotolette-pizzaiola/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 4 belle cotolette di soia (meglio quelle fresche rispetto a quelle surgelate)
- ⋆ 2 lattine di polpa di pomodoro
- ⋆ 3 spicchi d'aglio
- ⋆ un cucchiaio di capperi salati
- ⋆ un dado da brodo vegetale

- ⋆ un cucchiaino di zucchero
- ⋆ erbe di provenza (si trovano già mixate sia al supermercato che in molte erboristerie)
- ⋆ capperi
- ⋆ olio d'oliva

Preparazione

Preparare il sugo con la polpa di pomodoro, l'aglio tritato fine assieme ai capperi (preventivamente sciacquati dal sale) , l'olio d'oliva, gli aromi di provenza, lo zucchero (contro l'acidità del pomodoro) e il dado da brodo, facendolo sobbollire per un po'.
Poi unire al sugo le cotolette e coprire il tegame, rigirando spesso le cotolette finché non sono cotte.

4.21 Cotolette di tempeh impanate

Ricetta di:	Micol1
Difficoltà:	Facile
Tempo:	30 minuti
Provenienza:	Orientale (Indonesia)
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/cotolette-tempeh-impanate/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 300 g di tempeh
- ⋆ farina mix it senza glutina
- ⋆ farina di ceci q.b.
- ⋆ impanatura di mais (o farina di mais) q.b.
- ⋆ acqua q.b.
- ⋆ 1/2 bicchiere di vino bianco
- ⋆ 1 limone e mezzo
- ⋆ olio evo q.b.

Preparazione

Taglia a metà il panetto di tempeh e poi ancora in due nel mezzo. Crea una pastella mescolando della farina di ceci con dell'acqua. Passa il tempeh nella farina senza glutine e poi nella pastella

e infine nell'impanatura di mais. Versa in una padella antiaderente dell'olio evo, poi aggiungi il tempeh, fai scaldare a fuoco basso per qualche minuto, versa poi il vino e fai sfumare a fuoco alto. Una volta sfumato il vino, abbassa la fiamma e lascialo cuocere ancora per poco, poi giralo dall'altra parte e fallo nuovamente cuocere per qualche minuto fino a renderlo croccante. Spegni il fuoco, mettilo nel piatto e cospargilo con del succo di limone.

Note

Ricetta senza glutine.

4.22 Crauti al peperone

Ricetta di:	Verdetartarugo
Difficoltà:	Facile
Tempo:	40 minuti
Stagione:	Estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/crauti-peperone/

Ingredienti per 3 persone

- ⋆ 1 cavolo verza
- ⋆ 1 peperone
- ⋆ soffritto di carota, sedano, 1 cipolla, prezzemolo
- ⋆ 1 spicchio d'aglio
- ⋆ 1/2 bicchiere di vino bianco
- ⋆ 1 dado
- ⋆ olio evo q.b

Preparazione

Scaldare l'olio in una casseruola e rosolare il soffritto con il dado e l'aglio. Mondare e tagliare a julienne il cavolo e a dadolini il peperone. Porre il cavolo nella casseruola e sfumare velocemente con il vino bianco, aggiungere quindi il peperone. Far appassire lentamente le verdure affinché diano l'acqua e cuociano nel proprio brodo, eventualmente aggiungere 1/2 bicchere d'acqua di tanto in tanto, finchè la verza sarà ben stufata e il peperone squagliato nel fondo di cottura (circa 40 minuti a fuoco basso). Servire quindi tiepido.

Note

Con questo piccolo accorgimento si rende una ricetta semplice come i crauti veramente gustosa. Ho scoperto che i due sapori (verza e peperone) stanno benissimo insieme. Al posto della verza va bene anche il cavolo cappuccio, il nero o il rosso, ma la verza rimane il mio preferito.

4.23 Crepes al patè di funghi

Ricetta di:	Iaia
Difficoltà:	Facile
Tempo:	30 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/crepes-pate-funghi/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 80 g farina 00
- ⋆ 40 g farina Harska per impanature
- ⋆ 200 ml latte di soia non dolcificato
- ⋆ 70 ml acqua
- ⋆ sale
- ⋆ 1 confezione di patè ai funghi

Preparazione

Mettere le due farine in una ciotola, amalgamarle e aggiungere il latte e l'acqua mescolando bene con una frusta, salare e lasciar riposare mezz'ora. Porre al fuoco una padellina antiaderente ben unta di olio, versare qualche cucchiaiata di composto, cuocere qualche minuto da una parte e poi dall'altra. Continuare fino ad esaurire tutto il composto, cospargere le crepes con il patè ai funghi, ripiegarle e servire calde.

Note

Fare le crepes con la farina Harska è molto facile, l'impasto risulta liscio e non si sfalda con la cottura.
I prodotto Hraska si trovano sul sito di AgireOra: http://www.agireoraedizioni.org/catalogo/alimenti-vegan/farine-spezie/veganismo/

4.24 Crêpes alle erbe

Ricetta di: MissV
Difficoltà: Facile
Tempo: 15 minuti
Web: www.veganhome.it/ricette/secondi/crepes-erbe/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ mezza tazza di farina 00
- ⋆ mezza tazza di farina integrale
- ⋆ 3/4 di bicchiere di latte di riso
- ⋆ spezie a piacere
- ⋆ un mazzetto di erba cipollina
- ⋆ un pizzico di sale
- ⋆ un pizzico di pepe
- ⋆ un cucchiaio di olio

Preparazione

Mischiare in una ciotola tutti gli ingredienti, iniziando da quelli solidi, compresa l'erba cipollina tritata. Aggiungere a poco a poco il latte di riso fino a raggiungere la giusta consistenza (non troppo liquida né troppo densa; se necessario, allungare con un po' d'acqua).
Ungere la padella con l'olio che si preferisce o con un dadino di burro vegetale, versare un mestolino di impasto per volta, che andrà cotto su entrambi i lati fino al raggiungimento di una perfetta doratura.
Si può aggiungere una farcitura a piacere o gustarle al naturale, in ogni caso saranno saporitissime!

4.25 Crocchette di mais

Ricetta di: Vale_Vegan
Difficoltà: Media
Tempo: 30 minuti
Web: www.veganhome.it/ricette/secondi/crocchette-mais/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 1 scatola di mais
- ⋆ 1 cucchiaio di fecola di patate
- ⋆ 2 cucchiai di farina
- ⋆ sale, pepe e spezie
- ⋆ pangrattato per impanare
- ⋆ olio di soia per friggere

Preparazione

Scolare il mais e risciacquarlo bene, sgocciolarlo e metterlo nel mixer per frullarlo; travasare in una ciotola, aggiungere la farina, la fecola, il sale abbondante, il pepe e le spezie tipo curry, curcuma, parika ecc. Assaggiare e correggere eventualmente di sale.
Mescolare molto bene, il composto deve essere morbido e non troppo solido; ricavare delle quenelle (polpette a forma di spicchio) usando 2 cucchiai, impanarle nel pangrattato e friggere fino a doratura; salare e servire.

4.26 Crocchette di melanzane

Ricetta di:	Iaia
Difficoltà:	Facile
Tempo:	60 minuti
Stagione:	Estate, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/crocchette-melanzane/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 2 melanzane tonde (circa 600 g)
- ⋆ 1 fetta di pane raffermo
- ⋆ latte di soia non dolcificato
- ⋆ 1 cucchiaio di lievito alimentare
- ⋆ 4 cucchiai di farina Hraska delicata addensante
- ⋆ prezzemolo
- ⋆ pane grattato
- ⋆ olio per friggere

Preparazione

Lavare le melanzane, bucherellarle con una forchetta e farle appassire in forno per circa 20 minuti. Farle intiepidire, tagliarle a metà e con un cucchiaio estrarre la polpa e metterla in una ciotola; aggiungere la fetta di pane ammorbidita nel latte e ben strizzata, il prezzemolo tritato, il lievito e la farina Harska, salare e mescolare. Formare delle crocchette ovali, passarle nel pangrattato e friggerle in olio ben caldo.

Note

Per la riuscita di queste crocchette la farina addensante Harska è veramente utile per evitare lo sfaldamento della frittura. Si può ordinare on-line: http://www.agireoraedizioni.org/catalogo/alimenti-vegan/farine-spezie/veganismo/farina-hraska-addensante/

4.27 Crocchette di zucchine

Ricetta di:	Iaia
Difficoltà:	Media
Tempo:	30 minuti
Stagione:	Primavera, estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/crocchette-zucchine/

Ingredienti per 3 persone

- ⋆ 500 g di zucchine
- ⋆ 2 fette di pane a cassetta
- ⋆ 2 cucchiai di lievito alimentare
- ⋆ 2 cucchiai di pangrattato
- ⋆ 4 cucchiai di fiocchi d'avena
- ⋆ mezzo bicchiere di latte di soia
- ⋆ noce moscata

Preparazione

Lavare le zucchine, spuntarle e grattarle con la grattugia per verdure; immergere le fette di pane nel latte di soia, scaldare a fuoco molto basso, strizzarle e unirle alle zucchine.
Aggiungere il lievito alimentare, il pangrattato, i fiocchi d'avena, una grattata di noce moscata e il sale. Mescolare bene, formare delle crocchette con le mani bagnate, compattarle bene e

friggere in olio caldo. Scolare e servire ben calde.
Le zucchine crude tendono a spurgare acqua, quindi se l'impasto risulta troppo umido aumentare la quantità di fiocchi d'avena, altrimenti queste crocchette, molto delicate, si potrebbero sfaldare nella cottura.

4.28 Cupolette di sfoglia

Ricetta di:	Iaia
Difficoltà:	Facile
Tempo:	30 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/cupolette-sfoglia/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 1 rotolo di pasta sfoglia vegan
- ⋆ piselli surgelati
- ⋆ funghi surgelati
- ⋆ panna di soia
- ⋆ olio
- ⋆ aglio

Preparazione

Srotolare la pasta sfoglia, ritagliare, con l'aiuto di una tazza, dei cerchi (12 cm circa di diametro). Spennellare i cerchi di pasta con acqua e modellarli su formine di alluminio rovesciate, mettere in forno a 160° per 10 minuti, coprire con carta d'alluminio e cuocere ancora 10 minuti.
Intanto preparare il ripieno soffriggendo, separatamente, i piselli e i funghi in poco olio e mezzo spicchio d'aglio.
Togliere dal forno le cupolette, levarle dalle formine con delicatezza e riempirle con i piselli e i funghi, mescolati a qualche cucchiaio di panna di soia.
Prima di servire, rimettere le cupolette in forno per esaltare la croccantezza della pasta sfoglia.

Note

Il ripieno può variare: invece della panna si può usare besciamella, come ripieni sono adatti spinaci e ricotta vegan, fettine di wurstel di soia con pezzetti di mozzarisella... e tutto quello che la fantasia suggerisce.

4.29 Dadolata di seitan e lenticchie

Ricetta di:	Arieldubois
Difficoltà:	Facile
Tempo:	20 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/dadolata-seitan-lenticchie/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 4 fette di seitan
- ⋆ 1 scatola di lenticchie
- ⋆ mezza cipolla
- ⋆ 1 cucchiaio di panna di soia
- ⋆ sale e pepe qb
- ⋆ un cucchiaio di olio extra vergine di oliva
- ⋆ una manciata di prezzemolo fresco
- ⋆ curcuma (facoltativa)

Preparazione

Tagliare il seitan a cubetti. Tritare la cipolla e rosolarla nell'olio. Quando è ben colorita - ma non bruciata - aggiungere i dadini di seitan e, dopo qualche minuto, le lenticchie scolate e ben lavate. Aggiustare di sale e pepe e far saltare aggiungendo poca acqua calda. Terminare con la panna, la curcuma e il prezzemolo tritato, far cuocere ancora qualche minuto e poi servire con una bella insalatina fresca e del pane integrale tostato.

4.30 Dadolata di tofu e lenticchie

Ricetta di:	Lilith
Difficoltà:	Media
Tempo:	30 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/dadolata-tofu-lenticchie/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ un panetto di tofu da 200 g
- ⋆ salsa di soia (shoyu)

- ⋆ olio extravergine di oliva
- ⋆ una cipolla
- ⋆ un rametto di rosmarino
- ⋆ 2 cucchiai di peperoncino tritato
- ⋆ 50 g di lenticchie rosse
- ⋆ brodo vegetale
- ⋆ pangrattato

Preparazione

Marinate per mezz'ora il tofu tagliato a dadini nella salsa di soia, aggiungendo un po' di acqua q.b. per ricoprirlo.
Nel frattempo lessate le lenticchie rosse, precedentemente lavate, nel brodo vegetale per 20 minuti circa, finché non sono abbastanza morbide e il brodo si è un po' asciugato.
Quindi fate soffriggere 2 cucchiai di peperoncino, la cipolla tagliata a cubetti e il rosmarino nell'olio d'oliva, finché la cipolla è dorata e il soffritto acquista l'odore delle spezie.
Aggiungete il tofu con un po' dello shoyu della marinatura e dopo qualche minuto anche le lenticchie con pochissimo brodo.
Lasciate restringere il tutto con il coperchio e a fuoco lento e per addensare aggiungete 2 cucchiai di pangrattato.

Note

Io ho accompagnato il piatto con un contorno di fagiolini lessati e dei germogli di soia ricoperti di salsa di senape allungata precedentemente con latte di soia.

4.31 Dadolata di verdure allo zenzero

Ricetta di:	Verdetartarugo
Difficoltà:	Facile
Tempo:	60 minuti
Stagione:	Primavera, estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/dadolata-verdure-zenzero/

Ingredienti per 3 persone

- ⋆ 3 patate rosse medie
- ⋆ 1 peperone giallo

- ⋆ 3 carote
- ⋆ 1 grossa melanzana
- ⋆ un pezzetto di zenzero fresco (circa 5 cm)
- ⋆ 1 cipolla bionda
- ⋆ trito di timo e rosmarino
- ⋆ 1 dado vegetale (o 1 cucchiaino di quello in polvere)
- ⋆ olio evo q.b.
- ⋆ pape macinato q.b
- ⋆ 2 foglie d'alloro
- ⋆ 1 spicchio d'aglio schiacciato

Preparazione

Scaldare il forno a 180° (se è elettrico non ventilato). Tagliare a pezzettoni la melanzana, il peperone, le carote e le patate. Affettare ad anelli sottili la cipolla, grattugiare finemente lo zenzero pelato.
Disporre in una teglia da forno abbastanza alta tutte le verdure, poi la cipolla e lo zenzero, spolverare con il pepe, il trito d'erbe e aggiungere l'alloro. Cospargere d'olio e mescolare vigorosamente affichè le verdure e gli aromi si amalgamino bene. Aggiungere il dado sbriciolato (o quello in polvere) ed infornare a 180° per un'ora, ricordandosi di girare dopo la prima mezz'ora.

Note

Ottimo da solo, ma può servire per accompagnare couscous o riso bianco.

4.32 Fagioli all'uccelletto

Ricetta di:	VegCat
Difficoltà:	Facile
Tempo:	20 minuti
Provenienza:	Toscana (Firenze)
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/fagioli-uccelletto/

Ingredienti per 1 persona

- ⋆ 2 spicchi d'aglio tritati

- ⋆ 2 foglie di salvia
- ⋆ 2 cucchiai d'olio extra vergine d'oliva
- ⋆ fagioli cannellini lessati
- ⋆ pomodori freschi ben maturi
- ⋆ sale e pepe

Preparazione

Far rosolare per 2-3 minuti in una padella olio, aglio e salvia. Dopodiché aggiungere i pomodori, tagliati a spicchi, e lasciarli rosolare per un paio di minuti. Aggiungere i fagioli, salare e pepare a piacere, mescolare. Lasciare cuocere a pentola coperta per 20 minuti, controllando e rigirando ogni tanto. Servire caldo.

4.33 Fagioli bianchi al limone

Ricetta di:	Didi189
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	15 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/fagioli-bianchi-limone/

Ingredienti per 1 persona

- ⋆ un barattolo di fagioli bianchi di Spagna
- ⋆ pangrattato
- ⋆ limoni (almeno 4 ma anche di più in base ai gusti!)
- ⋆ un cucchiaino d'olio e.v. d'oliva
- ⋆ una cipolla grande

Preparazione

Tagliare la cipolla a filetti, metterli in padella con po' d'acqua e di olio e cuocere. Dopo pochi minuti aggiungere i fagioli (risciacquati bene sotto il rubinetto). Mescolare e lasciar cuocere qualche minuto. Aggiungere il sale, l'olio e il pangrattato e mescolare. Dopo un po' versare il succo dei limoni. Aspettare ancora un pochino... e il piatto è pronto. Aggiungere ancora limone a fine cottura e mangiare!

4.34 Fagioli spagna con cipolla

Ricetta di:	Brinella
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	10 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/fagioli-spagna-cipolla/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 250 g di fagioli spagna lessati
- ⋆ 1 cipolla rossa
- ⋆ 1 cucchiaio di prezzemolo
- ⋆ sale qb
- ⋆ 2 cucchiai di olio
- ⋆ 1 cucchiaino di aceto di mele
- ⋆ 1 cucchiaino di origano secco o 5 foglioline di origano fresco

Preparazione

Tagliare la cipolla a fettine sottili e cuocerla un minuto con un cucchiaio di acqua nel microonde alla massima potenza.
Riunire in una scodella tutti gli ingredienti e lasciare riposare un paio d'ore prima di servire, mescolando un paio di volte affinché i fagioli prendano il sapore del condimento.

4.35 Fagottini di zucchine

Ricetta di:	Giulis
Difficoltà:	Facile
Tempo:	70 minuti
Stagione:	Primavera, estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/fagottini-zucchine/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 2 zucchine
- ⋆ 1 pasta sfoglia vegan per torte salate
- ⋆ 8 olive verdi denocciolate

- ⋆ semi di girasole q.b.
- ⋆ 1 cipolla
- ⋆ pepe
- ⋆ olio

Preparazione

Tagliare le zucchine a fettine sottili, metterle nella padella antiaderente con un filo d'olio (veramente pochissimo) e farle cuocere a fuoco lento con il coperchio per circa 30 minuti, fino a che sono ben cotte.
Stendere la pastasfoglia e dividerla in 4 parti. Tagliuzzare le olive unire la cipolla tritata e un po' di semi di girasole.
In una tazzina disporre un po' di zucchine (quanto basta per un fagottino) e aggiungere un quarto del trito di olive, mescolare e disporre sulla pasta sfoglia. Aggiungere pepe e un filo d'olio. Ripetere l'operazione per i 4 fagottini, poi chiuderli unendo gli angoli e infornare per 30 minuti. Si possono usare anche altre verdure, al posto delle zucchine.

4.36 Falafel di cicerchie

Ricetta di:	VVale
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	30 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/falafel-cicerchie/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ mezza cipolla
- ⋆ 200 grammi di cicerchie già ammollate
- ⋆ 80 grammi di farina di ceci
- ⋆ un cucchiaio di semi di cumino
- ⋆ uno spicchio d'aglio
- ⋆ paprika q.b.

Preparazione

Frullare le cicerchie (ammollate in precedenza per 24 ore) insieme alla cipolla tagliata in pezzi, il cumino, la paprika, l'aglio e la farina di ceci. Frullare fino ad ottenere un composto piuttosto

omogeneo. Compattare in una ciotola e lasciare a riposare in frigorifero per un'oretta.
Prendere l'impasto e formare delle polpettine che andranno cotte in forno a 180 gradi fino a doratura.

Note

Il cumino si può ridurre o eliminare del tutto.

4.37 Farfrittata alle verdure

Ricetta di:	Myeu
Difficoltà:	Media
Tempo:	15 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/farifrittata-verdure/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 4 cucchiai abbondanti di farina di ceci
- ⋆ 2 cucchiaini rasi di preparato per brodo vegetale in polvere
- ⋆ olio di semi di girasole
- ⋆ 300 g di verdure miste già cotte (per esempio una ratatouille o qualsiasi altro mix di verdura)

Preparazione

Mescolare con una frusta la farina di ceci e il dado in polvere, aggiungendo acqua fino ad ottenere una consistenza piuttosto liquida ma ancora cremosa. La difficoltà, come in tutte le farfittate, sta nel saper dosare la quantità di acqua per la pastella, in modo da ottenere la consistenza desiderata. In ogni caso è sempre meglio lasciare l'impasto un po' più liquido, perché se troppo denso tende a raggrumarsi e a non cuocere bene.
Spadellare le verdure con un po' di olio di girasole e, una volta scaldate, versare la pastella. Per una frittata più croccante, lo strato di pastella deve essere spesso solo pochi mm (massimo un cm, quando la farcitura è abbondante). Far cuocere a fuoco basso da un lato, finché anche la parte superiore non si è addensata. A questo punto girare col metodo che si preferisce e completare la cottura dall'altra parte.
Ottima ricetta per recuperare degli avanzi di ratatouille, o di qualsiasi altra verdura cotta.

4.38 Farinata con zucchina e scalogno

Ricetta di:	Micol1
Difficoltà:	Facile
Tempo:	60 minuti
Provenienza:	Liguria
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/farinata-zucchine-scalogno/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 400 ml di acqua
- ⋆ 125 g di farina di ceci
- ⋆ 60 g d'olio evo
- ⋆ 8 g di sale
- ⋆ 1 zucchina
- ⋆ 1 scalogno

Preparazione

Metti l'acqua in un recipiente, aggiungi a poco a poco la farina mischiando con la frusta per non creare grumi. Aggiungi l'olio, il sale, lo scalogno tritato, la zucchina tagliata a rondelle e continua a mescolare fin quando l'impasto risulterà ben amalgamato. Versa il tutto in una teglia tonda unta con un filo d'olio. Inforna a 250° per 30-40 minuti. Una volta tirata fuori dal forno, falla intiepidire prima di servirla.

Note

Ricetta adatta ai celiaci, la farina di ceci non contiene glutine.

4.39 Farinata ripiena

Ricetta di:	Ilarias
Difficoltà:	Facile
Tempo:	40 minuti
Stagione:	Primavera, estate, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/farinata-ripiena/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 250 g di farina di ceci
- ⋆ 100 g di quinoa
- ⋆ 1 zucchina (media grandezza)
- ⋆ 1 patata (media grandezza)
- ⋆ 1 cucchiaino di sale
- ⋆ 1/2 dado da brodo vegetale

Preparazione

In un pentolino portare a ebollizione l'acqua (quantitativo pari al doppio del volume della quinoa) con il mezzo dado e poi versare la quinoa e lasciare cuocere a fuoco molto basso per circa 20 minuti, finché l'acqua non si sia stata assorbita completamente.
Intanto, affettare la carota e la patata a rondelle sottili. Versare la farina di ceci in un contenitore, aggiungere il sale e versare acqua a temperatura ambiente, mescolando velocemente con la firchetta, fino a creare una pastella né troppo liquida, né troppo solida. Aggiungere alla pastella la quinoa cotta e le rondelle di zucchine e patate, mescolando per bene in modo da distribuire gli ingredienti.
Versare il contenuto in una teglia e cuocere in forno a 180° per 20-30 minuti, a seconda del forno.

Note

E' buono servito sia caldo sia freddo, come fosse una torta rustica.

4.40 Fave fresche alla menta

Ricetta di:	Lifting_Shadows
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	25 minuti
Stagione:	Estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/fave-fresche-alla-menta/

Ingredienti per 1 persona

- ⋆ 120 g di fave fresche
- ⋆ qualche foglia di alloro

- ⋆ qualche foglia di menta fresca
- ⋆ olio

Preparazione

Lessare le fave in acqua bollente per 15-20 minuti, assieme alle foglie di alloro e di menta. Salare verso la fine.
Scolare le fave, aggiungere qualche altra foglia di menta fresca, condire con olio crudo... et voilà.

4.41 Fettine di tofu in agrodolce

Ricetta di:	Myeu
Difficoltà:	Facile
Tempo:	10 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/fettino-tofu-agrodolce/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ un panetto di tofu (circa 200 grammi)
- ⋆ erbe aromatiche miste (rosmarino, timo, maggiorana, dragoncello, aneto, salvia...)
- ⋆ olio d'oliva
- ⋆ aglio
- ⋆ salsa di soia
- ⋆ un cucchiaio di sciroppo d'acero

Preparazione

Tagliare il tofu a fettine e passarle nella salsa di soia, lasciandole immerse il tempo necessario a preparare il soffritto.
In una padella rosolare l'aglio, dopodichè aggiungere le erbe aromatiche. Scolare il tofu e soffriggerlo insieme alle erbe da entrambi i lati. Sfumare con un cucchiaino di salsa di soia della marinata e, quando è evaporata, caramellare con lo sciroppo d'acero.

4.42 Frittata con carciofini

Ricetta di:	Marina
Difficoltà:	Facile
Tempo:	15 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/frittata-carciofini/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 4 cucchiai di farina di ceci
- ⋆ 1 cucchiaio di farina Hraska per impanatura (opzionale)
- ⋆ 2 pizzichi di sale
- ⋆ 4 carciofini sott'olio crudi
- ⋆ acqua frizzante
- ⋆ 1 cucchiaio d'olio d'oliva

Preparazione

Preparare una pastella con le farine, il sale e l'acqua minerale frizzante, mescolando con una forchetta. L'acqua frizzante renderà l'impasto molto spumoso. Regolarsi con l'acqua in modo da ottenere una pastella semiliquida, non troppo densa.
Tagliare a striscioline i carciofini sott'olio (meglio scegliere quelli crudi) e aggiungerli alla pastella.
Mettere sul fuoco una padella antiaderente con l'olio d'oliva, far scaldare bene a fuoco vivo e versarci la pastella. Coprire con un coperchio e far cucinare 2 minuti a fuoco medio. Togliere il coperchio e girare la frittata quando sarà ben rappresa anche la parte sopra (non deve rimanere pastella liquida).
Per girare la frittata fate come siete capaci, anche tagliandola in 4 parti e girandole una alla volta. Lasciar cuocere a fuoco vivo anche dall'altra parte, se necessario aggingere ancora un po' di olio e scuotere la padella in modo che l'olio si distribuisca bene.
Girare ancora 1-2 volte, quanto basta a far dorare la frittata da ambo le parti. In tutto servirà una cottura di 7-8 minuti.

Note

La farina Hraska non è necessaria se non l'avete in casa, ma aggiunge quel tocco di gusto in più che ci sta a pennello! Si può ordinare qui:
http://www.agireoraedizioni.org/catalogo/alimenti-vegan/farine-spezie/veganismo/

4.43 Frittata di ceci e patate

Ricetta di: Marina
Difficoltà: Facile
Tempo: 15 minuti
Web: www.veganhome.it/ricette/secondi/frittata-ceci-patate/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 4 cucchiai colmi di farina di ceci
- ⋆ olio d'oliva
- ⋆ 2 patate piccole

Preparazione

Questo piatto è molto simile alla 'frittata' tradizionale, ma è più buono e meno pesante. Si può fare con qualsiasi verdura, oltre che con le patate (zucchine, spinaci, cipolla, carote, ecc.).
In un piatto fondo mettete la farina di ceci, aggiungete 2 pizzichi di sale, e un po' alla volta acqua, mescolando con una forchetta, finché l'impasto risulta non troppo denso. Tagliate a fettine sottilissime le patate, con la lama apposita della grattugia o col pelapatate, e versatele nella pastella, mescolando bene.
Mettete un po' di olio d'oliva in una padella antiaderente e fate scaldare a fuoco alto. Quando l'olio è ben caldo versate l'impasto, distribuitelo velocemente in modo omogeneo, e mettete il coperchio, lasciando il fuoco alto. Sono importanti sia il coperchio che il fuoco vivace, per ottenere una frittata cotta a puntino! Dopo circa un minuto, dovete girare la frittata: potete farlo, se non siete capaci di girarla tutta intera, tagliandola con una paletta di legno, in quattro spicchi, e girando uno spicchio alla volta. Rimettete il coperchio ancora per un minuto, lasciando il fuoco più basso. Togliete poi il coperchio, girate di nuovo la frittata e fate cuocere a fuoco alto per un minuto senza coperchio, poi girate ancora e fate cuocere per un altro minuto, o comunque fino a quanto la frittata sarà ben dorata da ambo i lati.

4.44 Frittata di ceci e semi

Ricetta di: AleVimukti
Difficoltà: Media
Tempo: 15 minuti
Web: www.veganhome.it/ricette/secondi/frittata-ceci-semi/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 5 cucchiai di farina di ceci
- ⋆ 1 cucchiaino di sale
- ⋆ olio di oliva
- ⋆ 1 cucchiaino di semi di sesamo
- ⋆ 1 cucchiaino di semi di lino

Preparazione

Versare in una ciotola la farina di ceci, mezzo bicchiere di acqua e mescolare bene con forza per eliminare ogni grumo di farina. Continuare a mescolare, aggiungendo il sale e i semi di sesamo e di lino, per qualche minuto fino ad ottenere una crema densa. Scaldare l'olio d'oliva nella padella antiaderente e versare il composto cuocendo a fiamma bassa. Bucherellare i bordi e la parte centrale con la forchetta e controllare che la parte di sotto non attacchi al fondo. Non deve avere un colore dorato, quindi girare appena la crema viene assorbita e far cuocere qualche altro minuto.

Note

Questa frittata è buonissima anche servita con verdure oppure se viene farcita con crema di olive o di carciofi. Insomma, può essere usata in mille modi ed è un ottimo secondo!

4.45 Frittata di glutine

Ricetta di:	CrazyNoise
Difficoltà:	Media
Tempo:	60 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/frittata-glutine/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 1 kg di farina
- ⋆ Olio di oliva
- ⋆ 2 pizzichi di dado vegetale
- ⋆ Una manciata di prezzemolo
- ⋆ Qualche goccia di limone
- ⋆ Mezzo cucchiaio di sale

Preparazione

Per prima cosa dobbiamo procurarci il glutine, quindi mettiamo in un contenitore la farina e impastiamola con l'acqua come se volessimo fare del pane. Lasciamo riposare l'impasto per circa un'ora.
Dopo il periodo di riposo, prendiamo la nostra pagnottella, strappiamone un pezzo non troppo grande e laviamola sotto l'acqua fino a quando non rimane tra le nostre mani solo il glutine (l'acqua del risciaquo deve rimanere quasi trasparente, non più bianca come all'inizio); ripetiamo l'operazione per tutto il resto della pasta.
Ottenuto finalmente il nostro glutine, stiriamolo con le mani fino a formare un medaglione spesso un cm circa, mettiamolo in una pentola, ricopriamolo con acqua (non troppa, giusto quella che basta per coprirlo) aggiungiamo il mezzo cucchiaio di sale e facciamolo bollire per 6 minuti, stando attenti a non farlo attaccare sul fondo e girandolo sull'altro lato a metà cottura.
Tiriamo fuori dall'acqua il nostro glutine e strizziamolo con una forchetta per fargli perdere il liquido in eccesso, versiamo l'olio d'oliva in una padella capiente e mettiamo il glutine a friggere. Mentre frigge, mettiamo un pizzico di dado su entrambi i lati, il prezzemolo tritato e qualche goccia di limone. Appena sarà ben dorato e croccante sarà pronto. Disponetelo su carta assorbente e servite con qualche goccia di limone e una bella insalata.

4.46 Frittata di pomodori e funghi

Ricetta di:	CrazyNoise
Difficoltà:	Facile
Tempo:	30 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/frittata-pomodori-funghi/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 4 cucchiai di farina di ceci
- ⋆ 5 pomodori medi
- ⋆ una cipolla media
- ⋆ una lattina di funghi
- ⋆ lievito alimentare in fiocchi
- ⋆ un bicchiere d'acqua
- ⋆ 1/4 di limone
- ⋆ olio per friggere
- ⋆ sale q.b.

Preparazione

Affettate sottilmente la cipolla e mettetela a soffriggere per 5 minuti, aggiungendo poi i pomodori a pezzettoni e i funghi scolati; fate andare a fuoco medio finchè non si sarà asciugata l'acqua che i pomodori tenderanno a rilasciare. In un piatto mescolate la farina di ceci con un cucchiaio di lievito alimentare, un pizzico di sale, una spruzzata di limone e il bicchiere d'acqua. Fate in modo che il composto risulti quanto più vellutato possibile e versatelo in padella. Fate friggere per 5 minuti mescolando continuamente. Spolverate con un cucchiaio di lievito e servite.

4.47 Frittata di soia e zucchine

Ricetta di:	Marina
Difficoltà:	Media
Tempo:	20 minuti
Stagione:	Estate, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/frittata-soia-zucchine/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 2 zucchine piccole (100 g)
- ⋆ 3 cucchiai di farina 00 (40 g)
- ⋆ 2 pizzichi di sale
- ⋆ 1/3 terzo di bicchiere di latte di soia (60 g)
- ⋆ 2 cucchiai di olio d'oliva

Preparazione

Tagliare a rondelle sottilissime le zucchine (con una grattugia con la lama apposita, o col pelapatate, non col coltello).
In un piatto fondo mettere la farina e il sale, aggiungere un po' alla volta il latte di soia e 2 dita di bicchiere d'acqua, e mescolare velocemente con la forchetta in modo da non formare grumi. Si deve ottenere una pastella non troppo densa, abbastanza liquida. Versarci dentro le fettine di zucchina e mescolare bene.
In una padella antiaderente mettere 2 cucchiai di olio (in modo da coprire il fondo appena appena) e fare scaldare sul fuoco alto. Quando l'olio è caldo, versare la pastella e livellare bene con una spatola di legno.
Metterci il coperchio e lasciare il fuoco alto, poi dopo circa mezzo minuto abbassare un po' il fuoco. La frittata deve cuocere in tutto circa 10 minuti, e in questo tempo va girata un paio di volte, in modo da far dorare entrambi i lati (potete tagliarla in 4 spicchi e girarli uno alla volta).
Per primi 5 minuti tenere il coperchio, per i restanti 5 minuti lasciar dorare senza il coperchio.

Note

Al posto delle zucchine si possono usare altre verdure, sempre crude e tagliare a fettine sottili (patate, carote).

4.48 Frittata no eggs

Ricetta di:	Andy82
Difficoltà:	Facile
Tempo:	20 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/frittata-no-eggs/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 100 g di farina di ceci
- ⋆ 2 carote non grandi
- ⋆ 1/2 cipolla rossa
- ⋆ alloro secco
- ⋆ 1 cucchiaio di olio evo
- ⋆ 2 cucchiaini di lievito
- ⋆ 1 bicchiere di acqua

Preparazione

Unite la farina, il lievito, il sale e l'alloro secco in una ciotola e mescolate: aggiungete l'olio e l'acqua fino a ottenere una pastella fluida. Mettete da parte a riposare e nel frattempo pulite la carota e grattugiatela.
Tagliate la cipolla, cuocetela in padella con un po' d'acqua e aggiustando di sale. Basterà un quarto d'ora e sarà cotta. Unite le verdure alla pastella e girate bene: mettete il composto in una teglia rettangolare leggermente unta e infornate a 180°. Dopo mezz'ora controllate la cottura: la farifrittata dovrà fare la crosticina ai bordi e dorarsi progressivamente.
Servitela tagliata in tranci, così come ho fatto io... è stata molto apprezzata :-)

4.49 Frittata vegan con fagiolini

Ricetta di: Micol1
Difficoltà: Facile
Tempo: 30 minuti
Web: www.veganhome.it/ricette/secondi/frittata-vegan-fagiolini/

Ingredienti per 3 persone

- ⋆ 500 g di fagiolini
- ⋆ 1 cipolla
- ⋆ 8 cucchiai di farina di ceci
- ⋆ 300 ml di acqua
- ⋆ 1 cucchiaino raso di sale fino
- ⋆ olio evo q.b.

Preparazione

Pulisci e lava i fagiolini e mettili a lessare per 20 minuti circa. In un recipiente versa l'acqua e la farina di ceci, mescolando con una frusta per non creare grumi. Aggiungi il sale. Taglia molto finemente una cipolla e uniscila al composto. Scola i fagiolini, tagliali in 2 o 3 parti e versali anch'essi nel recipiente. Mescola bene. In una padella antiaderente versa un goccio d'olio evo, scaldalo, e poi versaci il composto; fai cuocere a fuoco medio-alto per qualche minuto; quando poi si sarà solidificato, giralo dall'altro lato e cuoci ancora qualche minuto.

4.50 Frittelle di funghi

Ricetta di: Iaia
Difficoltà: Facile
Tempo: 30 minuti
Web: www.veganhome.it/ricette/secondi/frittelle-funghi/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 300 g di funghi coltivati affettati
- ⋆ 150 g di farina Harska per impanature
- ⋆ 200 ml di acqua frizzante

- ⋆ prezzemolo
- ⋆ olio

Preparazione

Rosolare i funghi affettati in un tegame per 10 minuti, salare poco, cospargere con prezzemolo tritato e lasciar raffreddare.
Preparare una pastella con la farina Harska e l'acqua, mescolando bene con una frusta, far riposare mezz'ora.
Aggiungere i funghi trifolati alla pastella, mescolare delicatamente e friggere il composto a cucchiaiate in olio bollente.
Far scolare bene su una carta da cucina e servire con salsa di soia a parte.

Note

Questa farina è molto versatile, può essere usata in tantissime ricette oltre a quelle consigliate sulla confezione.
Naturalmente al posto dei funghi si possono usare altre verdure come zucchine, carote, piselli...
Si può ordinare dal sito di AgireOra: http://www.agireoraedizioni.org/catalogo/alimenti-vegan/farine-spezie/veganismo/

4.51 Frittelle di patate

Ricetta di:	Suffi
Difficoltà:	Facile
Tempo:	90 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/frittelle-patate/

Ingredienti per 6 persone

Per 12 frittelle del diametro di circa 10 centimetri:

- ⋆ 4 patate
- ⋆ 120 g di farina
- ⋆ 50 g di fecola
- ⋆ 100 ml di latte di soia
- ⋆ 2 cucchiai di parmigiano vegan (ad esempio vedi ricetta Simil-grana vegan (sezione 8.11, pagina 575) , con eventuale aggiunta di semi di zucca e/o girasole)

- ⋆ sale, pepe
- ⋆ noce moscata a piacere
- ⋆ olio evo

Preparazione

Lessare le patate per 45-50 minuti dall'ebollizione, poi scolarle, farle raffreddare un po' e sbucciarle.
Metterle in una terrina e schiacciarle con una forchetta; aggiungere la farina, la fecola e il latte e amalgamare il tutto; infine mescolare il parmigiano veg, la noce moscata e sale e pepe a seconda dei gusti. Far riscaldare 3 cucchiai d'olio in una padella antiaderente e nel frattempo preparare le frittelle dal composto ottenuto (è preferibile oliarsi le mani affinché non si appiccichi!) che andranno cotte circa 5 minuti per lato a fuoco medio-alto, fino al grado di doratura desiderato.

Note

A seconda dei gusti si possono aggiungere dei dadini di formaggio vegan che si fonderanno durante la cottura.

4.52 Funghi ripieni

Ricetta di:	Fiore_di_loto
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	30 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/funghi-ripieni/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 16 funghi champignon grandi
- ⋆ 200 g di pangrattato
- ⋆ 2 spicchio d'aglio
- ⋆ un ciuffetto di prezzemolo

Preparazione

Lavare bene i funghi, togliere i gambi (che si potranno utilizzere per qualche altra ricetta). Preparare un trito di aglio e prezzemolo, a cui unire il pangrattato il sale e l'olio. Riempire le

cappelle con il composto, mettere in forno a 180 ° per 15-20 minuti e... voilà!
In alternativa ad aglio e prezzemolo si possono usare anche le spezie provenzali, oppure quello che vi suggerisce la fantasia!

4.53 Hamburger di lenticchie

Ricetta di:	Micol1
Difficoltà:	Facile
Tempo:	90 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/hamburger-lenticchie/

Ingredienti per 5 persone

- ⋆ 250 g di lenticchie cotte
- ⋆ pepe q.b.
- ⋆ 1 cipolla
- ⋆ pangrattato senza glutine q.b.
- ⋆ acqua q.b.
- ⋆ olio evo q.b.
- ⋆ semi vari (sesamo, papavero, chia) q.b.
- ⋆ sale fino integrale q.b.

Preparazione

Cuocere le lenticchie in acqua per 40 minuti: aggiungi l'acqua fino a ricoprirle prima di metterle sul fuoco e poi a man mano che si asciuga, versane dell'altra, a poco a poco, in modo che, passati i 40 minuti, sarà stata assorbita/evaporata del tutto. Falle raffreddare e poi frullale in un mixer. Fai soffriggere la cipolla tritata in una padella antiaderente con dell'olio evo. Versa le lenticchie frullate con la cipolla appassita in un recipiente, unisci il sale, il pepe i semi e il pangrattato: quest'ultimo va addizionato fino a quando l'impasto avrà assunto una consistenza corposa. Forma delle polpettine con le mani, riponile in una teglia, spennellale con dell'olio extra vergine d'oliva e cuoci in forno preriscaldato a 180°C per 15 minuti circa.

4.54 Hamburger di soia

Ricetta di:	Milou
Difficoltà:	Media
Tempo:	20 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/hamburger-soia/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 8 cucchiai di granulare di soia
- ⋆ 8 cucchiai di riso bollito (in alternativa fiocchi d'avena o altri cereali)
- ⋆ 3 cucchiai di pangrattato
- ⋆ 2 cucchiai di olio
- ⋆ 1 cipolla tritata (oppure cipolla disidratata)
- ⋆ 1 cucchiaio salsa di soia
- ⋆ misto di spezie oppure pepe, prezzemolo, rosmarino, origano
- ⋆ latte di soia q.b. (circa 5 cucchiai)

Preparazione

Frullate il granulare di soia (non c'è bisogno di reidratarlo) riducendolo in briciole. Aggiungete il riso e frullate ancora.
Mettete in una ciotola tutti gli ingredienti tranne il latte e mescolate. Infine aggiungete il latte poco alla volta finché non si raggiunge la giusta consistenza. Lasciate riposare 15 minuti.
Se gli hamburger tendono a disfarsi, aggiungete un altro cucchiaio di pangrattato e un po' di latte di soia.
Se usate i fiocchi d'avena ci vuole più latte, circa 10 cucchiai.

Note

Potete prepararne in quantità e congelarli. Possono essere cotti senza bisogno di essere scongelati. Si possono mangiare come secondo con un contorno oppure mettere in un panino con insalata o altre verdure e salse, per preparare il classico panino all'hamburger vegetale.

4.55 Insalata di fagioli e olive

Ricetta di:	Iaia
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	15 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/insalata-fagioli-olive/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 500 grammi di fagioli borlotti lessati (se in scatola, 2 scatole)
- ⋆ 1 cipolla rossa
- ⋆ 1 etto di olive schiacciate piccanti
- ⋆ prezzemolo
- ⋆ olio evo

Preparazione

Sciacquare i fagioli e lasciarli scolare, soffriggere intanto la cipolla affettata sottilmente in un po' d'olio, aggiungendo qualche cucchiaio d'acqua per renderla più leggera.
Mettere i fagioli in un'insalatiera, aggiungere la cipolla appassita, le olive, condire a piacere, spolverare con il prezzemolo tritato. Far riposare in frigorifero prima di servire.

4.56 Insalata di riso soffiato

Ricetta di:	Didi189
Difficoltà:	Facile
Tempo:	40 minuti
Stagione:	Estate, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/insalata-riso-soffiato/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 100 g di riso soffiato
- ⋆ 2 pomodori maturi
- ⋆ olio extra vergine di oliva
- ⋆ 3 patate
- ⋆ 2 cucchiai di mais

- ⋆ 2 cipolle
- ⋆ olive
- ⋆ prezzemolo tritato (facoltativo)
- ⋆ coriandolo (facoltativo)

Preparazione

Le patate e le cipolle vanno lessate, lasciate raffreddare e tagliate a cubetti. Tagliare a cubetti anche i pomodori e mescolare tutti gli ingredienti.

4.57 Involtini di frutta secca

Ricetta di:	CristinaM
Difficoltà:	Media
Tempo:	40 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/involtini-frutta-secca/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 50 g di anacardi
- ⋆ 50 g di arachidi
- ⋆ 50 g di noci sgusciate
- ⋆ 50 g di mandorle
- ⋆ 50 g di nocciole
- ⋆ 50 g di pistacchi
- ⋆ 50 g di pinoli
- ⋆ 4 cucchiai colmi di pangrattato
- ⋆ una cipolla bianca media
- ⋆ due carote medie
- ⋆ un cespo di lattuga 'Pan di zucchero' di grandezza media
- ⋆ sugo di pomodoro al basilico
- ⋆ 4 cucchiai di olio extravergine d'oliva
- ⋆ un dado per brodo vegetale

Preparazione

Mettere nel mixer, con il coltello per grattugiare, le carote e tutta la frutta secca. Grattugiare e mettere da parte. Pelare la cipolla, tagliarla in quarti, metterla nel mixer, con il coltello normale, aggiungere il pangrattato e frullare.
Riunire nella ciotola la frutta secca e la cipolla con il pangrattato, mescolare bene.
Mettere a bollire un litro d'acqua con il dado.
Nel frattempo staccare le foglie dalla lattuga, scegliendo le più grandi e belle, lavarle e quando il brodo bolle, tuffarle nella pentola per pochissimi minuti, solo per ammorbidirle, ma senza cuocerle. Scolare le foglie (conservando il brodo), distenderle su un canovaccio per asciugarle un po'.
Dividere il composto di frutta secca in 8 porzioni, prendere una foglia, porvi una porzione di composto; se fosse troppo asciutto bagnarlo con un po' del brodo vegetale messo da parte. Ripiegare i bordi laterali della foglia sul composto e poi arrotolare il tutto formando così gli involtini.
Scaldare l'olio nella pentola, porvi gli involtini facendoli dorare leggermente su entrambi i lati, coprirli con il brodo vegetale e farli cuocere a pentola coperta per una ventina di minuti; quando sembrano cotti sistemarli su un piatto da portata, ricoprire ogni involtino con una cucchiaiata di sugo di pomodoro un po' riscaldato e servire.

Come variante, dopo la cottura in padella si possono disporre gli involtini in una teglia che possa andare in forno e a tavola, ricoprirli di besciamella e passarli rapidamente in forno per dorare leggermente la superficie.
Questa versione consente di preparare il piatto anche il giorno prima e di passarlo in forno poco prima di servirlo.
Ecco la ricetta della Besciamella (sezione 12.2, pagina 876) .

4.58 Involtini di melanzane

Ricetta di:	Iaia
Difficoltà:	Facile
Tempo:	30 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/involtini-melanzane/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 1 confezione di melanzane grigliate surgelate
- ⋆ 2 etti di olive nere
- ⋆ 1 cucchiaio di capperi
- ⋆ 1 ciotolina di formaggio di yogurt (vedi: Formaggio di yogurt di soia (sezione 8.5, pagina 570))
- ⋆ salsa di pomodoro

- ⋆ 1 spicchio d'aglio
- ⋆ prezzemolo tritato
- ⋆ olio

Preparazione

Lasciar scongelare le melanzane, metterle su un tagliere e cospargere metà di queste con olive, capperi e aglio tritati, l'altra metà con formaggio di yogurt e prezzemolo tritato (vedi: Formaggio di yogurt di soia (sezione 8.5, pagina 570)).
Arrotolare le fette di melanzane e fermarle con uno stecchino.
In una padella scaldare della salsa di pomodoro, salare, aggiungere gli involtini e far cuocere per circa 15 minuti, girandoli una sola volta.

Note

Per questa preparazione è meglio usare le melanzane surgelate, perchè le fette sono regolari ed è più facile preparare gli involtini.

4.59 Involtini promovegan

Ricetta di:	Didi189
Difficoltà:	Media
Tempo:	70 minuti
Stagione:	Primavera, estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/involtini-promovegan/

Ingredienti per 1 persona

- ⋆ 1 peperone
- ⋆ 1 cipolla grande
- ⋆ 1/2 melanzana
- ⋆ 1 zucchina
- ⋆ 100 g circa di farina 00
- ⋆ olio evo
- ⋆ olio di girasole
- ⋆ prezzemolo (facoltativo)
- ⋆ zafferano

Preparazione

Tagliare a fette la melenzana, salarla leggermente e farla riposare. Tagliare le zucchine nel senso delle lunghezza.
Impastare la farina con zafferano, acqua e sale. Stendere la pasta con l'aiuto di un mattarello, formando una sfoglia sottile; poi tagliare la pasta facendo dei quadrati piuttosto grandi (serviranno per avvolgere le verdure).
Strizzare delicatamente le fette di melenzana, friggerle in poco olio di girasole e poi farle asciugare su tovaglioli di carta. Fare lo stesso con la zucchina. Tagliare il peperone a listarelle e fare lo stesso con la cipolla, mettere il tutto in padella con un po' d'acqua; dopo qualche minuto di cottura a fuoco basso (con coperchio) aggiungere olio, sale e prezzemolo, mescolare e far cuocere senza coperchio.
Quando tutte le verdure sono pronte, mettere sul fuoco una pentola d'acqua, portare a ebollizione, mettere nell'acqua un goccio d'olio e cuocere i quadratoni di pasta per qualche minuto. Una volta cotta la pasta, scolare ogni singolo quadratone con uno scolapasta e adagiarlo su un panno per far evaporare l'acqua.
Sistemare su ogni quadratone di pasta le verdure e formare degli involtini chiudendo i due lembi di pasta e piegando le estremità in modo che rimangano chiusi; adagiare gli involtini (con i risvolti in basso) su una teglia. Aggiungere olio di oliva a piacere e mettere in forno gia' caldo a 180 gradi per qualche minuto, quel tanto che serve per 'colorare' la pasta.

4.60 Lenticchie al limone

Ricetta di:	VVale
Difficoltà:	Facile
Tempo:	30 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/lenticchie-limone/

Ingredienti per 1 persona

- ⋆ mezzo bicchiere di lenticchie
- ⋆ un limone biologico
- ⋆ un bel mazzetto di coriandolo
- ⋆ una cipolla piccola
- ⋆ olio extravergine d'oliva

Preparazione

In una padella far soffriggere la cipolla tagliata a piccoli pezzi. Unire, dopo cinque minuti, mezzo limone tagliato a cubetti, con la buccia. Dopo altri cinque minuti aggiungere le lenticchie

e cuocere aggiungendo man mano acqua (serviranno circa 20 minuti). Quando le lenticchie sono cotte, completare il piatto con il succo del mezzo limone avanzato e il coriandolo tritato. Servire freddo o caldo.

4.61 Lenticchie al profumo d'arancia

Ricetta di:	Lia78
Difficoltà:	Facile
Tempo:	45 minuti
Stagione:	Inverno, primavera
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/lenticchie-arancia/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 400 g di lenticchie verdi piccole
- ⋆ 4 cucchiai d'olio d'oliva
- ⋆ 2 scalogni
- ⋆ 1/2 carota
- ⋆ 1 costa di sedano
- ⋆ buccia grattugiata di mezza arancia
- ⋆ acqua o brodo vegetale

Preparazione

Tritare fini lo scalogno, la carota e la costa di sedano, e farli soffriggere nell'olio di oliva. Aggiungere le lenticchie e saltare a fuoco vivace un paio di minuti. Aggiungere la buccia grattugiata dell'arancia, coprire con acqua o brodo vegetale e, una volta portata in ebollizione, sobbollire per 30-40 minuti fino a cottura ultimata. Aggiustare di sale e servire.

Note

Bisogna fare attenzione a non grattare la parte bianca della buccia, o il gusto diventerà amaro. Non esagerare con la quantità di buccia che si aggiunge, in quanto il profumo si sprigiona durante la cottura e si rischia che poi sappia eccessivamente di arancia - meglio eventualmente aggiungere una grattata di buccia prima di portare in tavola.

4.62 Lenticchie al profumo d'arancia

Ricetta di: Myeu
Difficoltà: Facile
Tempo: 40 minuti
Stagione: Inverno, autunno
Web: www.veganhome.it/ricette/secondi/lenticchie-profumo-arancia/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 140 g di lenticchie
- ⋆ 1 cipolla
- ⋆ 1 carota
- ⋆ 1 arancia (scorza e succo)
- ⋆ olio extra vergine d'oliva
- ⋆ pepe nero
- ⋆ prezzemolo

Preparazione

Lasciare le lenticchie in ammollo per 12 ore. Trascorso questo tempo, far soffriggere nell'olio d'oliva un trito di cipolla e carota, aggiungere le lenticchie, lasciarle insaporire e ricoprirle con acqua. Grattugiare sopra le lenticchie in cottura la scorza dell'arancia e il succo solo di una metà (altrimenti il piatto finito rischia di avere un sapore di arancia troppo pronunciato). Portare ad ebollizione e cuocere per 20-30 minuti, finché le lenticchie non risultano tenere. Cospargere di pepe nero e prezzemolo.

4.63 Lenticchie al vino

Ricetta di: Myeu
Difficoltà: Facile
Tempo: 15 minuti
Web: www.veganhome.it/ricette/secondi/lenticchie-vino/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ una cipolla
- ⋆ olio d'oliva

- ⋆ concentrato di pomodoro in tubetto (circa 2 cucchiai colmi)
- ⋆ un bicchiere colmo di vino
- ⋆ mezzo dado vegetale
- ⋆ 2 vasetti di lenticchie lessate

Preparazione

Preparare un soffritto con olio e cipolla. Versare le lenticchie scolate e ben sciacquate sotto l'acqua corrente e farle insaporire nel soffritto per qualche minuto. Aggiungere il concentrato di pomodoro, mescolare e bagnare col vino. Aggiungere il dado e lasciar evaporare.

4.64 Medaglioni di fagioli e farro

Ricetta di:	Tableboy
Difficoltà:	Media
Tempo:	30 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/medaglioni-fagioli-farro/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ una scatoletta di fagioli rossi (140 g)
- ⋆ una scatoletta di farro lessato (125 g)
- ⋆ spezie varie a piacere, in polvere
- ⋆ 2 cucchiai di farina
- ⋆ 3 cucchiai di pangrattato
- ⋆ olio extravergine d'oliva
- ⋆ 1/2 bicchiere di passata di pomodoro (facoltativo)

Preparazione

Risciacquare sotto acqua corrente i fagioli e il farro e scolare bene. Frullare il tutto, versare in una ciotola e aggiungere le spezie, il sale, la farina e il pangrattato, quanto basta ad ottenere un composto abbastanza solido. Formare 4 medaglioni e passarli nel pangrattato. Dorarli in una padella con poco olio.
Si può aggiungere come guarnizione della passata di pomodoro diluita con acqua salata e speziata. Servire caldi.

4.65 Medaglioni di verdure autunnali

Ricetta di: Vale_Vegan
Difficoltà: Facile
Tempo: 30 minuti
Stagione: Inverno, autunno
Web: www.veganhome.it/ricette/secondi/medaglioni-verdure-autunnali/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 3 cubetti di spinaci surgelati già scongelati e strizzati
- ⋆ 3 patate piccole cotte con la buccia
- ⋆ 1 quarto di cavolfiore cotto a vapore
- ⋆ 2 cucchiai di lievito alimentare a scaglie
- ⋆ 1 cucchiaio di farina
- ⋆ 1 spicchio d'aglio tritato
- ⋆ sale, pepe
- ⋆ pan grattato per impanare
- ⋆ olio per friggere

Preparazione

Tagliuzzare gli spinaci e metterli in una ciotola con le patate sbucciate e il cavolfiore schiacciati; aggiungere il resto degli ingredienti e mescolare molto bene fino ad ottenere un impasto solido ma piuttosto morbido.
Prelevare una cucchiaiata generosa di impasto, metterla sul pangrattato e con le mani formare i medaglioni schiacciando bene affinchè si compattino.
Accendere il forno a 150°, stendere sulla placca un foglio di carta da forno ed accomodarvi i medaglioni; farli asciugare per un quarto d'ora, dopodichè saranno pronti per essere passati in padella con un filo d'olio.
Servire caldi con contorno a piacere.

4.66 Melanzane alla pizzaiola

Ricetta di: Verdetartarugo
Difficoltà: Facile
Tempo: 45 minuti
Stagione: Estate, autunno
Web: www.veganhome.it/ricette/secondi/melanzane-pizzaiola/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 2 melanzane del tipo viola scuro allungate
- ⋆ pane grattato
- ⋆ farina di riso
- ⋆ yogurt di soja bianco non zuccherato
- ⋆ salsa di pomodoro
- ⋆ origano
- ⋆ sale, pepe
- ⋆ olio
- ⋆ capperi
- ⋆ olive

Preparazione

Tagliare a rondelle di circa 1/2 cm le melanzane, salarle e lasciar spurgare l'acqua. Preparare la pastella con farina di riso, sale e una macinata di pepe, aggiungendo acqua e mescolando velocemente con la forchetta fino a ottenere una pastella abbastanza densa.
Passare le melanzane nella pastella e poi nel pangrattato, quindi friggerle in abbondante olio ben caldo. Appena dorate, toglierle e riporle su carta assorbente.
Mettere le melanzane in una teglia rivestita di carta da forno, aggiungere un cucchiaio di salsa di pomodoro (precedentemente insaporita con sale e origano) sopra ogni melanzane, e poi aggiungere un cucchiaino di yogurt acido e un'oliva o un cappero.
Passare in forno a 180/200 c° per 15-20 minuti a seconda del tipo di forno.

Note

Lo yogurt sostituisce completamente la mozzarella, esteticamente è identico e rende anche meglio perche' non si disfa e non rilascia acqua.

4.67 Melanzane inventate

Ricetta di:	Franca62
Difficoltà:	Facile
Tempo:	30 minuti
Stagione:	Primavera, estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/melanzane-inventate/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 1 grossa melanzana (oppure 2 o 3 se sono piccole)
- ⋆ 2 cipolle rosse
- ⋆ 2 spicchi d'aglio
- ⋆ 2 cucchiai di olio di semi
- ⋆ 1 cucchiaino di olio di sesamo
- ⋆ salsa di soia

Preparazione

Tagliare a tocchetti grossolani la melanzana. Affettare le cipolle ad anelli e l'aglio a fettine.
Versare l'olio di semi in un tegame con coperchio, poi le cipolle e l'aglio facendoli girare un poco.
Aggiungere le melanzane, l'olio di sesamo e la salsa di soia secondo il proprio gusto.
Coprire il tegame e lasciar cuocere fino a che le melanzane si saranno ridotte della metà e le cipolle e l'aglio si saranno bene ammorbiditi.

Note

Si sposa benissimo con un contorno di patate al forno.

4.68 Melanzane ripiene alla turca

Ricetta di:	Lia78
Difficoltà:	Facile
Tempo:	90 minuti
Provenienza:	Altro (Turchia)
Stagione:	Primavera, estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/melanzane-ripiene-turca/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 2 melanzane medie
- ⋆ 2 cipolle medie
- ⋆ 2 pomodori tondi grandi
- ⋆ una manciata di foglie di prezzemolo

- ⋆ 2 cucchiai di aneto fresco tritato (facoltativo)
- ⋆ una manciata di foglie di menta (facoltativo)
- ⋆ 2 spicchi d'aglio
- ⋆ olio extra vergine d'oliva
- ⋆ sale, pepe
- ⋆ zucchero

Preparazione

Lavate le melanzane ed eliminate il picciolo. Eliminate alcune strisce di buccia in modo da alternare strisce con e senza buccia. Scaldate alcuni cucchiai di olio in una casseruola e rosolate le melanzane per qualche minuto in modo che si scuriscano uniformemente. Toglietele dal fuoco, tagliatele a metà e scavate un po' di polpa dall'interno.
Nella stessa padella, rosolate le cipolle tagliate a fettine sottile, aggiungendo olio se necessario. Quando saranno imbiondite, aggiungete i pomodori tagliati a cubetti, l'aglio e le erbe tritate, e la polpa di melanzana a cubetti. Salate e pepate, ed infine stufate per 15 minuti circa, finché la mistura non sarà morbida ma abbastanza asciutta.
Sistemate le melanzane in una casseruola ampia, con la parte scavata verso l'alto e riempitele con la mistura di cipolle e pomodori. Sul fondo della casseruola versate qualche cucchiaio di olio, abbondante acqua (in modo da arrivare più o meno a metà dell'altezza delle melanzane), un cucchiaio di zucchero e un cucchiaino di sale. Coprite e fate stufare per 40 minuti, o finché le melanzane non saranno belle tenere. Fate attenzione affinché che non si asciughino troppo.

4.69 Millefoglie di patate e funghi

Ricetta di:	Lifting_Shadows
Difficoltà:	Facile
Tempo:	45 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/millefoglie-patate-funghi/

Ingredienti per 6 persone

- ⋆ 500 g di patate
- ⋆ 180 g di funghi misti surgelati
- ⋆ 50 g di panna di soia
- ⋆ mezza cipolla
- ⋆ olio evo
- ⋆ 20 g di prezzemolo tritato

Preparazione

Portate a ebollizione un litro di acqua salata con un cucchiaio d'olio.
Nel frattempo tagliate le patate a lamelle sottili e versatele nell'acqua bollente per un minuto. Scolatele e fatele asciugare molto bene su carta assorbente.
Scaldate l'olio in una padella, unite i funghi e la cipolla finemente tritata. Lasciate cuocere cinque minuti, quindi aggiungete sale e prezzemolo.
Ungete una pirofila e formate un primo strato di patate. Proseguite con uno strato di funghi, uno di panna e ricominciate con le patate, fino ad esaurire gli ingredienti, terminando con le patate. Infornate trenta minuti in forno caldo a 220°.
A scelta potete cospargere l'ultimo strato di patate con noci di margarina.

Note

4.70 Mini burger di soia e verdure

Ricetta di:	Didi189
Difficoltà:	Media
Tempo:	60 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/burger-soia-verdure/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 1 carota
- ⋆ 1 zucchina medio/piccola
- ⋆ 1 gambo di sedano
- ⋆ 1 cipolla piccola
- ⋆ prezzemolo
- ⋆ 1 spicchio d'aglio
- ⋆ olio di mais
- ⋆ 1/4 di pomodoro
- ⋆ 3 cucchiai colmi di fagioli di soia lessati
- ⋆ 1 cucchiaio di mais
- ⋆ 1 cucchiaio di piselli lessati (facoltativo)
- ⋆ 1 cucchiaio e 1/2 di maizena

Preparazione

Tagliare le verdure crude a dadini, schiacciare grossolanamente con una forchetta i fagioli soia, mettere tutto (tranne il mais, i fagioli di soia e i piselli) in padella con un po' d'acqua per ammorbidire, a fuoco medio basso; una volta che l'acqua si è asciugata, aggiungere l'olio di mais in quantita' a piacere (ma non troppo poco), i fagioli di soia, i piselli e il mais... mecolare e lasciar cuocere ancora qualche minuto. Intanto mettere l'amido di mais in un bicchiere con un po' d'acqua (non deve essere troppo denso). Versare l'amido nella padella, mescolare bene per qualche secondo e poi spegnere il fuoco e aspettare che il tutto si raffreddi. Una volta freddato, formare col composto dei mini burger con le mani, porli nuovamente su di una padella antiaderente a fuoco medio, aggiungere del sale se necessario, e farli rosolare fino a formare una crosticina croccante.

4.71 Mix autunnale

Ricetta di:	Arieldubois
Difficoltà:	Facile
Tempo:	30 minuti
Stagione:	Autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/mix-autunnale/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 2 scatole di ceci
- ⋆ 200 g zucca gialla
- ⋆ 500 g di cavolini di bruxelles
- ⋆ sale, pepe nero e curcuma qb
- ⋆ un filo di olio evo
- ⋆ 1 spicchio d'aglio

Preparazione

Mondare e far lessare 5-6 minuti i cavolini, poi scolare e lasciare da parte. Nel frattempo, abucciare e tagliare la zucca a fettine. Far soffriggere l'aglio schiacciato nell'olio, unire la zucca e un goccio d'acqua; dopo 10 minuti togliere l'aglio e aggiungere i cavolini, poi i ceci ben scolati e lavati. Aggiustare con sale, pepe nero, curcuma, spadellare a fuoco vivace ancora per qualche minuto e servire tiepido.

Note

Potete accompagnare questo gustoso secondo piatto con del pane nero tostato e dell'insalata verde.

4.72 Moussaka di lenticchie

Ricetta di:	Myeu
Difficoltà:	Media
Tempo:	70 minuti
Provenienza:	Altro (Portogallo)
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/moussaka-di-lenticchie/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 200 g di lenticchie lessate (possibilmente rosse)
- ⋆ olio
- ⋆ una cipolla
- ⋆ 2 spicchi d'aglio
- ⋆ un piccolo peperone rosso
- ⋆ una scatola di polpa di pomodoro
- ⋆ 2 melanzane
- ⋆ 120 ml di vino rosso
- ⋆ origano
- ⋆ zenzero (facoltativo)
- ⋆ pepe
- ⋆ 500 g di Besciamella (sezione 12.2, pagina 876)

Preparazione

Tagliare le melanzane a fette di 1 cm. Preparare la salsa: tritare aglio, cipolla e peperone e far soffriggere nell'olio per 5 minuti. Aggiungere il pomodoro e le spezie ed allungare col vino. Cuocere per 20 minuti. Cuocere le melanzane al vapore, possibilmente sopra il sugo, con l'apposito cestello. Unire le lenticchie al sugo e cuocere altri 5 minuti.
Mettere le melanzane cotte sul fondo di una teglia oliata, ricoprire col sugo di pomodoro e lenticchie e versarvi sopra la besciamella. Eventualmente comporre altri strati alternando gli ingredienti. Cuocere in forno preriscaldato a 200° per 30 minuti.

4.73 Muffin rossi di Vlad

Ricetta di: VVale
Difficoltà: Facilissima
Tempo: 40 minuti
Web: www.veganhome.it/ricette/secondi/muffin-rossi-di-vlad/

Ingredienti per 3 persone

- ⋆ mezzo chilo di farina
- ⋆ un bicchiere di rape rosse bollite e frullate
- ⋆ una cipolla piccola
- ⋆ mezzo bicchiere d'olio
- ⋆ sale q.b.
- ⋆ lievito in polvere
- ⋆ un pizzico di zucchero
- ⋆ acqua q.b.

Preparazione

Per prima cosa tagliare finemente la cipolla e stufarla in padella con poca acqua. Quando la cipolla sarà trasparente, aggiungere la purea di rapa e insaporire il tutto con una po' di sale.
In una ciotola grande mettere la farina, il lievito, lo zucchero e una manciata di sale, mescolare bene e aggiungere l'olio e la rapa. Mescolare fino ad ottenere un impasto molto morbido ma non liquido.
Riempire fino a tre quarti degli stampini per muffin adatti al microonde. Cuocerne tre alla volta a medio-alta potenza per 6-7 minuti (o fino a che la prova stecchino non sarà positiva).
Ovviamente è possibile anche cuocere i muffin salati in forno: 160 gradi per 15-20 minuti.

4.74 Muset felice speziato

Ricetta di: Claudio_UD
Difficoltà: Media
Tempo: 80 minuti
Web: www.veganhome.it/ricette/secondi/muset-cotechino-vegetale/

Ingredienti per 4 persone

Per l'impasto:

- ⋆ 100 g di seitan istantaneo
- ⋆ 100 g di farina di ceci
- ⋆ 150 g di tofu affumicato
- ⋆ 4 cucchiai di yogurt di soia bianco
- ⋆ 30 g di margarina (o burro di soia)
- ⋆ dado granulare vegetale
- ⋆ 2 cucchiaini di lievito in scaglie
- ⋆ sale, pepe
- ⋆ noce moscata
- ⋆ chiodi di garofano (sola la parte del bocciolo, senza il 'gambetto')
- ⋆ misto di erbe aromatiche secche
- ⋆ paprika piccante
- ⋆ 1 cucchiaio scarso di salsa di soia
- ⋆ cannella
- ⋆ aglio in polvere
- ⋆ zenzero in polvere

Per il brodo:

- ⋆ dado granulare vegetale
- ⋆ salsa di soia
- ⋆ 4-5 bacche di ginepro

Preparazione

Ponete tutti gli ingredienti nel mixer e amalgamate per bene. Avvolgete l'impasto in un panno di cotone ben chiuso e cuocete nel brodo vegetale come si fa con il seitan autoprodotto, per circa 1 ora. Poi spegnete e lasciate freddare all'interno del brodo.
Le dosi delle spezie sono secondo il proprio gusto personale, sulla base di quanto speziato vogliamo sia il risultato.

Note

Con queste dosi si ottengono circa 600 g di prodotto (12 fette generose), sufficienti per 4-6 persone.

4.75 Panini di melanzane

Ricetta di:	Iaia
Difficoltà:	Facile
Tempo:	20 minuti
Stagione:	Estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/panini-melanzane/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 8 fette di melanzana
- ⋆ 8 fette di mozzarella di riso o altro formaggio vegetale
- ⋆ pomodorini
- ⋆ capperi
- ⋆ origano
- ⋆ aceto di mele
- ⋆ salsa di pomodoro
- ⋆ sale grosso

Preparazione

Cospargere le fette di melanzana con il sale grosso, farle spurgare per almeno mezz'ora e poi sciacquarle e farle bollire per 4 minuti in acqua e aceto. Mettere le fette di melanzana su uno strofinaccio per far ben assorbire il liquido.
Comporre il 'panino' ponendo una fetta di melanzana, una fetta di mozzarella di riso, 2 fette di pomodorino, qualche cappero, una spruzzata di origano, e chiudendo con la seconda fetta di melanzana; terminare con un cucchiaio di salsa di pomodoro. Mettere in forno a 200° per 15 minuti.

4.76 Parmigiana di melanzane

Ricetta di:	Ariel444
Difficoltà:	Media
Tempo:	60 minuti
Stagione:	Estate, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/parmigiana-di-melanzane-vegan/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ melanzane
- ⋆ sugo di pomodoro (passata, olio, aglio, basilico)
- ⋆ lievito a scaglie
- ⋆ mandorle
- ⋆ semi di girasole
- ⋆ semi di zucca
- ⋆ erba cipollina (facoltativa)

Preparazione

Friggere le melanzane tagliate a fette sottili e, a parte, preparare un sugo di pomodoro abbastanza ristretto in maniera tradizionale (un filo d'olio, uno spicchio o due di aglio e alla fine foglie di basilico fresche).
Preparare il 'parmigiano vegan' mescolando due pugni di lievito a scaglie, un pugno e mezzo di semi di zucca o girasole e/o mandorle (io uso di solito un mix di mandorle e semi di girasole), due prese di erba cipollina secca e due o tre pizzichi di sale. Frullare il tutto nel mixer ed il parmigiano è pronto.
Ungere una teglia con olio extra vergine d'oliva e adagiare uno strato di melanzane fritte (che avrete ben tamponato con scottex o meglio ancora carta delle buste del pane) su cui spargere il sugo. Dopo ogni strato (per tre strati) aggiungere il parmigiano vegan e anche qualche foglia di basilico.
L'ultimo strato, quello più superficiale, dovrà essere cosparso di sugo, parmigiano vegan e una spruzzata di pan grattato. Infornare la teglia in forno caldo e lasciar cuocere per una mezz'ora a fuoco medio.

Note

Naturalmente allo stesso modo si potrà preparare la parmigiana di zucchine!

4.77 Parmigiana di verdure

Ricetta di:	Lifting_Shadows
Difficoltà:	Facile
Tempo:	70 minuti
Stagione:	Inverno, primavera, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/parmigiana-verdure/

Ingredienti per 6 persone

- ⋆ 2 patate medie
- ⋆ 2 carote
- ⋆ olive nere denocciolate
- ⋆ 2 grosse fette di zucca
- ⋆ 1 cipolla rossa
- ⋆ pangrattato
- ⋆ lievito alimentare in scaglie
- ⋆ prezzemolo
- ⋆ olio

Preparazione

Affettate sottilmente le patate, tagliate carote e olive a rondelle, la zucca e la cipolla a fettine.
Preriscaldate il forno a 180°. Nel frattempo, in una terrina mescolate pangrattato, lievito, olio e sale, fino ad ottenere un composto ben unto, ma denso.
Versate un filo d'olio su una pirofila e quindi iniziate a comporre la parmigiana: uno strato per ogni verdura, intervallato dal composto. Cospargetelo anche sull'ultimo strato.
Cuocete per un'ora o fin quando con una forchetta non vi assicurerete che anche lo strato più basso è ben cotto. Potreste aggiungere un filo d'acqua per velocizzare la cottura.
Per avere un effetto croccante potete accendere il grill gli ultimi cinque minuti.
Servitela tagliata a fette come fosse una parmigiana.

Note

Questa parmigiana si presta a tutte le varianti possibili e immaginabili: dalle verdure utilizzate, al numero di strati. Ovviamente, più alta è, più dovrà cuocere. Personalmente ripeto uno strato di patate e uno di zucca verso la fine. La cipolla rossa dà un sapore deciso che esalta piacevolmente le restanti verdure, abbondate o diminuitela secondo i vostri gusti.
Potreste anche tenere le verdure a riposo per mezz'ora dopo averle cosparse di sale (escluse

le olive). In questo caso, evitate il sale nel composto di pangrattato.
Per lo spunto, grazie anche questa volta alla signora Donata :)

4.78 Pasticcio di patate e melanzane

Ricetta di:	Suffi
Difficoltà:	Media
Tempo:	60 minuti
Stagione:	Estate, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/pasticcio-patate-melanzane/

Ingredienti per 6 persone

- ⋆ 5-6 patate
- ⋆ 2 melanzane
- ⋆ 200 g di tofu affumicato
- ⋆ 200 ml di panna di soia
- ⋆ una manciata tra mandorle pelate, semi di girasole e semi di zucca
- ⋆ lievito in scaglie
- ⋆ olio per friggere

Preparazione

Pelare le patate e lessarle per 10-15 minuti (non devono essere crude ma nemmeno troppo cotte) e, dopo averle lasciate raffreddare un po', tagliarle a fette.
Nel frattempo affettare anche le melanzane e friggerle.
Oliare leggermente una teglia rettangolare e mettere uno strato di patate, uno di melanzane, uno di tofu affumicato tagliato a fettine sottili o sbriciolato, e uno di panna di soia. Ripetere un altro strato e finire con un misto di patate e melanzane; ricoprire di panna e 'parmigiano veg' (fatto con mandorle pelate, sale, lievito in scaglie, semi di girasole e zucca, tutti tritati insieme). Cuocere in forno a 180° per circa 15 minuti, con funzione grill alla fine.

Note

Una variante più light potrebbe essere con le melanzane grigliate invece che fritte, ma secondo me non sarebbe così gustosa!

4.79 Pasticcio di Tracia

Ricetta di: VVale
Difficoltà: Facile
Tempo: 30 minuti
Web: www.veganhome.it/ricette/secondi/pasticcio-tracia/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ una melanzana media
- ⋆ una scatola di ceci lessati
- ⋆ un bicchiere di passata di pomodoro
- ⋆ una cipolla
- ⋆ uno picchio d'aglio
- ⋆ un pizzico di origano
- ⋆ sale e pepe
- ⋆ un pizzico di zucchero

Preparazione

Iniziare a preparare un sugo di pomodoro non troppo denso con la passata, un pizzico di sale, l'aglio, un pizzico di zucchero e l'origano. Far cuocere il sugo a fuoco lento. Intanto tagliare a fette molto sottili le melanzane e le cipolle. Quando il sugo sarà abbastanza caldo, aggiungere le melanzane e le cipolle e lasciarle stufare fino ad avvenuta cottura (circa 20 minuti). Se il sugo dovesse asciugarsi troppo, durante la cottura si può aggiungere acqua.
Quando tutte le verdure saranno cotte, e il sugo si sarà leggermente rappreso, aggiungere i ceci, lasciare scaldare a dovere per 1-2 minuti, e servire ben caldo.

4.80 Pasticcio di zucchine

Ricetta di: ChIa
Difficoltà: Media
Tempo: 40 minuti
Stagione: Primavera, estate
Web: www.veganhome.it/ricette/secondi/pasticcio-zucchine/

Ingredienti per 3 persone

- ⋆ 3 zucchine grandi
- ⋆ olio
- ⋆ sale
- ⋆ lievito alimentare in scaglie
- ⋆ besciamella vegan (gia' pronta o preparata seguendo la ricetta Besciamella (sezione 12.2, pagina 876))

Preparazione

Tagliare le zucchine per il verso della lunghezza in quattro parti e poi a pezzetti. Disporle su una teglia da forno oliata, aggiungere un pizzico di sale e cuocere a 200° per almeno 20 minuti. Nel frattempo preparare la besciamella. Passati i 20 minuti, versare la besciamella sulle zucchine ed aggiungere il lievito. Infornare con grill per gratinare, finchè non è ben dorato.

4.81 Patate cavolfiorite

Ricetta di:	Suffi
Difficoltà:	Facile
Tempo:	45 minuti
Stagione:	Inverno, primavera, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/patate-cavolfiorite/

Ingredienti per 3 persone

- ⋆ 1 cavolfiore medio
- ⋆ 2 patate grandi
- ⋆ 3 spicchi d'aglio (o più se vi piace!)
- ⋆ 4 cucchiai di olio extravergine d'oliva
- ⋆ mezzo dado vegetale

Preparazione

Fate soffriggere in una padella, con 3 cucchiai d'olio d'oliva, l'aglio tagliato a pezzetti piccoli (oppure lasciate gli spicchi interi per toglierli alla fine, a seconda dei gusti); una volta dorato l'aglio, aggiungete il cavolfiore precedentemente suddiviso in rosette e le patate tagliate a dadini.

Preparate del brodo vegetale con 2 bicchieri d'acqua e il preparato per brodo e lasciate cuocere a fuoco medio con coperchio finché l'acqua si asciuga (circa 30 minuti) e la verdura è cotta (se necessario, aggiungete altra acqua fino a che la verdura è cotta). Verso fine cottura aggiungere un altro cucchiaio di olio d'oliva.
Assaggiate per sentire se va bene nel sale, nel caso aggiungetene. Alla fine spolverate a piacere con pepe o altre spezie.

Note

Mangiato col pane è un secondo piatto molto saziante e nutriente!

4.82 Patate ripiene

Ricetta di:	Ilarias
Difficoltà:	Facile
Tempo:	30 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/patate-ripiene/

Ingredienti per 6 persone

- ⋆ 12 patate medie
- ⋆ 120 g di fagioli cannellini lessati
- ⋆ 50 g di broccoli o zucchine
- ⋆ 80 g di carote
- ⋆ 1 cucchiaio di Tahin
- ⋆ il succo di 1/2 limone

Preparazione

Far bollire le patate intere finché sono cotte, in modo che restino sode. Farle raffreddare, sbucciarle e tagliarle a metà. Estrarre con un cucchiaio un po' di polpa, per ricavare una fossetta al centro della mezza patata (come se si togliesse il tuorlo dal mezzo uovo sodo). Mettere la polpa di patata in un mixer insieme ai fagioli e alle altre verdure già lessate e tagliate a piccoli pezzi, al succo di limone e al tahin.
Frullare fino a creare un composto omogeneo e usare il composto ottenuto per riempire la fossetta scavata nelle messe patate.
Si può servire guarnito con mayonnaise di soya o di riso.

Note

Il composto del ripieno può essere usato anche da spalmare su tartine come aperitivo.

4.83 Patate, funghi, piselli al forno

Ricetta di:	CrazyNoise
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	70 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/patate-funghi-piselli/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 4 patate medie
- ⋆ 200 g di piselli freschi o surgelati
- ⋆ una scatoletta di funghi
- ⋆ una cipolla
- ⋆ uno spicchio d'aglio
- ⋆ lievito alimentare in scaglie
- ⋆ una manciata di prezzemolo

Preparazione

Pelare le patate, farle a tocchetti e sciacquarle sotto l'acqua corrente. Ungere d'olio il fondo di una teglia capiente, versare le patate, i piselli, la cipolla affettata, uno spicchio d'aglio, una spolverata di lievito, una manciata di prezzemolo tritato, sale q.b., un po' di brodo dei funghi in scatola e i funghi scolati. Mettete il tutto in forno per un'ora, mescolando di tanto in tanto.

4.84 Peperoni ripieni

Ricetta di:	Supercri
Difficoltà:	Facile
Tempo:	60 minuti
Stagione:	Estate, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/peperoni-ripieni/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 2 peperoni
- ⋆ 1/2 panetto di tofu
- ⋆ pangrattato
- ⋆ olio extravergine d'oliva
- ⋆ capperi
- ⋆ olive taggiasche

Preparazione

Lavare, mondare e tagliare a spicchi i peperoni, poi disporli in una pirofila.
Schiacciare il tofu con una forchetta, mischiarlo con una manciata abbondante di pangrattato e amalgamare il tutto con olio extravergine d'oliva. Riempire ogni spicchio di peperone con un cucchiaio di questo composto.
Spolverare ancora un po' di pangrattato, decorare con capperi e olive taggiasche.
Cuocere in forno caldo a 180° per 45 minuti.

4.85 Peperoni ripieni di miglio

Ricetta di:	Lifting_Shadows
Difficoltà:	Facile
Tempo:	40 minuti
Stagione:	Estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/peperoni-ripieni-miglio/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 1 peperone rosso o giallo di medie dimensioni
- ⋆ 80 g di miglio
- ⋆ 40 g di olive nere denocciolate
- ⋆ 5-6 pomodori
- ⋆ 1 cucchiaio di capperi
- ⋆ metà cipolla bianca
- ⋆ sale e olio

Preparazione

Lavate il peperone, tagliatelo a metà per il lungo, eliminate picciolo, parti bianche, semi e cuocetelo a vapore. Sciacquate il miglio e lessatelo in abbondante acqua salata.
In una padella soffriggete la cipolla tagliata a fettine molto sottili; una volta che l'olio è insaporito, potete poi eliminare la cipolla, se volete un sugo più leggero; aggiungete i pomodori tagliati a pezzetti, le olive tagliate grossolanamente e i capperi interi, salate. Eventualmente aggiungete un po' d'acqua, comunque fate cuocere finché i pomodori non si sono ammorbiditi. Intanto cccendete il grill. Versate il miglio (scolato dall'acqua di cottura) nella padella e mescolate bene. Disponete le due metà di peperone in una teglia con la parte vuota verso l'alto, salatela leggermente, quindi riempiteli con il composto, senza strabordare. Versate un po' d'acqua sul fondo della teglia per non farli attaccare. Fate grigliare fino a doratura (circa 10 minuti).

Note

Questa ricetta aiuta a consumare gli avanzi, dato che i peperoni si possono riempire praticamente con qualunque cosa. Inoltre, se preparate una maggiore quantità di miglio - senza farcire i peperoni - avrete pranzo o cena assicurati anche per il giorno dopo, risparmiando tempo e fatica!

4.86 Peperoni ripieni di verza e tofu

Ricetta di:	Annamaria77
Difficoltà:	Facile
Tempo:	50 minuti
Stagione:	Estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/peperoni-ripieni-verza-tofu/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 1 panetto di tofu da 250 g
- ⋆ 1 verza
- ⋆ 1 porro
- ⋆ 2 carote
- ⋆ 2 peperoni gialli
- ⋆ 2 peperoni rossi
- ⋆ farina per polenta taragna (di grano saraceno)
- ⋆ spezie a piacere (ad esempio pepe, dragoncello, paprika dolce e peperoncino)

Preparazione

Lavate, pulite e tagliate i peperoni a metà. Sbriciolate il panetto di tofu con una forchetta e mettelelo da parte. Lavate e tagliate il porro, le carote e la verza, metteteli in una pentola antiaderente abbastanza capiente con olio, sale e 2 bicchieri d'acqua. Lasciate andare a fuoco lento per 20 minuti. A cottura ultimata lasciate raffreddare per 5 minuti e aggiungete il tofu e le spezie a piacere. Farcite i peperoni con il composto, spolverateli con farina per polenta taragna e adagiateli in due pirofile oleate a 180 gradi per 25 minuti. Meglio mettere l'olio solo dove verrà adagiato il peperone e non su tutta la pirofila.

4.87 Plum-cake di zucchine

Ricetta di:	CristinaM
Difficoltà:	Media
Tempo:	60 minuti
Stagione:	Primavera, estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/plum-cake-zucchine/

Ingredienti per 6 persone

- ⋆ 1 kg di zucchine scure
- ⋆ 100 g di anacardi
- ⋆ 60 g di pistacchi sgusciati
- ⋆ un cucchiaio di pangrattato
- ⋆ uno spicchio d'aglio (facoltativo)
- ⋆ un mazzetto di menta fresca
- ⋆ un cucchiaio di farina di grano duro
- ⋆ olio extra vergine di oliva
- ⋆ pepe verde

Preparazione

Foderate uno stampo con carta forno bagnata e strizzata. Preriscaldate il forno a 180 gradi. Scaldate l'acqua per il bagnomaria.
Lavate le zucchine, asciugatele, spuntatele e grattugiatele (nel mixer o a mano). Mettetele in una capace ciotola, unite gli anacardi, la farina, lo spicchio d'aglio schiacciato e aggiustate di sale. Mescolate bene il tutto e versate il composto nello stampo, pressandolo bene.
Coprite con carta di alluminio e mettete a cuocere a bagnomaria in forno per circa 30-40 minuti.

Negli ultimi 10 minuti togliete la carta alluminio e fate dorare leggermente. Provate il plum-cake con uno stecchino: se risulta quasi asciutto, è pronto.
Estraetelo dal forno e lasciatelo intiepidire nello stampo fino al momento di servirlo.
Mentre il plum cake cuoce, grattugiate nel mixer i pistacchi. Lavate il mazzetto di menta e asciugatelo al meglio. Staccate le foglioline, mettetele nel mixer assieme al cucchiaio di pangrattato. Frullate il tutto, otterrete una specie di farina molto profumata, mescolatela ai pistacchi tritati, sformate il plum cake su un piatto da portate, ricoprite il lato superiore con il trito di pistacchi e menta e servite.

Note

Se lo preparate il giorno prima, riscaldatelo un po' a bagnomaria prima di sformarlo su un piatto da portata.

4.88 Plumcake verduroso

Ricetta di:	Arieldubois
Difficoltà:	Facile
Tempo:	60 minuti
Stagione:	Inverno, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/plumcake-verduroso/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 2 grossi broccoli verdi
- ⋆ 2 carote grandi
- ⋆ 1 peperone rosso
- ⋆ 1 cipolla rossa
- ⋆ 50 g di farina di farro o kamut
- ⋆ 50 g di farina di ceci
- ⋆ mezza bustina di lievito per dolci
- ⋆ sale, pepe
- ⋆ 2 cucchiai di olio extra vergine d'oliva
- ⋆ vegan parmigiano (vedi ricetta Veganparmigiano (sezione 8.13, pagina 576))
- ⋆ pangrattato

Preparazione

Preparare una pastella densa con le farine, acqua, sale, pepe e il lievito e lasciare riposare in frigo mentre prepariamo le verdure. Tritare al mixer o al coltello i broccoli, il peperone, le carote, la cipolla e metterli in un tegame con l'olio; far soffriggere, aggiustare di sale e pepe e coprire con poca acqua e un coperchio fino a cottura (circa 15 minuti).
Spegnere e aggiungere la pastella, mescolare bene e amalgamare tutti gli ingredienti.
Oliare uno stampo da plumcake e cospargere con poco pangrattato, versare il composto, spolverizzare con il vegan parmigiano e infornare a forno già caldo a 250 gradi per 40-45 minuti, fino a doratura.
Servire tiepido.

Note

Si può accompagnare il piatto con un'insalata di radicchio rosso o indivia.

4.89 Polenta di farina di ceci

Ricetta di:	Danvegan
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	5 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/polenta-farina-ceci/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 100 g di farina di ceci
- ⋆ sale
- ⋆ olio

Preparazione

In un pentolino mettere due dita d'acqua e portare ad ebollizione; intanto, preparare una ciotola con la farina di ceci: quando l'acqua del pentolino inizia a bollire, con un cucchiaino iniziare a prendere la farina e metterla nel pentolino, mescolando col cucchiaio di legno per non lasciar formare troppi grumi. Continuare ad aggiungere farina di ceci fino a quando il composto non prende piu' o meno la consistenza del pure'. A questo punto spegnere la fiamma e sempre mescolando aggiungere un pizzico di sale e un filo d'olio e servire.

Note

Da provare anche cosi': tritare del rosmarino fresco e aggiungere a fine preparazione assieme al sale e all'olio. Successo assicurato!

4.90 Polpette al cavolo rosso

Ricetta di:	Carlovegan
Difficoltà:	Facile
Tempo:	50 minuti
Stagione:	Inverno, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/polpette-cavolo-rosso/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 1/2 cavolo rosso
- ⋆ 200 g di pangrattato
- ⋆ olio d'oliva extravergine qb
- ⋆ Shoyu (salsa di soia) qb
- ⋆ 2 cucchiaini di lievito alimentare

Preparazione

In un tegame far scaldare l'olio extravergine d'oliva (2 cucchiai da cucina) ed un cucchiaio da cucina scarso di shoyu. Tritare finemente con un robot da cucina il mezzo cavolo rosso, quindi mescolare bene e far appassire, a fuoco moderato, per circa 15-20 minuti a pentola scoperta, di modo che l'acqua rilasciata dal cavolo si consumi quasi tutta; prima che sia del tutto asciugata, far cadere a pioggia 100 g di pangrattato (da pane vegan), amalgamare bene. Spolverare il composto con il lievito alimentare, un filo d'olio e mescolare bene. Spegnere il fuoco.
Riscaldare il forno a 180 gradi; intanto preparare le polpette, una volta che il composto si è intiepidito, con le mani o aiutandovi con un cucchiaio; passarle nel pangrattato, quindi porle sulla grata del forno rivestita da carta da forno. Cuocere per 30 minuti.

4.91 Polpette di fagioli croccanti

Ricetta di:	Myeu
Difficoltà:	Facile
Tempo:	30 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/polpette-fagioli-croccanti/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ due scatole di fagioli bianchi di Spagna o fagioli corona
- ⋆ un grosso spicchio d'aglio tritato finissimo
- ⋆ abbondante prezzemolo
- ⋆ noce moscata
- ⋆ farina bianca q.b.
- ⋆ fiocchi di mais (ottenuti dal chicco e non dalla farina)
- ⋆ olio d'oliva

Preparazione

Preriscaldare il forno a 220 gradi. Frullare leggermente i fagioli fino ad ottenere un pâté. Unire l'aglio tritato finissimo, il prezzemolo, la noce moscata, un cucchiaio di olio e farina quanto basta a rendere il composto omogeneo e lavorabile (non si deve appiccicare alle mani).
Tritare grossolanamente i fiocchi di mais; formare delle palline con l'impasto di fagioli e passarle nei fiocchi, facendo una leggera pressione perchè si attacchino. In questa fase è consigliabile cospargersi le mani di farina, perchè col calore le palline tendono a sfaldarsi e ad appiccicarsi. Disporre le polpette sulla placca da forno coperta con carta forno. Cuocere per 20 minuti avendo cura di girare le polpettine a metà cottura.

Note

Sconsigliato friggerle o cuocerle in padella, perché i fiocchi di mais assorbono molto olio diventando mollicci.

4.92 Polpette di funghi e fagioli

Ricetta di:	Serendip
Difficoltà:	Facile
Tempo:	35 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/polpette-funghi-fagioli/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 250 g di fagioli cannellini freschi lessati o in scatola
- ⋆ 200 g di funghi misti surgelati
- ⋆ aglio
- ⋆ olio
- ⋆ sale, pepe
- ⋆ prezzemolo
- ⋆ pangrattato

Preparazione

Cucinare i funghi per 10-15 minuti con aglio tritato, olio, sale e aggiungere un po' di prezzemolo a fine cottura. Nel frattempo sciacquare e sgocciolare i fagioli. Quando i funghi sono cotti metterli nel mixer insieme ai fagioli, un cucchiaio d'olio, sale e pepe e frullare fino a formare una crema, con la quale formare delle polpette; passarle nel pangrattato, disporle su una teglia antiaderente con un po' d'olio, oppure suddividere il composto in alcuni stampini per dolci, e infornare per 10-15 minuti a 200 gradi.
Sono buone anche a temperatura ambiente.

4.93 Polpette di lenticchie

Ricetta di:	Micol1
Difficoltà:	Facile
Tempo:	60 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/polpette-lenticchie/

Ingredienti per 5 persone

- ⋆ 150 g di lenticchie secche

- ⋆ 250 g di patate con la buccia
- ⋆ 1 cipolla
- ⋆ 3 spicchi d'aglio
- ⋆ 1 mazzetto di prezzemolo
- ⋆ 1 grattugiata di soiarella di tipo olandese
- ⋆ 4 cucchiai di pangrattato senza glutine
- ⋆ pepe q.b.
- ⋆ olio evo q.b
- ⋆ sale q.b.

Preparazione

Sciacqua sotto l'acqua corrente le lenticchie, versale in una casseruola e coprile con il doppio di acqua fredda. Nella stessa casseruola affetta una cipolla e aggiungi del pepe. Porta a bollore e fai cuocere a fuoco moderato per circa 30 minuti, lasciando evaporare completamente tutta l'acqua di cottura e salando solo alla fine. Separatamente, lessa le patate intere e con la buccia fino a quando non saranno morbidissime. Frulla le lenticchie cotte ed ancora calde, poche per volta, fino a ridurle in una 'crema' densa. Aggiungi l'aglio e il prezzemolo tagliati finemente e frulla ulteriormente. Versa le lenticchie frullate in una ciotola, aggiungi le patate cotte, spellate e schiacciate grossolanamente con la forchetta, una grattugiata di soiarella e i 4 cucchiai di pangrattato (aggiungi i cucchiai uno per volta per trovare la giusta consistenza, soda, per fare le polpette). Con le mani unte di olio forma tante polpettine della stessa grandezza schiacciandole leggermente tra le mani. Spennella una padella con dell'olio extra vergine di oliva e rosola le polpettine pochi minuti per lato, fino a quando non si saranno dorate leggermente.

Note

Ricetta senza glutine.

4.94 Polpette di mare

Ricetta di:	ChIa
Difficoltà:	Facile
Tempo:	30 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/polpette-di-mare/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 2 panetti di tofu
- ⋆ 1 manciata di alga 'lattuga di mare' (Ulva lactuga) o altre alghe
- ⋆ 3 cucchiai di salsa di soia
- ⋆ 1 cucchiaio di olio extra vergine d'oliva
- ⋆ 2 cucchiaini di origano
- ⋆ 1 pizzico di sale
- ⋆ lievito alimentare in scaglie

Preparazione

Tagliare il tofu a pezzi, unire le alghe sciacquate, l'olio, la salsa di soia, l'origano, il sale, un filo d'acqua e frullare. Si ottiene un composto denso, a partire dal quale formare le polpette, con le mani; passarle poi nel lievito in scaglie. Metterle su una teglia con carta forno e cuocere in forno per 20 minuti a 220°.

4.95 Polpette di muscolo di grano

Ricetta di:	Iaia
Difficoltà:	Media
Tempo:	30 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/polpette-muscolo-grano/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 1 confezione di 'scaglie di muscolo di grano'
- ⋆ 1 fetta di pane raffermo
- ⋆ 1 bicchiere scarso di latte di soia
- ⋆ 1 spicchio d'aglio
- ⋆ prezzemolo
- ⋆ pane grattato
- ⋆ lievito alimentare
- ⋆ olio evo

Preparazione

Mettere il latte in un pentolino, spezzarci dentro il pane, far alzare il bollore e lasciare intiepidire. Dopo aver messo le scaglie di muscolo di grano in una ciotola, lavorarle con una forchetta per allargarle e ammorbidirle, aggiungere il pane con il latte, l'aglio e il prezzemolo tritati, mescolare e formare delle polpettine.
In un piatto mescolare il pane grattato e il lievito alimentare, passarci le polpette, farle dorare in una padella con poco olio evo.
Non serve mettere il sale, perché il muscolo di grano è già molto saporito.

4.96 Polpette di piselli

Ricetta di:	VVale
Difficoltà:	Facile
Tempo:	45 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/polpette-farina-piselli/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ mezza tazza di glutine in polvere
- ⋆ una tazza di farina di piselli
- ⋆ 250 g di fagioli borlotti lessati
- ⋆ una cipolla
- ⋆ uno spicchio d'aglio
- ⋆ passata di pomodoro in quantità
- ⋆ origano
- ⋆ zucchero
- ⋆ sale, pepe
- ⋆ farina q.b.
- ⋆ olio d'oliva q.b.

Preparazione

Frullare grossolanamente i fagioli lessati. In una terrina mischiare la farina di pieselli e il glutine in polvere, i fagioli frullati, la cipolla e l'aglio tagliati molto finemente, sale e pepe. Aggiungendo acqua, formare un impasto leggermente appiccicoso. Da questo impasto, bagnandosi leggermente le mani, ricavare delle polpettine.

Foderare una teglia con carta forno, adagiare le polpette, ungerle leggermente e infornare per una decina di minuti a 180 gradi.
Intanto preparare il sugo. In una padella mettere un goccio d'olio, la passata di pomosoro, un pizzico di sale, un pizzico di zucchero e origano a volontà.
Appena le polpette sono cotte, adagiarle nella padella col sugo e terminare la cottura.
Servire ben calde.

4.97 Polpette di piselli

Ricetta di:	Micol1
Difficoltà:	Facile
Tempo:	90 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/polpette-piselli/

Ingredienti per 3 persone

- ⋆ 250 g di piselli freschi sgranati
- ⋆ 2 patate di medie dimensioni
- ⋆ prezzemolo
- ⋆ farina mix it senza glutine
- ⋆ olio di semi di arachide
- ⋆ noce moscata
- ⋆ semi di sesamo
- ⋆ sale
- ⋆ pepe
- ⋆ pangrattato

Preparazione

Lessa le patate per 40 minuti circa in acqua. Lessa i piselli in un'altra pentola per 15 minuti da quando l'acqua prende a bollire. Fai raffreddare tutto, poi metti nel mixer i piselli, le patate sbucciate, il prezzemolo. Dopodiché versali in un recipiente, unisci noce moscata grattugiata, pepe, sale, semi di sesamo e infine del pangrattato per compattare l'impasto. Fai scaldare dell'olio per friggere; una volta caldo, prendi l'impasto e con le mani forma delle polpettine, passale nella farina, ponile nell'olio e falle cuocere per qualche minuto da entrambi i lati.

4.98 Polpette di quinoa

Ricetta di: Micol1
Difficoltà: Media
Tempo: 60 minuti
Web: www.veganhome.it/ricette/secondi/polpette-quinoa/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 200 g di quinoa
- ⋆ 2 porri piccoli
- ⋆ 1 cucchiaio di pinoli (opzionale)
- ⋆ 2 patate di medie dimensioni
- ⋆ 5 cucchiai di pangrattato senza glutine
- ⋆ 3 cucchiai d'olio evo
- ⋆ sale q.b.

Preparazione

Lessa le patate, sbucciale e schiacciale con una forchetta fino a ridurle in poltiglia. Lava e fai cuocere in acqua bollente e salata la quinoa per 10 minuti. Aggiungila alle patate e mescola bene. Trita i porri e falli ammorbidire in pentola con acqua e sale. Aggiungili al composto e rimescola. Trita i pinoli e aggiungi anche loro al resto dell'impasto (opzionale). Versa l'olio evo e i cucchiai di pangrattato, miscela il tutto, finché non risulta ben amalgamato. Con il composto forma delle polpette, riponile in una teglia e spennellale con dell'olio evo. Fai cuocere a 200° per 20 minuti.

4.99 Polpette di tofu ai peperoni

Ricetta di: Rioken
Difficoltà: Facile
Tempo: 20 minuti
Stagione: Estate, autunno
Web: www.veganhome.it/ricette/secondi/polpette-tofu-peperoni/

Ingredienti per 1 persona

- ⋆ 90 g di tofu

- ⋆ 1/3 di peperone giallo (medie dimensioni)
- ⋆ noce moscata
- ⋆ zenzero
- ⋆ peperoncino
- ⋆ olio extra vergine di oliva
- ⋆ olio di semi
- ⋆ salsa di pomodoro
- ⋆ gomasio

Preparazione

Tagliare in pezzetti il tofu ed il peperone, mettere nel contenitore del frullatore ad immersione ed aggiungere salsa di pomodoro, olio, zenzero, noce moscata e peperoncino (in quantità a piacere). Frullare il tutto fino ad ottenere un composto denso tendente al liquido (se dovesse essere troppo liquido, aggiungere maizena per addensare), dopodiché fare delle palline 'schiacciate' con questo composto e ricoprirle di gomasio. Infine, friggere in abbondante olio di semi.

Note

Una ricetta improvvisata che ha dato ottimi risultati! Stranamente, risulta ancora più buona se durante la frittura la polpetta si sbriciola, anziché rimanere intera.

4.100 Polpette di tofu e patate

Ricetta di:	Lullaby
Difficoltà:	Media
Tempo:	45 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/polpette-tofu-patate/

Ingredienti per 8 persone

- ⋆ 3 vasetti piccoli di tofu sott'olio
- ⋆ 3 patate medie
- ⋆ 1 cucchiaio di NoEgg
- ⋆ pangrattato q.b.
- ⋆ 1 manciata di fiocchi d'avena

- ⋆ 1 manciata di semi di sesamo
- ⋆ farina di mais q.b.

Preparazione

Mettere nel mixer il tofu con un po' del suo olio e relative spezie, aggiungere le patate precedentemente lessate e sbucciate, un cucchiaio di composto NoEgg sciolto in acqua, finchè il composto non diventa bello cremoso.
Trasferire tutto in una ciotola (si potrebbe fare anche nel mixer volendo, ma io personalmente ho bisogno di 'sentire' quanto è morbido l'impasto), aggiungere 3-4 cucchiai di pa grattato e altrettanti di farina di mais, una manciata di fiocchi d'avena e di semi di sesamo.
Il composto deve restare molto morbido e appiccicoso, non dev'essere lavorabile con le mani (altrimenti tra patate e farine diventano mattoncini, in forno!).
A cucchiaiate trasferirlo nella farina di mais e impanare. A questo punto si riesce a creare la polpetta senza impiastricciarsi troppo le mani.
Trasferire le polpette sulla carta forno e infornarle a 200°C per circa 30-40 minuti o finché non sono belle dorate.
Restano molto morbide in cottura, quindi non vanno girate... Anche a fine cottura sono morbide, ma poi si solidificano. Il giorno dopo sono ancor più buone!

4.101 Polpette di verdure

Ricetta di:	Georgia
Difficoltà:	Facile
Tempo:	30 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/polpette-di-verdure/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 5 patate medie o 3 grandi
- ⋆ 5/6 carote
- ⋆ 3 zucchine grandi
- ⋆ 1 cucchiaino di curcuma
- ⋆ Sale e pepe
- ⋆ Olio evo
- ⋆ Pangrattato
- ⋆ 1 cucchiaio di farina di ceci
- ⋆ prezzemolo

- ⋆ noce moscata

Preparazione

Ho lessato le patate, le carote e le zucchine, ma in realtà questa ricetta prevede di utilizzare qualsiasi verdura vi trovate nel frigo magari già da giorni (va benissimo anche aggiungere funghi o piselli); le ho poi passate nel mixer (o nel passaverdure) facendone una 'pappa' unica che ho messo in una ciotola. A seconda delle verdure che usate può essere che, dopo lessate, siano ancora molto umide. In quel caso, strizzatele un po' o scolatele molto bene.
Ho poi aggiunto la curcuma, il sale, il pepe, un filo di olio, il prezzemolo e la noce moscata, poi il cucchiaio di farina di ceci, che aiuta a legare, ed il pangrattato, finchè l'impasto, da lavorare a mano, non risulta abbastanza compatto e non appiccicoso.
Ho fatto poi le polpette, le ho adagiate in una pirofila passandole un'ultima volta nel pangrattato e mettendo sopra un filo di olio.
Cuocete a 180° per 20 minuti, più 10 minuti di grill.

Note

Con un po' di fantasia saranno sempre diverse, sane perché composte da sole verdure e qualche spezia, poco caloriche perché fatte al forno e non fritte, ma soprattutto permettono di non buttar via nulla!

4.102 Polpette proteiche

Ricetta di:	Chaval
Difficoltà:	Media
Tempo:	90 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/polpette-proteiche/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 50 g di fagioli secchi
- ⋆ due patate piccole
- ⋆ 150 g di tofu
- ⋆ curry
- ⋆ rosmarino
- ⋆ olio extra vergine di oliva
- ⋆ olio di semi

- ⋆ pane grattugiato

Preparazione

Lasciare in ammollo i fagioli almeno una notte. Sciacquarli bene e metterli a bollire in una pentola con acqua fresca che li ricopra abbondantemente. Salarli solo una volta cotti. Nel frattempo, lessare anche le patate.
Frullare assieme i fagioli, le patate e il tofu, unendo anche il rosmarino, il curry e l'olio.
Con il composto ottenuto, che deve essere di consistenza ben solida, formare delle polpette, passarle nel pane grattugiato e poi friggerle in un centimetro di olio di semi ben caldo.

4.103 Polpette proteiche

Ricetta di:	VVale
Difficoltà:	Facile
Tempo:	30 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/polpette-lenticchie-proteiche/

Ingredienti per 3 persone

Per le polpette:

- ⋆ una tazza di farina di ceci
- ⋆ due barattoli di lenticchie
- ⋆ due cucchiai di farina di canapa
- ⋆ una cipolla
- ⋆ due carote piccole o una grande
- ⋆ sale

Per la salsa:

- ⋆ due zucchine grandi
- ⋆ 3 filetti di pomodori secchi
- ⋆ olio extravergine di oliva
- ⋆ sale

Preparazione

Preparare la salsa semplicemente frullando assieme tutti gli ingredienti.
Per le polpette, frullare tutti gli ingredienti e comporre delle polpettine con l'aiuto di due cucchiai. Cuocere le polpettine in forno a 180 gradi per circa 20 minuti oppure a microonde con programma combinato per 7 minuti e mezzo (se non si ha il programma combinato, cuocere le polpette per 5 minuti alla massima potenza e poi passarle per 2 minuti al grill). Servire le polpette accompagnate con la salsa di zucchine.

4.104 Polpette quinoa, verdure e mele

Ricetta di:	Donata
Difficoltà:	Media
Tempo:	75 minuti
Stagione:	Primavera, estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/polpette-quinoa-verdure-mele/

Ingredienti per 5 persone

- ⋆ Quinoa: 300 g
- ⋆ Zucchine: 1 grossa
- ⋆ Peperone rosso: 1
- ⋆ Piselli surgelati: 1 tazza da circa 25 cl
- ⋆ Farina di ceci: 5 o 6 cucchiai
- ⋆ Mele: 2
- ⋆ Grana vegano (realizzato tritando assime mandorle, semi di sesamo, semi di girasole, lievito alimentare in scaglie, sale)
- ⋆ Olio evo: un paio di cucchiai
- ⋆ Sale, pepe nero, curry, curcuma, zenzero: q.b.

Preparazione

Prima di tutto cuocere la quinoa in 600 ml di acqua, dopo averla lavata accuratamente. Quando l'acqua si sarà asciugata e i chicchi saranno belli aperti significa che è ben cotta (circa 15/20 minuti).
Nel frattempo lavare zucchina e peperone, pulire il peperone togliendo la parte bianca e i semini e tagliarlo a pezzettini. Lavare la zucchina, eliminare le estremità e tagliarla a pezzettini. Mettere una padella con due cucchiai di olio evo sul fuoco e versarvi, appena l'olio è caldo,

zucchina e peperoni a pezzi. Salare e far cuocere (senza aggiungere acqua) per un quarto d'ora. Far cuocere contemporaneamente i piselli surgelati in poca acqua per cinque minuti.
Accendere il forno a 200°. Una volta che quinoa e verdure saranno pronte e si saranno intiepidite, versare il tutto in una ciotola capiente, mescolare bene, aggiungere le due mele tagliate a piccole fettine, aggiungere la farina di ceci e amalgamare il tutto. Se il composto risulta troppo molle, aggiungere un altro po' di farina di ceci. Aggiungere poi il grana vegano, salare, aggiungere un po' di curry, poco zenzero, un pizzico di pepe nero e assaggiare, per verificare che il tutto sia saporito al punto giusto.
A questo punto formare le polpette e disporle sulla leccarda del forno coperta di carta forno leggermente oliata. Con queste quantità, risultano circa 16 polpette abbastanza grosse, che occupano tutta la leccarda. Spennellarle con un po' d'olio e infornare per circa 30 minuti, girandole a metà cottura.

4.105 Polpettine cavolfiore e broccolo

Ricetta di:	Annamaria77
Difficoltà:	Facile
Tempo:	30 minuti
Stagione:	Inverno, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/polpettine-cavolfiore-broccolo/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 1/2 cavolfiore
- ⋆ 1 broccolo
- ⋆ 50 g di mandorle pelate
- ⋆ 100 ml di latte di soia
- ⋆ 1 cucchiaio e mezzo di aceto di mele
- ⋆ 3 cucchiai di olio di mais
- ⋆ spezie a piacere (ad esempio dragoncello, pepe, peperoncino, paprika dolce)
- ⋆ farina per polenta taragna (fatta con farina di grano saraceno)

Preparazione

Mettete in una ciotola il latte con l'aceto di mele, lasciate riposare 10 minuti, intanto lavate cavolo e broccolo e tritateli nel tritatutto. Mettete in una padella antiaderente a fuoco medio le mandorle e quando sono ben tostate passatele al tritatutto. Ora dovrebbero essere passati i dieci minuti, quindi frullate latte e aceto di mele col minipimer. Unite tutti gli ingredienti e lavorate l'impasto aggiungendo olio di mais, spezie a piacere e sale; l'impasto dovrà risultare

umido ma non bagnato. A questo punto date la forma che più vi piace alle polpette e passatele nella farina per polenta taragna. Adagiate le polpette in una pirolfila rivestita con carta forno, e mettetele in forno a 180 gradi per 15 minuti; se non bastano, lasciate finché non sono dorate.

4.106 Polpettine di verdura

Ricetta di:	Saetta54
Difficoltà:	Media
Tempo:	50 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/polpettine-verdura/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ quattro mazzi (grandezza media) di verdura amarognola (cicoria, senape, ecc., a seconda anche della stagione)
- ⋆ 1 radicchio rosso di gradezza media
- ⋆ 5 cucchiai di pangrattato (meglio se di kamut)
- ⋆ olio di oliva extravergine
- ⋆ 4 cucchiai di semi di girasole
- ⋆ radice fresca di zenzero
- ⋆ pepe nero
- ⋆ 5 cucchiai di farina di kamut

Preparazione

Lessare (in poca acqua leggermente salata) le verdure (cicoria o senape, piu' il radicchio) spezzettate. Far diventare le verdure molto molli. Scolarle (conservando un po' di liquido di cottura, nel caso serva in seguito per ammorbidire l'impasto) e quindi frullarle per bene, fino ad ottenere un impasto di consistenza cremosa. A parte, far tostare con poco olio il pangrattato fino a farlo indorare e tostare leggermente anche i semi di girasole. Mescolare l'impasto cremoso di verdure con poco olio di oliva, un po' di sale, pepe nero, radice fresca di zenzero (grattata sull'impasto), parte della farina di kamut, parte del pangrattato di kamut, mescolando x bene, fino ad ottenere un impasto di consistenza abbastanza morbida (ne' troppo duro, ne' troppo morbido). Quindi, con le mani a 'coppetta', creare le polpettine (dimensioni all' incirca di un limone piccolo ciascuna). Passare le polpettine nella farina, e poi nel pangrattato. Friggere a fuoco alto le polpettine, rigirandole continuamente. Poi far assorbire l'olio in carta assorbente, e servirle caldissime, dopo aver fatto cadere 'a pioggia' sulla loro superficie i semi tostati di girasole.

4.107 Polpettone di verdure

Ricetta di: Myeu
Difficoltà: Media
Tempo: 75 minuti
Web: www.veganhome.it/ricette/secondi/polpettone-verdure/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 400 g di patate
- ⋆ 50 g di ricotta di soia (vedi ricetta: Ricotta di soia (sezione 8.10, pagina 574))
- ⋆ 2 carote
- ⋆ 2 zucchine
- ⋆ Un gambo di sedano verde
- ⋆ 2 cipollotti
- ⋆ Timo
- ⋆ Maggiorana
- ⋆ Pangrattato
- ⋆ Olio di oliva

Preparazione

Lessare le patate, intere e con la buccia (ci vorranno circa 40 minuti). Nel frattempo tagliare le altre verdure a pezzetti e il cipollotto a rondelle. Soffriggerle per qualche minuto, coprire e proseguire la cottura per 20 minuti. Una volta pronte, sbucciare le patate (dopo averle fatte raffreddare un po') e ridurle in purea con uno schiacciapatate. Tritare leggermente le verdure con una mezzaluna ed aggiungerle alle patate schiacciate. Incorporare la ricotta di soia e aromatizzare con timo e maggiorana. Versare il composto su una placca da forno coperta con cartaforno e con le mani comporre un polpettone. Cospargere di pangrattato, ungere con un filo d'olio e infornare per 35 minuti in forno preriscaldato a 180 gradi.

Note

È possibile omettere la ricotta di soia aumentando la quantità di patate a 500 g.

4.108 Polpettone ripieno

Ricetta di: Iaia
Difficoltà: Media
Tempo: 90 minuti
Web: www.veganhome.it/ricette/secondi/polpettone-ripieno/

Ingredienti per 8 persone

- ⋆ 2 polpettoni ricavati dalla dose e procedimento del seitan morbido [ricetta 945]
- ⋆ 2 wurstel vegetali
- ⋆ 500 g di spinaci freschi
- ⋆ olio
- ⋆ 1 spicchio d'aglio
- ⋆ brodo vegetale

Preparazione

Preparare l'impasto del seitan morbido seguendo la ricetta: [ricetta 945].
Prima di cuocerlo dividerlo in due parti uguali e farlo riposare. Intanto lavare bene gli spinaci, lessarli in pochissima acqua salata, scolarli, strizzarli bene e passarli in padella con un filo d'olio e uno spicchio d'aglio per pochi minuti. Con il mattarello stendere la prima metà dell'impasto in un rettangolo, porre al centro i due wurstel, con le mani bagnate fare un rotolo, chiuderlo bene alle estremità, metterlo nella rete elastica.
Prendere l'altra metà, stenderla in un rettangolo e mettere al centro gli spinaci, procedere come nel primo impasto. Lessare nel brodo vegetale per un'ora e un quarto, quindi spegnere e far raffreddare nel brodo. Una volta freddato, togliere la rete e servire a fette alternate con la maionese vegan e una giardiniera di verdure. Per una maionese fatta in casa, seguire la ricetta: Maionese più buona del mondo (sezione 12.15, pagina 888)

4.109 Pomodori ripieni freddi

Ricetta di: VVale
Difficoltà: Facilissima
Tempo: 30 minuti
Stagione: Primavera, estate
Web: www.veganhome.it/ricette/secondi/pomodori-ripieni-freddi/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 4 pomodori grandi non troppo maturi
- ⋆ una scatola di fagioli
- ⋆ una carota grossa
- ⋆ un paio di patate lesse
- ⋆ una cipolla
- ⋆ pepe e sale

Preparazione

Tagliare la calotta superiore dei pomodori e scavarli internamente. Scolare dall'acqua in eccesso i ritagli dei pomodori, frullarli con i fagioli, la carota cruda, le patate lessate, pepe e sale, formando una crema abbastanza densa. Con questa, riempire i pomodori e riporli in frigorifero. Servirli freschi.

4.110 Porri in salsa di lenticchie

Ricetta di:	Serendip
Difficoltà:	Facile
Tempo:	20 minuti
Stagione:	Inverno, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/porri-salsa-lenticchie/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ due porri
- ⋆ 200 g di lenticchie già cotte
- ⋆ 1 cucchiaio di tahin (burro di sesamo)
- ⋆ olio extravergine di oliva
- ⋆ sale e pepe
- ⋆ crostini al rosmarino (facoltativi)

Preparazione

Lavare e tagliare a metà i porri nel sendo della lunghezza, metterli in una teglia, condire con sale, pepe, olio e un pochino d'acqua e infornare a 200 gradi per 10-15 minuti. Nel frattempo

frullare nel mixer le lenticchie con un pizzico di sale e un cucchiaio di tahin fino a ottenere una crema. Servire i porri ben caldi con la crema di lenticchie ed eventualmente dei crostini.

4.111 Rotolo di seitan ai pomodori

Ricetta di:	VVale
Difficoltà:	Media
Tempo:	70 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/rotolo-seitan-pmodori/

Ingredienti per 6 persone

- ⋆ due bicchieri di glutine di frumento (in polvere)
- ⋆ un cucchiaio di zenzero in polvere
- ⋆ un cucchiao di salsa di soia
- ⋆ un cucchiao di cipolla disidratata (o una cipolla fresca tritata molto finemente)
- ⋆ due pomodori maturi
- ⋆ sale
- ⋆ origano
- ⋆ olio evo

Preparazione

In una terrina mettere il glutine, la salsa di soia, la cipolla, e aggiungere acqua fino a quando il glutine ne assorbirà. Si deve formare un impasto, il seitan, molto elastico ma che si possa maneggiare facilmente. Tagliare a fettine molto sottili i pomodori.
Prendere il seitan e stenderlo su un canovaccio per ottenere una sorta di pizza spessa un paio di centimetri. Disporre le fette di pomodoro sul seitan e spolverare con abbondante origano. Arrotolare per formare un arrosto. Chiudere il rotolo nel canovaccio con l'aiuto di uno spago. Lasciare bollire 45 minuti in abbondante acqua che copra tutto l'arrosto.
Trascorsi i 45 minuti, prendere una padella abbastanza grande, aggiungere un filo d'olio e far rosolare per bene il rotolo di seitan. Servire caldo a fette non troppo grosse.

4.112 Scaloppine al profumo di vino

Ricetta di: Micol1
Difficoltà: Facile
Tempo: 20 minuti
Web: www.veganhome.it/ricette/secondi/scaloppine-profumo-vino/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 8 bistecchine di soia
- ⋆ farina mix it senza glutine
- ⋆ 1 bicchiere di vino bianco
- ⋆ coriandolo
- ⋆ semi di papavero
- ⋆ sale fino integrale

Preparazione

Metti in ammollo le bistecchine di soia per 30-40 minuti totali (15-20 su un lato e 15-20 dall'altro). Scolale, passale nella farina e falle soffriggere per qualche minuto con poco olio evo in una padella antiaderente. Versaci sopra mezzo bicchiere di vino e poi cospargi di sale e di coriandolo macinato. Una volta che il vino sarà evaporato, girale dall'altro lato e aggiungi il resto di vino, sale e coriandolo. Quando il vino sarà evaporato, impiattale e spolverizzale con dei semi di papavero.

4.113 Scaloppine di seitan ai funghi

Ricetta di: Vengodavega
Difficoltà: Facile
Tempo: 20 minuti
Web: www.veganhome.it/ricette/secondi/scaloppine-seitan-funghi/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ un cestino di funghi champignon freschi
- ⋆ 200 g di seitan alla piastra
- ⋆ mezza confezione di panna di soia

- ⋆ olio extra vergine d'oliva
- ⋆ sale, pepe
- ⋆ farina 00

Preparazione

In una padella mettere gli champignon tagliati fini a cuocersi con un po' d'olio. A cottura ultimata, mettere in un'altra padella un po' di olio e poi il seitan tagliato a fette di circa mezzo cm di spessore, passato prima nella farina da ambo i lati. Cuocere da entrambi i lati e quando è quasi pronto aggiungere gli champignon e la panna di soia. Mescolare e aggiustare di sale e pepe.

4.114 Scaloppine di seitan al vino

Ricetta di:	Marina
Difficoltà:	Facile
Tempo:	20 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/scaloppine-seitan-vino/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 4 fette di seitan al naturale
- ⋆ 2 cipolle medie
- ⋆ mezzo bicchiere di vino bianco
- ⋆ 1 cucchiaio di farina
- ⋆ 2 cucchiai di olio extra vergine di oliva
- ⋆ pepe e sale

Preparazione

Tagliare le cipolle a fette e farle appassire in una padella antiaderente con pochissima acqua e 2 cucchiai di olio extra vergine di oliva. Tenere a fuoco basso, col coperchio. Dopo 2-3 minuti, togliere il coperchio e aggiungere un po' di vino, aumentando la fiamma e lasciando appassire le cipolle ancora per 5 minuti, aggiungendo vino se si asciugano troppo. Aggiungere 2 pizzichi di sale.
Nel frattempo, sistemare in un piatto le fette di seitan e spolverarle di abbondante pepe e un po' di sale (se si tratta di seitan alla piastra, non serve aggiungere il sale). Passare le fette di seitan nella farina, da ambo i lati. Porre il seitan in padella sopra le cipolle e lasciar insaporire,

aggiungendo il resto di vino e girando le fette ogni 2 minuti. Lasciar insaporire il seitan per 5-6 minuti, fino a che il vino si è quasi completamente consumato. Servire le fette di seitan sul piatto ricoprendole con le cipolle.

4.115 Scaloppine di soia al limone

Ricetta di:	Brinella
Difficoltà:	Facile
Tempo:	40 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/scaloppine-soia-limone/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 6 bistecchine di soia disidratata
- ⋆ mezzo litro di brodo vegetale
- ⋆ mezza tazza di farina
- ⋆ mezzo limone
- ⋆ sale qb
- ⋆ due cucchai di olio

Preparazione

Portare a bollore il brodo vegetale, spegnere e lasciarvi immerse le bistecchine di soia per 20 minuti. Scolarle e strizzarle bene con le mani (dopo che si sono un po' raffreddate).
In un piatto mettere la farina con un pizzico di sale e impanare le bistecchine. Scaldare l'olio in una padella e disporci le bistecchine lasciandole cuocere a fuoco vivace 5 minuti per lato. Quando hanno fatto la crosticina spremerci sopra mezzo limone, abbassare un po' la fiamma e continuare a cuocere ancora per qualche minuto, girandole un'altra volta se necessario.

4.116 Seitan al limone

Ricetta di:	Didi189
Difficoltà:	Facile
Tempo:	15 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/seitan-limone/

Ingredienti per 1 persona

- ⋆ un panetto di seitan di farro
- ⋆ farina integrale
- ⋆ 2 limoni
- ⋆ olio d'oliva (un cucchiaio)
- ⋆ curcuma

Preparazione

Affettare, come piace, il seitan. Impanare le fettine nella farina integrale, mettere un cucchiaio d'olio nella padella ed aspettare che l'olio sia caldo (ma non troppo).
Aggiungere una spolverata di curcuma. Cuocere il seitan impanato, mescolando.
Dopo pochi secondi spremere ben bene due limoni sopra il seitan. Mescolare ancora un po' e il piatto è pronto!

Note

Servire magari con peperoni arrostiti tagliati a listarelle, conditi con aglio e olio. La ricetta è per una persona o due, a seconda di quanto è grande il 'panetto' di seitan.

4.117 Seitan al melone

Ricetta di:	AntonellaSagone
Difficoltà:	Facile
Tempo:	30 minuti
Stagione:	Estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/seitan-melone/

Ingredienti per 1 persona

- ⋆ 3-4 fette di seitan
- ⋆ 1 patata lessa
- ⋆ mezza cipolla media
- ⋆ un gambo di sedano
- ⋆ 2 foglie di salvia secca
- ⋆ 2 fette di melone molto maturo

- ⋆ una manciata di farina
- ⋆ mezzo bicchiere di vino bianco
- ⋆ mezzo limone
- ⋆ olio EV di oliva

Preparazione

Far lessare la patata. Nel frattempo fare un soffrittino delicato con cipolla e sedano in una padella abbastanza ampia, e poi metterlo da parte su un piatto. Nell'olio rimasto in padella, rosolare a fiamma media il seitan passato nella farina. Aggiungere il soffrittino, la salvia sbriciolata, sale e il melone affettato finissimo. Far soffriggere lentamente finché il melone non si è disfatto e il seitan insaporito e ammorbidito. Poi alzare la fiamma e aggiungere il vino bianco, far svaporare, infine riabbassare la fiamma, unire mezzo limone spremuto, far assorbire e spegnere. Nel piatto, incorporare la patata lessa sminuzzata.

Note

Si possono variare sia le erbette per aromatizzare, sia il tipo di frutta (viene bene anche con uva, mela, arancia).

4.118 Seitan al pomodoro

Ricetta di:	Stella63
Difficoltà:	Facile
Tempo:	20 minuti
Provenienza:	Altro
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/seitan-pmodoro/

Ingredienti per 1 persona

- ⋆ seitan
- ⋆ pomodori ciliegini
- ⋆ cipolla
- ⋆ gomasio
- ⋆ salsa di soia
- ⋆ farina 00
- ⋆ olio d'oliva

Preparazione

Tagliare il seitan in 3 fettine non troppo grosse, infarinarle e metterle da parte. In una padella larga fare appassire con poco olio di oliva qualche fettina di cipolla; quando è rosolata, aggiungere 5 pomodorini ciliegini a pezzetti, far saltare e salare a piacere. Aggiugere un po' d'acqua e far cuocere a fuoco lento. Quando si forma una cremina, spostare il tutto in una ciotola, mentre nella stessa padella si aggiunge un goccio d'olio per far dorare le fettine di seitan precedentemente infarinate, fino a che si crea la crosticina. Aggiungere la crema di pomodoro e far saltare qualche minuto. A piacere aggiungere salsa di soia. Servire caldo, eventualmente con purè di patate.

4.119 Seitan all'uva fragola

Ricetta di:	Iaia
Difficoltà:	Facile
Tempo:	20 minuti
Stagione:	Autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/seitan-uva-fragola/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 1 confezione di seitan a pezzettoni
- ⋆ 1 grappolo d'uva fragola (circa 250 g)
- ⋆ farina
- ⋆ vino bianco
- ⋆ olio
- ⋆ pepe (facoltativo)

Preparazione

Infarinare i pezzettoni di seitan, farli rosolare in un padellino antiaderente con l'olio, sfumare con mezzo bicchiere scarso di vino bianco e far cucinare per 10 minuti.
Lavere bene gli acini del grappolo d'uva fragola, farli cuocere per 10 minuti in un altro padellino antiaderente con il fondo ricoperto d'acqua.
Servire nello stesso piatto il seitan e l'uva ben caldi e aggiungere, se piace, una spolveratina di pepe.

4.120 Seitan cipollato e mais

Ricetta di:	Arieldubois
Difficoltà:	Facile
Tempo:	20 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/seitan-cipollato-mais/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 4 fette di seitan tagliato spesso
- ⋆ 1 cipolla dorata
- ⋆ 1 barattolo grande di mais
- ⋆ 10 olive nere
- ⋆ curry
- ⋆ pepe nero
- ⋆ sale
- ⋆ 2 pizzichi di the lapsang souchong (affumicato)
- ⋆ poco olio extra vergine d'oliva

Preparazione

Affettare sottilmente la cipolla e rosolarla in un tegame antiaderente con un filo d'olio. Nel frattempo tagliare il seitan a cubotti. Quando la cipolla sarà ben dorata, unire il seitan e spadellare qualche minuto, poi aggiungere le olive intere, le spezie e il the. Dopo 5 minuti circa unire il mais ben sciacquato dal liquido di conserva e sgocciolato. Far spadellare finchè il mais sarà diventato croccante. Servire ben caldo.

Note

Si può completare il piatto con riso integrale o basmati servito a parte.

4.121 Seitan con birra e olive

Ricetta di:	Serendip
Difficoltà:	Facile
Tempo:	15 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/sietan-birra-olive/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 250 g di seitan al naturale di tipo compatto
- ⋆ 100 g di olive nere e verdi
- ⋆ 200 ml di birra chiara
- ⋆ olio
- ⋆ sale

Preparazione

Tagliare le olive a fettine e il seitan a listarelle di 3 mm circa; nel frattempo scaldare un po' d'olio in una padella larga o in un wok. Quando l'olio è caldo, far saltare il seitan per qualche minuto, finché non diventa un po' croccante, poi aggiungere le olive, la birra e il sale. Continuare la cottura finché la birra non è evaporata: deve rimanere un sugo denso.

4.122 Seitan e broccoli

Ricetta di:	Milou
Difficoltà:	Media
Tempo:	40 minuti
Provenienza:	Orientale (Cina)
Stagione:	Inverno, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/seitan-broccoli/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 250 g di seitan
- ⋆ 300 g di broccoli
- ⋆ 100 g di germogli di bambù
- ⋆ 1 bicchiere (125 ml) di vino bianco
- ⋆ 2 spicchi d'aglio in camicia (non sbucciati)
- ⋆ salsa di soia
- ⋆ 4 cucchiai di olio d'oliva
- ⋆ zenzero
- ⋆ amido di mais

Preparazione

Fate il seitan a straccetti spezzandolo con le mani, infarinatelo con l'amido di mais (anche la farina 00 va bene) e mettetelo a marinare per mezz'ora nel vino con salsa di soia e zenzero (quantità secondo il gusto).
Scaldate in una padella antiaderente (se avete il wok, meglio) 2 cucchiai d'olio. Versateci il seitan con la sua marinatura, fate asciugare e dorare.
Quando gli straccetti saranno pronti, metteteli da parte
Nella stessa padella fate scaldare gli altri due cucchiai d'olio, aggiungete gli spicchi d'aglio, i broccoli tagliati, il bambù e un po' d'acqua. Salate anche le verdure con la salsa di soia.
Cuocete finché i broccoli non saranno cotti, ma ancora croccanti; a quel punto aggiungete il seitan e mescolate; lasciate sul fuoco ancora per qualche minuto.
Se vi piace una salsina più densa potete aggiungere un paio di cucchiaini di amido di mais sciolti nell'acqua.
Servite bel caldo.

Note

Accompagnate con del riso bianco o speziato, possibilmente basmati.

4.123 Seitan e zucchine

Ricetta di:	Tableboy
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	30 minuti
Stagione:	Primavera, estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/seitan-zucchine/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ seitan 4 fette
- ⋆ zucchine 3
- ⋆ olio evo qb
- ⋆ sohyu qb
- ⋆ semi di sesamo 1 cucchiaino

Preparazione

Taglia il seitan a cubetti e fai lo stesso con le zucchine. Scalda poco olio in un tegame e cuoci le zucchine per circa 15 minuti; aggiungi dell'acqua, se serve. Poco prima della fine aggiungi il seitan, la salsa di soia e i semi di sesamo. Termina la cottura e impiatta.

4.124 Seitan funghi, patate e zenzero

Ricetta di:	Marila
Difficoltà:	Facile
Tempo:	30 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/seitan-funghi-patate-zenzero/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 200 g di patate
- ⋆ 4 fette di seitan
- ⋆ 400 g di funghi
- ⋆ zenzero
- ⋆ zafferano
- ⋆ rosmarino
- ⋆ marsala

Preparazione

Far lessare le patate al vapore. Intanto, soffriggere uno spicchio d'aglio, aggiungere i funghi tagliati a fettine e lasciarli trifolare per circa 10 minuti. Aggiungere le fettine di seitan e sfumare con un po' di marsala. Lasciare insaporire qualche minuto e poi aggiungere le patate lessate. Lasciare cuocere con un po' di acqua per pochi minuti, quindi aggiungere rosmarino tritato, un pizzico di zafferano e grattugiare un po' di zenzero. Servire tiepido.

Note

4.125 Seitan in salsa di noci

Ricetta di:	Suffi
Difficoltà:	Facile
Tempo:	15 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/seitan-salsa-noci/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 250 g di seitan alla piastra
- ⋆ 100 g di noci
- ⋆ 1 spicchio d'aglio
- ⋆ prezzemolo
- ⋆ olio extra vergine di oliva

Preparazione

Frullare insieme le noci, l'aglio, l'olio e il prezzemolo fino a ridurli in salsa. Tagliare il seitan a pezzi e scaldarlo 5 minuti in padella con la salsa.

4.126 Seitan marinato alla griglia

Ricetta di:	Arieldubois
Difficoltà:	Facile
Tempo:	10 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/seitan-marinato-griglia/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ quattro fette di seitan spesse
- ⋆ un mazzetto di prezzemolo fresco
- ⋆ salsa di soia qb
- ⋆ olio evo 100 ml
- ⋆ aceto di mele 2 cucchiai
- ⋆ 1 spicchio d'aglio schiacciato o aglio in polvere

Preparazione

Preparare la marinatura con prezzemolo tritato, olio, aglio, aceto, salsa di soia il giorno precedente. Scaldare la griglia e adagiare le fette di seitan da ambo i lati cercando di rigirarlo e abbrustolirlo senza bruciacchiarlo troppo. Aggiustare di sale e adagiare nel piatto versando la gustosa marinata sulle fette.

Note

La marinatura è adatta anche al tofu e agli hamburger.
Potete servire con pane per intingere il sugo e verdure grigliate o patate al forno.

4.127 Seitan piccante

Ricetta di:	Tableboy
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	90 minuti
Provenienza:	Orientale (Thailandia)
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/seitan-piccante/

Ingredienti per 1 persona

- ⋆ 1 fetta di seitan al naturale
- ⋆ 1 cucchiaino di salsa di soia
- ⋆ 1 cucchiaino di olio di semi (più delicato)
- ⋆ 1/4 di cucchiaino di sambal oelek

Preparazione

Tagliare il seitan a pezzetti non troppo piccoli e mescolarlo con tutti li ingredienti.
Farlo marinare per almeno un'ora e cuocerlo in una teglia antiaderente con la marinata finché non è dorato e la marinata si è ritirata.

Note

Il sambal oelek è una pasta di peperoncini thailandesi chiamati 'occhio d'uccello' che sono i più piccanti al mondo. Mettetene poca!

4.128 Seitan piccante

Ricetta di:	Arieldubois
Difficoltà:	Facile
Tempo:	25 minuti
Stagione:	Estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/seitan-piccante-pomodori/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 200 g di seitan
- ⋆ 10 pomodorini piccadilly
- ⋆ salsa di pomodoro qb
- ⋆ 1 spicchio d'aglio
- ⋆ 1 piccolo scalogno
- ⋆ 2 peperoncini secchi
- ⋆ 10 olive nere spezzettate
- ⋆ 1 cucchiaio di capperi tritati finemente
- ⋆ origano
- ⋆ sale
- ⋆ 1 cucchiaio olio extra vergine d'oliva
- ⋆ prezzemolo tritato (facoltativo)

Preparazione

In una padella versare la passata di pomodoro, l'aglio tritato, i capperi, le olive spezzettate, i due peperoncini sbriciolati, sale, origano, l'olio, i pomodorini tagliati a metà e il piccolo scalogno affettato molto sottilmente. Coprire con un coperchio e far cuocere per circa 10 minuti a fuoco dolce. Tagliare il seitan a cubotti o a listarelle non troppo sottili, aggiungerlo nella padella e cuocere per altri 5 minuti scoperto.
Servire ben caldo con il sughetto. Se gradito, aggiungere alla fine del prezzemolo tritato.

Note

Consigliato del pane integrale o di segale tostato oppure del riso basmati come accompagnamento.

4.129 Seitan saltato ai pomodorini

Ricetta di: Deliria
Difficoltà: Facile
Tempo: 20 minuti
Stagione: Estate, autunno
Web: www.veganhome.it/ricette/secondi/seitan-saltato-pomodorini/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ mezza cipolla
- ⋆ uno spicchio d'aglio
- ⋆ 500 g di pomodori ciliegino
- ⋆ 4 fette di seitan al naturale
- ⋆ olio
- ⋆ sale, pepe, origano

Preparazione

Tritare grossolanamente la cipolla e l'aglio, tagliare i pomodorini a metà e il seitan a cubetti. Soffriggere il trito nell'olio; quando inizia ad imbrunire aggiungere i pomodorini, salare e pepare a piacere e aggiungere abbondante origano. Lasciar cuocere per 5 minuti a fuoco alto, dopodiché aggiungere il seitan a cubetti, mescolare bene e lasciare sul fuoco medio-alto per altri 10 minuti. Per una versione piccante, usare peperoncino secco tritato al posto dell'origano.

4.130 Sformatino di gallette e verdure

Ricetta di: Arieldubois
Difficoltà: Facile
Tempo: 45 minuti
Web: www.veganhome.it/ricette/secondi/sformatino-gallette-verdure/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 8 gallette di riso o farro o kamut
- ⋆ 2 zucchine
- ⋆ 1 bel pezzo di zucca mantovana

- ⋆ 200 g di coste o erbette o verza
- ⋆ 1 broccolo verde o cavolini di bruxelles
- ⋆ 1 cipolla piccola
- ⋆ olio qb
- ⋆ spezie a piacere
- ⋆ 125 g di formaggio vegan spalmabile
- ⋆ 2 cucchiai di frutta secca tritata
- ⋆ lievito a scaglie(facoltativo)
- ⋆ pan grattato o impanatura di mais per gratinare

Preparazione

Tagliare a piccoli pezzetti tutte le verdure e farle saltare in padella con olio, poco sale e spezie; unire mezzo bicchiere d'acqua e far stufare per qualche minuto con il coperchio, poi toglierlo e far saltare a fiamma vivace ancora per qualche minuto. Spegnere e comporre il tortino in questo modo: prendere una teglia rettangolare da forno antiaderente, posizionare 4 gallette, versare una parte delle verdure, unire il formaggio spalmabile, il mix di frutta secca, il lievito a scaglie. Poi ripetere il procedimento terminando tutti gli ingredienti. Per ultimo, spolverare col pan grattato e passare un filino di olio; infornare a forno già caldo a 180 gradi, fino a doratura (circa 20 minuti) con funzione grill per gli ultimi minuti.
Servire caldo.

Note

Potete utilizzare tutte le verdure che vi piacciono, che stiano bene tra loro e possibilmente di stagione!

4.131 Solanacee al Garam Masala

Ricetta di:	Lifting_Shadows
Difficoltà:	Facile
Tempo:	25 minuti
Stagione:	Estate, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/solanacee-garam-masala/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 1 melanzana grande

- ⋆ 2 patate medie
- ⋆ olio
- ⋆ garam masala

Preparazione

Tagliare la melanzana a cubetti, cospargerla di sale grosso e lasciarla riposare per mezz'ora.
Tagliare le patate a metà per il lungo e quindi a spicchietti abbastanza sottili.
Far riscaldare l'olio in una padella e farvi cuocere le patate per 5-10 minuti, finché non saranno dorate.
Quindi aggiungere le melanzane, ricoprire d'acqua, salare e far cuocere dieci minuti con coperchio, a fiamma medio-alta, quindi altri cinque minuti senza coperchio, o comunque fino a quando non evapora l'acqua. Quando l'acqua sta per evaporare, cospargere di garam masala a seconda dei gusti, mescolare bene e servire.

Variante ancora più speziata: in una padella far riscaldare un cucchiaio di cumino. Quando inizia a sprigionare il suo aroma, aggiungere olio e farvi soffriggere una cipolla tagliata ad anelli. Aggiungere quindi le patate precedentemente preparate come nell'altra versione, e proseguire con la ricetta.

Note

Il garam masala è una miscela indiana di spezie, si trova nei negozi bio o etnici. Ha un sapore piccantino.

4.132 Sorrisi ripieni

Ricetta di:	Myeu
Difficoltà:	Media
Tempo:	60 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/sorrisi-ripieni/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 250 g di farina 00
- ⋆ 250 g di latte di soia
- ⋆ un cucchiaio di margarina
- ⋆ sale

- ⋆ farina di ceci q.b.
- ⋆ farina di mais (quella della polenta) e pangrattato in parti uguali
- ⋆ olio di arachidi per friggere (opzionale)

Per il ripieno:

- ⋆ Formaggio vegetale che fonde
- ⋆ Besciamella (sezione 12.2, pagina 876)

piu, a scelta:

- ⋆ sugo di pomodoro
- ⋆ funghi trifolati
- ⋆ melanzane al funghetto
- ⋆ affettati vegetali

Preparazione

In un pentolino scaldare il latte di soia con la margarina e un cucchiaino raso di sale, senza far bollire. Non appena la superficie del liquido si increspa, pochi attimi prima che inizi il bollore, versare a pioggia la farina 00, possibilmente setacciata, mescolando con cura con una frusta per evitare la formazione di grumi. Cuocere finché l'impasto non tenderà a staccarsi dai bordi della pentola formando una palla (ci vorranno circa un paio di minuti).
Versare l'impasto su una spianatoia, formare una palla ed avvolgerla nella pellicola, facendo riposare per 30 minuti. Trascorso questo tempo, lavorare l'impasto su un piano infarinato e stendere la pasta in una sfoglia sottile (2-3 mm). Ricavare dalla sfoglia, con un coppapasta o una tazza, dei cerchi di 10-13 cm di diametro. Con queste dosi ottengo circa una dozzina di Sorrisi.
Preparare una pastella con acqua, farina di ceci e un pizzico di sale, leggermente più densa di quella che serve per la frittata di ceci. Man mano che questa pastella finirà, si potra' prepararne altra.
A questo punto si possono farcire a piacere con gli ingredienti consigliati e poi chiudere a mezzaluna, spennellando le estremità con la pastella di farina di ceci e premendo i bordi coi rebbi di una forchetta per garantire una migliore chiusura. Passare i Sorrisi prima nella pastella e poi nella panatura di farina di mais e pangrattato ben mescolati. Conviene spennellarli accuratamente con l'apposito attrezzo e poi aiutarsi con le mani nel ricoprirli di panatura, per evitare che si rompano durante l'operazione.
Una volta pronti, si possono friggere in olio di arachidi caldissimo, oppure cuocere in forno ventilato preriscaldato a 220 gradi per 30 minuti.

Note

Si possono surgelare ancora crudi e cuocere di volta in volta.

4.133 Spezzatino appetitoso di soia

Ricetta di: Micol1
Difficoltà: Facile
Tempo: 120 minuti
Web: www.veganhome.it/ricette/secondi/spezzatino-soia-appetitoso/

Ingredienti per 6 persone

- ⋆ 150 g di piselli (ottimi freschi ma van bene anche quelli surgelati)
- ⋆ 2 carote
- ⋆ 4 patate di medio-grosse dimensioni
- ⋆ 175 g di soia disidratata per spezzatino
- ⋆ 1 cipolla grossa
- ⋆ sale q.b.
- ⋆ paprika q.b.
- ⋆ olio evo q.b.
- ⋆ 420 g di passata di pomodoro
- ⋆ peperoncino q.b.
- ⋆ acqua q.b.
- ⋆ 1 pizzico di zucchero
- ⋆ 1 bicchiere di vino bianco

Preparazione

Fai bollire i piselli per 30 minuti in acqua. Una volta cotti, scolali. Nel frattempo fai bollire per 10 minuti, in un'altra pentola, anche la soia disidratata. In una padella (meglio se antiaderente) parecchio capiente, fai soffriggere la cipolla tagliata finemente in olio evo. Taglia le carote a dadi grossolani e una volta che la cipolla sarà dorata aggiungili in padella, scola per bene la soia e aggiungi anche questa, sfuma il tutto con il vino bianco, alza la fiamma e una volta che sarà evaporato riabbassala. Sbuccia le patate, tagliale in grossi pezzi e aggiungile al composto, unisci anche la passata di pomodoro, un po' d'acqua (per diluire), peperoncino, sale, paprika, un pizzico di zucchero e fai cuocere col coperchio (mescolando di tanto in tanto), per 30 minuti. Durante gli ultimi 10 minuti di cottura aggiungi anche i piselli.

4.134 Spezzatino di patate e funghi

Ricetta di:	Amexis
Difficoltà:	Facile
Tempo:	35 minuti
Stagione:	Autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/spezzatino-patate-funghi/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 2 patate medie
- ⋆ 200 ml di vino
- ⋆ 200 g di funghi pioppini (o alti funghi)
- ⋆ 1 cucchiaino di brodo vegetale
- ⋆ 1 cucchiaio di olio extra vergine d'oliva.
- ⋆ 200 ml d'acqua

Preparazione

Lavare e pelare le patate, tagliarle in grossi pezzi e metterle in pentola insieme all'olio, al vino, all'acqua ed al brodo. Far stufare il tutto, senza coperchio, per circa 20 minuti o comunque finché le patate non sono cotte e morbide (per verificare che le patate siano pronte, basta pungerle con la punta di un coltello: se si possono trapassate con facilità, sono cotte). Durante la cottura aggiungere un po' d'acqua quando necessario. Mentre le patate sono sul fuoco, pulire i funghi; appena le patate saranno pronte, aggiungere i funghi. Far cuocere per altri 10 minuti o comunque finché i funghi non avranno assorbito ben bene il condimento.

Note

Può essere un ottimo secondo piatto, ma anche un buon contorno di qualche bel piatto a base di seitan alla piastra o arrosto. Per il vino da accompagnarci, io direi che dovrebbe essere un bianco non troppo frizzante o leggero. Un Fiano di Avellino può andare bene, ma anche una Vernaccia di Oristano o un Trebbiano.

4.135 Spezzatino di seitan ai piselli

Ricetta di: Myeu
Difficoltà: Facile
Tempo: 50 minuti
Web: www.veganhome.it/ricette/secondi/spezzatino-seitan-piselli/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ Una scatola di piselli
- ⋆ Due grosse patate (o 4 piccole)
- ⋆ Una scatola di passata di pomodoro (400 g)
- ⋆ 350 g di seitan
- ⋆ Olio d'oliva

Preparazione

Tagliare le patate a tocchetti, tuffarle in acqua bollente e scottarle per 2 minuti dalla ripresa del bollore. In una padella soffriggere il seitan tagliato a cubetti, i piselli (dopo averli ben sciacquati sotto l'acqua corrente) e le patate per qualche minuto. Versare il pomodoro e proseguire la cottura per 30-40 minuti, aggiungendo acqua calda o brodo vegetale se necessario.

4.136 Spezzatino di soia

Ricetta di: Luigia
Difficoltà: Facile
Tempo: 45 minuti
Web: www.veganhome.it/ricette/secondi/spezzatino-soia/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 100 g di bocconcini di soia per spezzatini
- ⋆ 1 piccola cipolla
- ⋆ 3 patate medie
- ⋆ 1 gambo di sedano
- ⋆ una decina di pomodori datterini
- ⋆ 3 o 4 foglie di basilico

- ⋆ brodo vegetale
- ⋆ olio extra vergine di oliva
- ⋆ tamari

Preparazione

Fate bollire nel brodo vegetale i bocconcini di soia per 15 minuti, scolateli tenendo da parte un po' dell'acqua di cottura, lasciateli un pochino raffreddare e strizzateli bene con le mani per eliminare l'acqua.
Tagliate a pezzi le patate e portatele a metà cottura a vapore o in acqua salata. Cotte a vapore mantengono più sostanze nutritive; in questo caso bisogna salarle un po' alla fine.
Nel frattempo mettete due cucchiai d'olio in una padella e fatevi appassire sedano, cipolla e pomodorini tagliati a piccoli pezzi. Unite i bocconcini di soia, il basilico, tre cucchiai di tamari, aggiustate di sale e fate insaporire per qualche minuto.
Aggiungete le patate tagliate a tocchetti, mescolate bene, aggiungete ancora un pochino d'olio e del brodo vegetale in cui avete cotto la soia, se serve, e cuocete a fuoco medio-basso per altri 15 minuti.

Note

L'uso dei pomodori datterini conferisce un tono delicato al piatto. In alternativa, potete usare un bicchiere di salsa di pomodoro. Potete decorare con foglie di basilico ed accompagnare con una formina di cous cous o di riso.

4.137 Spezzatino di soia ai piselli

Ricetta di:	Georgia
Difficoltà:	Facile
Tempo:	20 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/spezzatino-soia-piselli/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 120 g di bocconcini di soia disidratata
- ⋆ 1 barattolo di polpa di pomodoro
- ⋆ olio evo
- ⋆ prezzemolo, origano
- ⋆ 1 peperoncino secco calabrese

- ⋆ lievito alimentare in fiocchi
- ⋆ piselli lessati e/o patate
- ⋆ sale, pepe

Preparazione

Ho semplicemente messo in ammollo i bocconcini di soia, nel frattempo ho messo in una pentola un filino di olio ed il barattolo di pomodoro. Una volta pronti i bocconcini (basta una mezz'oretta) li ho strizzati e li ho aggiunti nella pentola insieme ai piselli, ho aggiunto il sale, il pepe, il peperoncino (uno piccolo), le spezie ed ho lasciato cuocere per 10 minuti, finchè il sughino non si è rappreso un po'.

4.138 Spiedini della mamma rivisitati

Ricetta di:	Vale_Vegan
Difficoltà:	Media
Tempo:	40 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/spiedini-mamma-rivisitati/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 2 panetti di tofu alle erbe
- ⋆ polenta precotta 1 tazza
- ⋆ sale
- ⋆ 1 tazza di soia granulare
- ⋆ 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro
- ⋆ mezza cipolla tritata
- ⋆ curry, sale, pepe
- ⋆ 3 cucchiai di prezzemolo tritato
- ⋆ 1 cucchiaio di farina
- ⋆ 1 cucchiaio di fecola di patate
- ⋆ 1 cucchiaio di pangrattato
- ⋆ 1 cucchiaino di senape
- ⋆ pangrattato
- ⋆ farina

- ⋆ olio di mais
- ⋆ olio e.v.o.
- ⋆ 1 cucchiaino di senape
- ⋆ 2 cucchiai d'aceto di mele

Preparazione

Preparare la polenta mettendo a bollire 3 tazze d'acqua salata e aggiungendo poi 1 tazza di farina da polenta, mescolando bene fino a cottura (bastano 3-4 minuti); foderare di pellicola trasparente una piccola pirofila rettangolare e riempirla con la polenta, schiacciando bene con un cucchiaio bagnato, in modo da ottenere un panetto; far raffreddare.
Preparare le polpette: ammollare la soia granulare in acqua calda (o brodo) poi strizzarla bene e metterla in una ciotola capiente. In un altro contenitore mettere la fecola, il sale, il pepe, il curry, il pangrattato, il prezzemolo, la senape, il concentrato di pomodoro, la cipolla e mescolare bene; in una tazza mettere la farina e poca acqua tiepida in modo da ottenere un composto colloso ed aggiungere al resto degli ingredienti per legare. Unire il tutto alla soia e dopo aver mescolato bene dividere il composto a cucchiaiate ed impanare nel pangrattato+farina ottenendo le polpette. Lasciare riposare mezz'oretta.
Riprendere le polpette ripassandole con le mani infarinate e friggerle nell'olio caldissimo in un pentolino piccolo dai bordi alti, così necessiterà meno olio. Appoggiarle su carta assorbente e salarle.
Tagliare il panetto di tofu in 3 fette e poi ancora a metà in modo da ottenere dei cubetti; fare lo stesso con la polenta e comporre gli spiedini infilzando la polenta, poi il tofu, poi la polpetta centrale, poi di nuovo il tofu e per finire la polenta.
In una padella mettere un filo di olio e.v.o. a fiamma vivace, appoggiarvi gli spiedini per far dorare da tutti i lati la polenta ed il tofu, dopodiché toglierli dalla padella e nel fondo di cottura aggiungere la senape e diluirla con l'aceto di mele, mescolare bene e appena pronta la salsa rimettere in padella gli spiedini facendoli ben rigirare nella salsa e servire.
Con questi ingredienti si ottengono 8 polpette e 8 spiedini.

4.139 Spiedini fantasia

Ricetta di:	Sophie85
Difficoltà:	Facile
Tempo:	40 minuti
Stagione:	Estate, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/spiedini-fantasia/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ tofu

- ⋆ zucchine
- ⋆ peperoni
- ⋆ funghi champignon
- ⋆ carote
- ⋆ pomodori ciliegini
- ⋆ wurstel vegetali
- ⋆ shoyu
- ⋆ olio
- ⋆ succo di limone
- ⋆ origano
- ⋆ zenzero

Preparazione

Tagliate il tofu a quadrotti e lasciatelo marinare per diverse ore nella salsa così composta: 2 cucchiai di shoyu, 2 cucchiai di olio, 2 cucchiai di acqua, 2 cucchiai di succo di limone, zenzero e origano a piacimento. Quando il tofu si sarà insaporito, buttate la salsa.
Tagliate a quadrotti il peperone ed a listarelle molto sottili (magari aiutandovi con un pelapatate) la carota; sbollentate per qualche minuto queste due verdure per renderle tenere e facilitarne la successiva cottura. Private gli champignon del gambo e tagliate a listarelle le zucchine.
Componete gli spiedini alternando verdure, tofu e wurstel; salate leggermente e ponete a cuocere sulla griglia. A piacimento riproducete la salsa della marinatura evitando i 2 cucchiai di acqua e conditeci gli spiedini cotti.

4.140 Straccetti all'aceto balsamico

Ricetta di:	Verdetartarugo
Difficoltà:	Facile
Tempo:	20 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/straccetti-aceto-balsamico/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 1 confezione di seitan o quattro fettine di seitan autoprodotto
- ⋆ 1 cipolla bionda
- ⋆ olio extravergine di oliva q.b.

- ⋆ 5 cucchiai da cucina di aceto balsamico
- ⋆ farina
- ⋆ 1/2 confezione di panna di soia da cucina
- ⋆ un pizzico di sale

Preparazione

Soffriggere la cipolla tagliata ad anelli nell'olio. Tagliare a striscioline il seitan e passarlo nella farina. Quando la cipolla è dorata, aggiungere gli straccetti di seitan e abbrustolirli nel soffritto. Dopo circa 10 minuti unire l'aceto e dare un ultima scottata. A fuoco spento versare mezzo bicchiere di panna, mescolare e lasciar riposare qualche minuto prima di servire.

Note

Molto gustoso, si può modificare mettendo la salsa di soia al posto dell'aceto, ma in questo caso NON si aggiunge il sale.

4.141 Stracotto di seitan

Ricetta di:	Iaia
Difficoltà:	Facile
Tempo:	30 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/stracotto-seitan/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 1 confezione di seitan a fette (circa 300 g)
- ⋆ 1 carota
- ⋆ 1 cipolla
- ⋆ 1 spicchio di aglio
- ⋆ prezzemolo
- ⋆ foglie di salvia
- ⋆ rosmarino
- ⋆ chiodi di garofano
- ⋆ 2 cucchiai di farina
- ⋆ pepe in grani

- ⋆ acqua o brodo vegetale

Preparazione

Soffriggere in una padella il prezzemolo tritato, la cipolla, la carota e l'aglio a fettine, aggiungere acqua calda o brodo vegetale fino a che le verdure sono ben cotte (circa 7-8 minuti). Cospargere il soffritto con 2 cucchiai di farina, aggiungere qualche chiodo di garofano, pepe in grani, aghi di rosmarino e foglie di salvia, bollire ancora qualche minuto aggiungendo acqua o brodo e, se necessario, salare. Frullare il composto ottenuto, rimetterlo nella padella con le fette di seitan, bollire a fuoco bassissimo per far insaporire bene il seitan. Mettere le fette di seitan in un vassoio e ricoprirle con il sugo ottenuto.
Il contorno più indicato per questo piatto è il purè di patate.

4.142 Stufato al curry

Ricetta di:	Myeu
Difficoltà:	Facile
Tempo:	40 minuti
Provenienza:	Indiana
Stagione:	Primavera, estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/stufato-curry/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 4 carote
- ⋆ 4 zucchine
- ⋆ 2 cipolle
- ⋆ una scatola di ceci (circa 250 g)
- ⋆ 1 cucchiaio di curry in polvere
- ⋆ olio di semi di girasole o di arachide

Preparazione

Tagliare le carote e le zucchine a rondelle di circa mezzo cm. Tagliare le cipolle a fette non troppo sottili. In una larga padella versare l'olio e soffriggere le cipolle. Aggiungere le carote e le zucchine e far saltare per 10 minuti. Unire il curry sciolto in mezzo bicchiere d'acqua; stufare le verdure a pentola coperta per 20 minuti. A fine cottura, unire i ceci lessati e, se necessario, scoperchiare la pentola per far restringere il sugo, lasciandola sul fuoco per qualche minuto.

Note

Accompagnato da riso basmati, pane naan o chapati, diventa un ottimo piatto unico.

4.143 Stufato di seitan in cestino

Ricetta di:	Gipsy28
Difficoltà:	Media
Tempo:	50 minuti
Stagione:	Autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/stufato-seitan-cestino/

Ingredienti per 8 persone

Per i cestini:

- ⋆ 500 g di farina di mais precotta
- ⋆ acqua o brodo vegetale
- ⋆ sale

Per lo stufato:

- ⋆ 300 g di seitan
- ⋆ 1 cipolla
- ⋆ 1 carota
- ⋆ 2 spicchi aglio
- ⋆ 1 gambo di sedano
- ⋆ 200 g funghi porcini surgelati
- ⋆ farina 0 q.b.
- ⋆ brodo vegetale
- ⋆ sale, pepe
- ⋆ prezzemolo tritato q.b.

Preparazione

Preparare la polenta come da istruzioni sulla confezione, usando acqua oppure brodo per renderla più saporita. Appena spento il fuoco, dividerla in 8 stampini di circa 8-9 cm di diametro,

precedentemente oliati, creando un incavo capiente al centro. L'operazione va fatta prima che la polenta si raffreddi, sennò si spaccano.
Lasciar raffreddare e preparare lo stufato: tagliare il seitan a cubetti, infarinarlo e soffriggerlo in una casseruola finché i cubetti formano una crosticina, poi togliere e lasciare da parte.
Nella stessa pentola in cui è stato cotto il seitan far soffriggere carota, cipolla, aglio e sedano tritati, fino a farli imbiondire. Aggiungere i porcini tagliati a cubetti, salare e cuocere per qualche minuto. Aggiungere il seitan ed abbassare il fuoco, lasciar stufare per circa 30 minuti, aggiungendo brodo se necessario (deve formarsi una salsina cremosa). A fine cottura regolare il sale, aggiungere pepe se gradito ed una abbondante quantità di prezzemolo tritato.
Sformare i cestini di polenta e riempirli con lo stufato caldo.

4.144 Tajine di seitan alle prugne

Ricetta di:	Lia78
Difficoltà:	Media
Tempo:	120 minuti
Provenienza:	Altro (Marocco)
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/tajine-seitan-prugne/

Ingredienti per 6 persone

- ⋆ 600 g di seitan
- ⋆ 100 g di prugne secche (meglio denocciolate)
- ⋆ 2 cipolle medio-piccole
- ⋆ 90 g di succo d'agave
- ⋆ té nero bollente
- ⋆ 1 mazzetto di prezzemolo
- ⋆ 50 g di mandorle pelate
- ⋆ 1 cucchiaino di zenzero in polvere
- ⋆ 2 cucchiaini di cannella in polvere
- ⋆ qualche pistillo di zafferano
- ⋆ un pizzico di noce moscata
- ⋆ 1 cucchiaino di curry
- ⋆ 2 dl di brodo di verdure
- ⋆ olio extravergine di oliva
- ⋆ sale e pepe

Preparazione

Ammollate le prugne (che devono essere ben secche, quelle morbide non vanno tanto bene) nel té nero bollente non zuccherano per circa mezz'ora. Affettate sottilmente la cipolla, lavate e tritate il prezzemolo. Tagliate il seitan a tocchetti.
In una tajine o in una pentola di coccio ampia, scaldate abbondante olio. Rosolate la cipolla, poi aggiungete tutte le spezie tranne lo zafferano, il prezzemolo ed il seitan. Rosolate ben bene il tutto.
Dopo qualche minuto aggiungete il succo d'agave, il brodo, le prugne scolate e un po' del liquido di ammollo delle prugne. Mescolate, coprite e fate cuocere a fuoco lento per almeno 30-40 minuti e comunque finché il sugo non si è ristretto; attenzione però a non farlo asciugare troppo, soprattutto se lo servite accompagnato da couscous.
Nel frattempo ammollate i pistilli di zafferano in una tazzina di acqua calda. Una decina di minuti prima del termine della cottura, aggiungete lo zafferano. Prima di portare in tavola, aggiungete le mandorle, una spolverata di prezzemolo tritato e aggiustate di sale e pepe. Servite accompagnato da couscous o pane.

4.145 Tempeh con olive e capperi

Ricetta di:	Micol1
Difficoltà:	Facile
Tempo:	30 minuti
Provenienza:	Orientale (Indonesia)
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/tempeh-olive-capperi/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 250 g di tempeh
- ⋆ 2 cipolle
- ⋆ olive nere
- ⋆ 1/2 bicchiere di vino rosso
- ⋆ rosmarino .
- ⋆ olio extravergine d'oliva
- ⋆ capperi
- ⋆ un pizzico di zucchero
- ⋆ sale
- ⋆ 200 g di passata di pomodoro

Preparazione

Tagliare il tempeh a tocchetti. Mondare le cipolle e tagliarle a dadini. In una padella capiente scaldare l'olio con le cipolle e il tempeh, finché non saranno ben dorati. Aggiungere il vino rosso e alzare la fiamma fino a quando non sarà evaporato. Unire poi la passata diluita con un po' d'acqua, sale e un pizzico di zucchero. Far cuocere per 15-20 minuti. Poco prima di spegnere il fuoco, aggiungere il rosmarino spezzettato, le olive e i capperi.

4.146 Tofu a modo mio

Ricetta di:	Milou
Difficoltà:	Facile
Tempo:	15 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/tofu-a-modo-mio/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 250 g di tofu al naturale
- ⋆ 100 ml di vino rosso non frizzante
- ⋆ salsa di soia
- ⋆ zenzero
- ⋆ origano
- ⋆ 1 cipolla

Preparazione

Far soffriggere in una padella un trito di cipolla.
Aggiungere del tofu tagliato a fette sottili (ma anche con il seitan viene buono) e ricoprire con vino rosso, salsa di soia, zenzero e origano. Con le spezie e le erbe si può variare a piacere.
Lasciar asciugare girando le fettine almeno una volta.
Quando saranno dorate servirle calde accompagnate da rucola o lattuga.

4.147 Tofu alla mediterranea

Ricetta di:	Silvi
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	20 minuti
Stagione:	Estate, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/tofu-mediterranea/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 1 panetto di tofu
- ⋆ 1 scatola di pelati
- ⋆ olive nere a piacere
- ⋆ capperi
- ⋆ rucola
- ⋆ 2 spicchi d'aglio
- ⋆ 1 cipolla
- ⋆ peperoncino
- ⋆ basilico
- ⋆ origano

Preparazione

Schiacciare il panetto di tofu con una forchetta e farlo cuocere in padella con tutti gli ingredienti (tranne basilico, origano e rucola) per 20 minuti a fuoco lento; a fine cottura aggiungere il basilico, l'origano e la rucola tagliuzzata.

4.148 Tofu con ceci e porro

Ricetta di:	Fernandoboccia
Difficoltà:	Facile
Tempo:	15 minuti
Provenienza:	Altro
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/tofu-ceci-porro/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 200 g di ceci lessati
- ⋆ 200 g di tofu
- ⋆ 200 g di porro
- ⋆ 4 cucchiai di olio extravergine d'oliva
- ⋆ 4 cucchiai di salsa di soia
- ⋆ 1 bicchiere di vino bianco
- ⋆ 1 pezzetto di zenzero fresco
- ⋆ una spolverata di dragoncello

Preparazione

Mettere a rosolare il pezzetto di zenzero in padella con l'olio, intanto tagliare il porro a rondelle fini (2-4 mm) e aggiungerlo poi allo zenzero fino a farlo appassire (7-8 minuti). Tagliare il tofu in rettangoli da 2 x 3 cm, alti al massimo un cm, e metterli a cuocere insieme al porro, fino a che non si coloreranno di un bell'ambra-marrone chiaro. A questo punto, aggiungere i ceci e il vino e cuocere per altri 5 minuti. Infine aggiungere la salsa di soia, continuare con un altro minuto di cottura e spolverare con il dragoncello.

4.149 Tofu farcito

Ricetta di:	Sophie85
Difficoltà:	Facile
Tempo:	40 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/tofu-farcito/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 250 g di tofu al naturale
- ⋆ 1 patata piccola
- ⋆ 2 cucchiai di capperi salati
- ⋆ 2 cucchiai di olive nere
- ⋆ 5 cucchiai di sugo di pomodoro
- ⋆ sale
- ⋆ olio extra vergine d'oliva

Preparazione

Pelare la patata, tagliarla a fette sottilissime e sbollentarla 2 minuti in acqua leggermente salata. Mentre la patata cuoce, ammollare i capperi per far perdere l'eccesso di sale e tagliare il panetto di tofu nel senso della lunghezza, così da ricavarne 3 strati.
Scolare la patata e i capperi, tritare le olive e cominciare a farcire in una pirofila da forno: prima uno strato di tofu, poi le fettine di patata, 2 cucchiai di pomodoro, i capperi e le olive... poi di nuovo tofu e così via. Il sugo di pomodoro deve essere piuttosto denso, così rimane esattamente dove lo si mette. Sopra all'ultimo strato di tofu aggiungere solo un cucchiaio di pomodoro al centro ed un paio di capperi. Aggiungere un pizzico di sale, se gradito (non dovrebbe servire, perché i capperi, stando poco in ammollo, danno sapore a tutto il resto), e un filo di olio. Infornare a 250 gradi per almeno 20 minuti.

4.150 Tofu limone e olive

Ricetta di:	Myeu
Difficoltà:	Facile
Tempo:	40 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/tofu-limone-olive/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ un panetto di tofu
- ⋆ un cucchiaio di salsa di soia
- ⋆ olio d'oliva
- ⋆ uno spicchio d'aglio
- ⋆ succo e scorza di un limone
- ⋆ 2 pugni di olive nere e verdi affettate a rondelle
- ⋆ 4-6 grissini
- ⋆ 1-2 cucchiai di farina bianca
- ⋆ vino bianco

Preparazione

Tagliare il tofu a bocconcini, oppure a fettine, delle dimensioni che preferite e metterlo a marinare nella salsa di soia, allungata con poca acqua, per circa 30 minuti. Mescolare i grissini polverizzati con la farina e impanarvi il tofu scolato e strizzato. Nel frattempo scaldare l'olio in una padella e imbiondirvi uno spicchio d'aglio. Quando sarà ben caldo dorare i bocconcini

impanati da tutti i lati, spruzzare con poco vino, lasciare evaporare e aggiungere la scorza del limone e le olive.
Fare insaporire per qualche minuto e sfumare con il succo di limone.

Note

Per un sapore di limone più deciso prendere un piccolo limone, tagliarlo a fettine e soffriggerle in poco olio d'oliva, dopodichè servirlo con il tofu.

4.151 Tofu rapido all'arancia

Ricetta di:	AntonellaSagone
Difficoltà:	Facile
Tempo:	20 minuti
Stagione:	Inverno, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/tofu-rapido-arancia/

Ingredienti per 1 persona

- ⋆ 80 g di tofu al naturale
- ⋆ 4 arance gialle da spremere (piccole, oppure 3 grosse)
- ⋆ 1/2 bicchiere di vino bianco
- ⋆ 2 foglioline di salvia
- ⋆ olio EVO
- ⋆ sale e pepe

Preparazione

Spremere le arance nello spremiagrumi. Mettere da parte la polpa dopo aver tolto i semi.
Tagliare il tofu a fette di circa 1/2 cm e dorarlo in padella antiaderente in un filo di olio EVO, con il sale e la salvia sbriciolata. Versare il vino bianco e lasciar svaporare a fiamma viva rigirando le fette di tofu. Aggiungere la polpa di arance, e lasciar mantecare un po' finché non si forma una salsina densa. Spegnere il fuoco, aggiungere il pepe e servire tiepido.

4.152 Tofu secondo Heman

Ricetta di:	Lene
Difficoltà:	Facile
Tempo:	20 minuti
Provenienza:	Orientale (Malesia)
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/tofu-secondo-heman/

Ingredienti per 3 persone

- ⋆ 400 g di tofu bianco
- ⋆ 2 cucchiai di salsa di soia
- ⋆ 2 cucchiai di salsa di soia dolce
- ⋆ 1 cucchiaio di dark soy sauce
- ⋆ 1 spicchio d'aglio
- ⋆ 1 cucchiaino di olio d'oliva
- ⋆ alcune fettine di zenzero

Preparazione

Tagliare aglio e zenzero sottilissimi e aggiungere un cucchiaino d'olio d'oliva. Mescolare bene per 3-4 minuti quindi aggiungere tutta la salsa di soia. Cuocere a fuoco lento e dopo 3-4 minuti aggiungete il tofu a dadini. Lasciae bollire lentamente per alcuni minuti finché il tofu non imbrunisce.

Note

La quantità della salsa di soia dipende da quanto saporito volete che diventi il tofu. Se la salsa vi sembra troppo salata aggiungete un po' d'acqua. In caso non trovaste la salsa di soia dolce potete aggiungere un pochino di zucchero (ma assaggiate sempre).

4.153 Tofu strapazzato

Ricetta di:	MissV
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	10 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/tofu-strapazzato/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ mezzo panetto tofu bianco al naturale
- ⋆ 1 spruzzo di latte di soia
- ⋆ 1 spruzzo di salsa di soia
- ⋆ pepe a piacere
- ⋆ erbe aromatiche a piacere

Preparazione

Versare il tutto in un pentolino, su fiamma molto bassa. Schiacciare con una forchetta il tofu finche' non è ben strapazzato ed assorbe tutti gli ingredienti. A questo punto è pronto da servire.
Può essere mangiato così, magari accompagnato da una fetta di pane integrale tostata, o da quello che più ci piace, ma è anche perfetto per essere aggiunto ad altre ricette quali zuppe, passati di verdure, verdure al forno, primi piatti ecc.

4.154 Tofu strapazzato ai cipollotti

Ricetta di:	Micol1
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	15 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/tofu-strapazzato-cipollotti/

Ingredienti per 3 persone

- ⋆ 360 g di tofu bianco
- ⋆ 1 cipollotto fresco
- ⋆ 1 bustina di zafferano
- ⋆ erba cipollina
- ⋆ olio extravergine d'oliva
- ⋆ sale fino
- ⋆ pepe nero
- ⋆ paprika dolce

Preparazione

Far dorare nell'olio, in una padella antiaderente, il cipollotto tritato. Unire il tofu sbriciolato e far cuocere per qualche minuto. Poi unire l'erba cipollina tritata, il pepe, la paprika, il sale, lo zafferano e lasciar cuocere ancora per un paio di minuti.

4.155 Tofu strapazzato alla curcuma

Ricetta di:	Myeu
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	15 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/tofu-strapazzato-curcuma/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ un panetto di tofu abbastanza morbido
- ⋆ curcuma
- ⋆ pepe nero
- ⋆ sale kala namak (oppure sale normale)
- ⋆ olio di semi

Preparazione

Schiacciare il tofu con una forchetta, oppure tagliarlo a striscioline con un coltello. In questo caso si provvederà a romperlo in pezzi più piccoli spatolandolo in cottura. Far scaldare poco olio in una pentola antiaderente, aggiungere il tofu e spadellarlo qualche minuto. Insaporirlo con sale, pepe e colorarlo con la curcuma a piacere.

4.156 Topinambur saraceno

Ricetta di:	VVale
Difficoltà:	Facile
Tempo:	60 minuti
Stagione:	Inverno
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/topinambur-saraceno/

Ingredienti per 3 persone

- ⋆ 6 topinambur medi
- ⋆ 4 cucchiai di farina di grano saraceno
- ⋆ 350 grammi di brodo vegetale
- ⋆ 3 cucchiai di olio d'oliva
- ⋆ sale e pepe
- ⋆ 10 nocciole
- ⋆ pane gratuggiato q.b.

Preparazione

Lavare bene i topinambur con una spazzolina e farli bollire in acqua per mezz'ora. Intanto, in una pentola mischiare l'olio e la farina, mettere sul fuoco basso, fare scaldare per bene e aggiungere man mano il brodo vegetale fino ad ottenere una sorta di besciamella non troppo liquida. Viene come una polenta saporita e grigia. Quando il topinambur è cotto, tagliarlo a tocchetti e adagiarlo in una pirofila. Ricoprire con la besciamella di grano saraceno. Tritare le nocciole grossolanamente. Spolverare i topinambur con le nocciole e il pane gratuggiato. Infornare in modalità grill fino a doratura del pane.

4.157 Torre di farifrittata tricolore

Ricetta di:	Suffi
Difficoltà:	Facile
Tempo:	60 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/torre-frittata-tricolore/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 200 g di farina di ceci
- ⋆ 350 g di acqua
- ⋆ 150 g di formaggio vegan che fonda
- ⋆ 4 cucchiai di passata di pomodoro
- ⋆ 3 cucchiai di pesto
- ⋆ olio d'oliva

Preparazione

Mettere in un recipiente la farina di ceci, l'acqua, un cucchiaio d'olio e un pizzico di sale e sbattere a mano o con minipimer/frullatore elettrico fino ad avere una pastella fluida. Dividere poi il composto in 3 ciotole diverse; in una aggiungere il pomodoro, in un'altra il pesto e la terza lasciarla al naturale.
Scaldare un po' d'olio in una padellina antiaderente con diametro piccolo (ad es. 10 cm) e versare metà pastella di una delle ciotole; farla cuocere da un lato a fuoco medio-alto per qualche minuto e poi girarla. Quando sarà pronta, proseguire con il resto della pastella, in modo da ottenere in tutto 6 mini farifrittate, 2 per colore.
Nel frattempo scaldare il forno a 180° (meglio se ventilato); su una teglia coperta con carta da forno mettere una farifrittata rossa come base, poi coprirla con il formaggio vegan tagliato a fettine; mettere sopra la farifrittata gialla e un altro strato di formaggio e finire con quella verde. Con le quantità indicate si ottengono 2 torri.
Infornare per circa 20 minuti, o comunque finché il formaggio vegan sarà sciolto.

Note

Io ho usato per uno strato la mozzarisella e per l'altro il cheddar teese, che ha fuso bene all'interno e un po' meno all'esterno; si possono alternare vari formaggi vegan tra quelli che fondono.

4.158 Torta di patate-cipolle-pomodori

Ricetta di:	Brinella
Difficoltà:	Facile
Tempo:	60 minuti
Stagione:	Primavera, estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/torta-patate-cipolle-pomodori/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 500 gr di pomodori sodi ma ben maturi
- ⋆ 300 g di patate
- ⋆ 300 g di cipolle
- ⋆ trito di erbe aromatiche (timo, prezzemolo, origano, maggiorana)
- ⋆ 20 g di pangrattato
- ⋆ uno spicchio d'aglio
- ⋆ un bicchiere di vino bianco

- ⋆ un bicchiere di brodo vegetale
- ⋆ sale, pepe
- ⋆ olio

Preparazione

Preparare il trito di erbe e tritarlo assieme l'aglio sbucciato. Sbucciare le patate, tagliarle a fettine sottili di 3 mm e metterle in una ciotola di acqua fredda. Tagliare i pomodori a fettine di mezzo centimetro e la cipolla sottilissima.
Ungere la pirofila con un po' di olio e formare gli strati partendo dalle patate, sistemandole un po' sovrapposte fra loro; spolverare con il trito di erbe, sale e pepe e poi aggiungere uno strato di cipolle e uno di pomodori; continuare con le patate, fino ad esaurire tutti gli ingredienti. Terminare con lo strato di cipolle. Mescolare il vino con il brodo e versarlo nella pirofila. Aggiungere ancora un po' di olio, il trito di erbe e il pangrattato.
Ricoprire con la stagnola e mettere in forno a 180° per 35 minuti, poi togliere il foglio di alluminio e lasciar cuocere per altri 25 minuti.
E' buona sia calda che fredda, e si puo' consumare anche il giorno dopo.

4.159 Triangoli di porro alla zucca

Ricetta di:	Vale_Vegan
Difficoltà:	Facile
Tempo:	30 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/triangoli-porro-zucca/

Ingredienti per 2 persone

Per 6 pezzi:

- ⋆ 400 g di zucca
- ⋆ 1 patata bollita
- ⋆ 2 cucchiai di lievito alimentare a scaglie
- ⋆ sale, pepe
- ⋆ paprika e curry q.b. (o altre spezie a piacere)
- ⋆ 1 cucchiaio di fecola di patate (o farina)
- ⋆ qualche foglia di prezzemolo tritata
- ⋆ 1 porro grande
- ⋆ olio e.v.o.

Preparazione

Accendere il forno a 180°, eliminare la buccia e i semi della zucca, tagliarla a pezzi grandi come una noce, sistemarli dentro una pirofila sopra un foglio di carta alluminio e chiuderlo bene (cottura a cartoccio), quindi infornare per 20 minuti.
Nel frattempo incidere il porro, prima in orizzontale alla base e poi in verticale, in modo da ottenere 6 fogli e lavarli bene; lessarli un minuto in acqua salata, poi sciacquarli nuovamente sotto l'acqua fredda e stenderli su un piano.
In un piatto fondo sciogliere, con poca acqua di cottura dei porri, il lievito alimentare a scaglie, le spezie, la fecola, il sale (abbondante che la zucca è dolce) e il pepe: sfornare la zucca, schiacciarla con la forchetta insieme alla patata bollita ed aggiungere al resto degli ingredienti anche il prezzemolo mescolando bene. Disporre una cucchiaiata di ripieno in ogni angolo dei fogli di porro e ripiegarli su loro stessi in modo da ottenere i triangoli e chiuderli. Ungerli con poco olio, sistemarli in una pirofila, spolverare con poco lievito alimentare a scaglie e far gratinare in forno 10 minuti.

4.160 Veg-burger-wurstel

Ricetta di:	VVale
Difficoltà:	Media
Tempo:	60 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/veg-burger-wurstel/

Ingredienti per 5 persone

- ⋆ una tazza di glutine
- ⋆ mezza tazza di farina di legumi
- ⋆ uno spicchio d'aglio tritato molto finemente
- ⋆ un quarto di cipolla frullata
- ⋆ una scatola di fagioli lessati e frullati
- ⋆ sale
- ⋆ spezie a piacere

Preparazione

Mettere in una terrina tutti gli ingredienti e aggiungere acqua fino ad ottenere una palla omogenea e abbastanza solida da poterla lavorare con le mani. A questo punto si procede con la preparazione desiderata.
Per i veg-burger: prendere una quantità di impasto delle dimensioni di una pallina da tennis e

formare un disco spesso un centimetro. Potete decidere di cuocere i burger al forno (150 gradi per circa venti minuti), oppure venti minuti a vapore e poi passarli in padella.
Per i veg-wurstel: prendere dell'alluminio, tagliarlo a rettangoli 15cm x 8cm. Formare con l'impasto delle dimensioni circa di una pallina da golf, o più grande, un salsicciotto. Chiuderlo con un rettangolo di alluminio a caramella abbastanza stretta. Poi fare bollire le caramelle in acqua per circa 15 minuti. Una volta scolate e estratte dall'alluminio si possono grigliare come i wurstel che si comprano in negozio.

Note

Questo stesso impasto può essere utilizzato per formare delle polpette da cuocere nel sugo, oppure per preparare dei cordonbleu. In questo ultimo caso si formano delle coppie di dischi sottili (spessi circa 4 millimetri), si farciscono con veg-formaggio e veg-salumi, si chiudono a panino e si impanano con pane grattugiato e pastella formata con farina di ceci e acqua. Si cuociono in forno per circa mezz'ora a 150 gradi.

4.161 Veg-spiedini

Ricetta di:	Iaia
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	30 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/veg-spiedini/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 1 confezione di wurstel vegetale KornKrainer
- ⋆ 4 patate
- ⋆ 3 fette di pane casalingo
- ⋆ olio
- ⋆ sale
- ⋆ senape

Preparazione

Saltare le patate tagliate a pezzi abbastanza grandi in una padella unta di olio, fino a che formano una bella crosticina, salare, mettere da parte. Nella stessa padella rosolare i pezzetti di pane molto velocemente altrimenti si bruciano. Tagliare i wurstel in 3 parti, rosolare anche questi e assemblare gli spiedini alternando gli ingredienti; far scaldare in forno pochi minuti e servire con senape.

4.162 Vegaballs

Ricetta di:	Pantherdebba
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	25 minuti
Stagione:	Primavera, estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/vegaballs/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 2 melanzane medie
- ⋆ 250 g di tofu fresco
- ⋆ 3 cucchiai di pane grattugiato
- ⋆ 5 foglioline di basilico
- ⋆ 1 cucchiaio di tamari
- ⋆ sale, pepe nero macinato fresco
- ⋆ farina qb per infarinare leggermente le polpette
- ⋆ olio per friggere

Per la salsina:

- ⋆ circa 25 pomodorini cherry
- ⋆ 1 spicchio d'aglio
- ⋆ 1 quarto di cipolla rossa
- ⋆ 1 mazzetto di foglie di basilico
- ⋆ 1 cucchiaino di origano
- ⋆ 1 cucchiaio di olio
- ⋆ sale, pepe
- ⋆ se vi piace, un bel peperoncino!

Preparazione

Tagliate a cubetti le melanzane. Sbollentatele per 5 minuti in acqua leggermente salata. Nel frattempo fate la salsina: mettete tutti gli ingredienti nel frullatore e frullate finchè il tutto sarà tritato! Trasferite la salsina in una ciotola e mettetela a riposo in frigorifero.
Scolate le melanzane e schiacciatele nello scolapasta in modo da far perdere il liquido assorbito e in eccesso.

Nel frullatore di prima, mettete le melanzane, il tofu ben sgocciolato e le foglioline di basilico. Ne deve uscire un composto omogeneo e tritato ma non completamente liscio. Trasferite in una ciotola, aggiungete il pane grattugiato, il tamari e aggiustate di sale e pepe. Lavorate il composto con le mani. Formate le pallette con le mani (dovrebbero uscirne una ventina circa) e passatele in un piatto in cui avrete messo la farina. Friggete le polpette in abbondante olio girandole bene di tanto in tanto per dar loro una bella doratura (5/7 minuti).
Servite le polpette con la salsina al pomodoro.

Note

Se il composto vi sembra troppo molliccio, aggiungete ancora un po' di pan grattato. Avviso importante: una tira l'altra!

4.163 Vegan-Omelette (o Vegolette)

Ricetta di:	Lucertolavegan
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	10 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/vegan-omelette/

Ingredienti per 2 persone

Per la pastella:

- ⋆ 7 cucchiai di farina integrale di frumento
- ⋆ 5 cucchiai di lievito alimentare in scaglie
- ⋆ un cucchiaino da caffè di curry in polvere (volendo, a chi piace anche un po' di più)
- ⋆ una manciata di semi di sesamo
- ⋆ 1 bicchiere d'acqua
- ⋆ olio d'oliva (oppure di semi o mais) per friggere.

Per il ripieno:

- ⋆ 50 g di tofu al naturale
- ⋆ concentrato di pomodoro
- ⋆ senape
- ⋆ salsa piccante calabrese
- ⋆ qualsiasi altra veg salsa che la vostra fantasia vi ispiri

Preparazione

Mescolare in una terrina la farina, i semi di sesamo e il lievito e aggiungere piano piano l'acqua. Aggiungere il curry e aggiustare di sale. Lavorare il composto e aggiungere acqua fino a che diventa fluido, ma non troppo liquido.
Nel frattempo scaldare in una padella antiaderente uno strato d'olio sufficiente a ungere tutta la superficie della padella.
Non appena l'olio comincerà a friggere, versare sulla padella con un cucchiaio la pastella fino a coprirne tutta la superficie. Friggere fino a che i bordi non diventano marroncini, poi con una forchetta sentire se è compatta e girarla. Per cuocerla completamente ci vogliono circa 4-5 minuti.

Per farcirla: tagliate a fettine sottili il tofu, riempire la vegan-omelette ben calda, spalmare di senape, concentrato di pomodoro mescolato a salsa piccante, oppure salsa harissa, o veg-maionese (vedi Maionese più buona del mondo (sezione 12.15, pagina 888)), o una salsa fatta con yogurt di soia e senape e olio.
Piegate in due la vegan-omelette, a vostro piacimento!

Note

Il curry, che oltre a rendere il piatto aromatico serve a dare un colore giallo che ricorda ancor di più l'omelette, si può omettere se non piace.
Non consiglio di farcire con verdura cruda perché essendo calda la sciupa.
Se vi piace più croccante, stendete uno strato più sottile di pastella, le dosi allora vi consentiranno di fare 4 o 5 omelette, se invece la preferite più soffice stendetene di più; in quel caso dovete cuocere per qualche minuto in più e ve ne verranno 2 o 3.

4.164 Vegan-uova sode

Ricetta di:	Myeu
Difficoltà:	Facile
Tempo:	20 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/vegan-uova-sode/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ un panetto di silken tofu
- ⋆ una patata lessata al dente
- ⋆ curcuma
- ⋆ lievito alimentare in scaglie

- ⋆ sale kala namak (indispensabile)

Preparazione

È importante procurarsi degli stampini per uova di cioccolato, che si possono trovare nel reparto pasticceria di un supermercato ben fornito.
Riempire le due metà dello stampino con il silken tofu e livellarlo con un cucchiaio o un coltello. Con uno scavino togliere una pallina di piccole dimensioni verso la base dell'uovo, creando posto per il tuorlo. Mettere il tutto in frigorifero per 10-15 minuti.
Schiacciare la patata, ingiallirla a piacere con la curcuma, addensarla con il lievito in scaglie fino ad imitare la consistenza di un tuorlo sodo. Insaporire con il sale kala namak. Prelevare gli stampini dal frigorifero, formare con l'impasto di patata una pallina da inserire nel buchetto scavato in precedenza e livellare con un coltello. Procedere con tutti gli stampini a disposizione e tenere le uova in frigorifero fino a poco prima del consumo.

4.165 VeganSofficini

Ricetta di:	VVale
Difficoltà:	Media
Tempo:	60 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/vegansofficini/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 100 grammi di tofu al naturale
- ⋆ cime di rapa in quantità a piacere
- ⋆ 1 bicchiere di semola di grano duro
- ⋆ 1 bicchiere di acqua
- ⋆ un cucchiaio di olio di semi
- ⋆ sale q.b.

Preparazione

In una pentola portare a bollore l'acqua con il sale e l'olio. Appena bolle, togliere dal fuoco e aggiungere la semola mescolando fino ad ottenere una palla che si stacca dalle pareti della pentola. Lasciare raffreddare l'impasto sul tagliere per poterlo lavorare con le mani. Stendere la pasta fino ad ottenede uno spessore di circa 3 o 4 millimetri.
Tagliare finemente, o frullare, la verdura e il tofu, mescolandoli insieme.

Ricavare dall'impasto dei dischi di diametro di circa 10 centimetri (io ho utilizzato come modello un imbuto).
Farcire i dischi con il tofu e le erbe. Chiudere a mezzaluna premendo bene i bordi.
Cuocere in forno a 180 gradi fino a doratura.
Per una cottura più sfiziosa, friggere i sofficini in abbondante olio facendo attenzione (sono delicati).

Note

Potete farcire i sofficini come meglio credete, credo che siano molto buoni anche ripieni con un sugo di pomodoro molto denso e magari qualche pezzetto di mozzarella vegana...

4.166 Vegburger di ceci e carote

Ricetta di:	Micol1
Difficoltà:	Facile
Tempo:	120 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/vegburger-ceci-carote/

Ingredienti per 3 persone

- ⋆ 4 carote medie
- ⋆ 1 cipolla grossa
- ⋆ 200 g di ceci secchi
- ⋆ pangrattato senza glutine
- ⋆ olio evo
- ⋆ impanatura di mais
- ⋆ sale
- ⋆ curry
- ⋆ olio di arachidi

Preparazione

Metti in ammollo i ceci per 10-12 ore. Scolali, versali in una pentola con dell'acqua e falli cuocere per 1 ora e 15 minuti. Una volta cotti scolali nuovamente, tenendo però da parte un po' d'acqua di cottura. Grattugia le carote e trita la cipolla molto finemente. Frulla i ceci con un goccio d'olio evo e un po' d'acqua di cottura. Aggiungi le carote e la cipolla. Versa tutto in

un contenitore, unisci il pangrattato, il sale, il curry e mescola bene. Con le mani forma delle polpette, passale nell'impanatura di mais, scalda dell'olio di arachidi in una padella antiaderente e friggili da entrambi i lati.

Note

Ricetta senza glutine.

4.167 Vegburger di miglio

Ricetta di:	Lifting_Shadows
Difficoltà:	Media
Tempo:	40 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/vegburger-miglio/

Ingredienti per 6 persone

- ⋆ 80 g di miglio
- ⋆ 5 grossi ciuffi di spinaci fresci
- ⋆ 1 carota media
- ⋆ metà gambo di sedano
- ⋆ pangrattato
- ⋆ noce moscata (facoltativa)
- ⋆ olio

Preparazione

Potete tenere in ammollo il miglio per circa 6 ore, oppure procedere direttamente con la cottura in abbonante acqua salata. Nel frattempo, riscaldate in una padella larga l'olio, versateci la carota e il sedano tritati, quindi aggiungete un po' d'acqua. Mentre cuociono, lavate gli spinaci e spezzettateli grossolanamente. Aggiungeteli alla padella delle carote, salate e aggiungete acqua se necessario. Spegnete quando sono teneri e se volete aggiungete noce moscata.
Quando il miglio è cotto, scolatelo e versatelo nella padella delle verdure, aggiustando eventualmente di sale. Fate raffreddare il composto e quindi riponetelo in frigo per qualche ora.
Quando sarà ben freddo, formate delle palline o dei burgherini con le mani, passatele nel pangrattato e cuocete in forno caldo fino a doratura oppure friggetele.

Note

Il composto va tenuto in frigo perchè così è molto più facile fare le polpette ed evitare che si sfaldino durante la cottura.
Un altro modo per ottenere una panatura croccante, adatta soprattutto alla frittura, è passare i burgherini in una pastella di farina di ceci e acqua, e poi nel pangrattato.
Se nonostante tutto non avete voglia di fare le polpette avrete ottenuto un bel piatto di miglio e spinaci :)

4.168 Vegburger gluten-free

Ricetta di:	Micol1
Difficoltà:	Facile
Tempo:	45 minuti
Provenienza:	Altro (USA)
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/1206/

Ingredienti per 3 persone

- ⋆ 100 g di fiocchi di soia
- ⋆ 200 g di farina di riso
- ⋆ 2 carote
- ⋆ 2 zucchine
- ⋆ 1 cipolla
- ⋆ 1 dado vegetale
- ⋆ pepe
- ⋆ paprika
- ⋆ olio
- ⋆ sale

Preparazione

Fai bollire i fiocchi di soia per 10 minuti in acqua e dado. Intanto grattugia le carote e le zucchine. Trita la cipolla. Quando la soia sarà pronta scolala per bene; falla raffreddare un attimo e poi aggiungila in una ciotola con le verdure. Versa poi la farina di riso, la paprika, il pepe e il sale. Amalgama il tutto. Sul piatto del forno metti la carta da forno e adagia i vegburger aiutandoti con il coppapasta per dargli la giusta forma. Spennellali in superficie con dell'olio evo. Inforna a 180° per 30 minuti.

Note

Ricetta senza glutine.

4.169 Vegformaggio in carrozza

Ricetta di:	Iaia
Difficoltà:	Facile
Tempo:	30 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/vegformaggio-in-carrozza/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 4 fette di pane casalingo di 2 o 3 giorni
- ⋆ formaggio vegetale
- ⋆ latte di soia non dolcificato
- ⋆ pangrattato
- ⋆ olio

Preparazione

Togliere la crosta alle fette di pane, tagliarle a metà per formare un sandwich.
Immergere velocemente le fette nel latte di soia messo in una scodella e salato.
Mettere le fette bagnate su un tagliere, farcirle con il formaggio vegetale, premere i sandwich ottenuti con le mani per eliminare il latte in eccesso, passarle nel pangrattato, facendo attenzione a farlo aderire bene anche ai bordi.
Mettere al fuoco una padella con abbondante olio e friggere le fette farcite; scolare e servire calde.

4.170 Veggieburger

Ricetta di:	MissV
Difficoltà:	Facile
Tempo:	40 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/veggieburger/

Ingredienti per 3 persone

- ⋆ 250 g ceci o lenticchie già cotti
- ⋆ mezza carota
- ⋆ una cipolla
- ⋆ uno spicchio d'aglio
- ⋆ un pezzetto di sedano
- ⋆ due fette di pane al kamut (o pan grattato a scelta)
- ⋆ verdure a piacere (per insaporire potete usare un pezzetto di zucca, di melanzana, o le verdure che più vi piacciono)
- ⋆ spezie ed erbe a scelta

Preparazione

Preparare un soffritto all'italiana (aglio, carota, sedano, cipolla tritati), in seguito aggiungere delle altre verdure, come un pezzetto di zucca, di melanzana, zucchina, insomma quello che c'è nel frigo!
Aggiungere le lenticchie o i ceci già cotti e fare insaporire per qualche altro minuto.
Frullare il tutto (meglio non aggiungere acqua, perchè le verdure sono gia' abbastanza umide) e unire al passato delle spezie ed erbe a piacere. Per ottenere la giusta consistenza unire due fette di pane al kamut precedentemente sbriciolato o tritato. Impastare il tutto bene e dare la forma che si preferisce (l'impasto è perfetto anche per le polpette). Sono buonissimi sia fritti, che al forno, che alla piastra!

Note

Si può sostituire il pane al kamut con qualsiasi altro pan grattato, o porridge (polvere d'avena), ma il sapore del pane al kamut è decisamente il più deciso.
I burger possono essere serviti nel classico panino con due foglie di lattuga, un pomodoro a fette, salse a piacere... (come sempre, più roba c'è dentro più è gustoso!)
Può essere conservato in frigo per qualche giorno.

4.171 Vegpolpettone in crosta

Ricetta di:	Iaia
Difficoltà:	Media
Tempo:	40 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/vegpolpettone-crosta/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 1 confezione di straccetti di muscolo di grano
- ⋆ 1 fetta di pane raffermo
- ⋆ latte di soia
- ⋆ 1 spicchio d'aglio
- ⋆ un ciuffo di prezzemolo
- ⋆ pasta sfoglia vegan
- ⋆ senape

Preparazione

Mettere nel mixer gli straccetti, il pane ammorbidito nel latte, l'aglio, il prezzemolo tritato, il sale; tritare bene, dare al composto la forma di un polpettone. Cospargere la pasta sfoglia (ne basterà la metà di una confezione rotonda) con la senape, adagiarvi il polpettone, richiudere e sigillare con un po' d'acqua.
Cucinare in forno 20 minuti a 180°.
Servire tiepido.

4.172 Vegsalsiccia

Ricetta di:	Enzo83
Difficoltà:	Facile
Tempo:	85 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/vegsalsiccia/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 240 grammi di fagioli borlotti lessati (bastano 45 minuti in pentola a pressione coperti dopo ammollo di 12 ore)
- ⋆ 150 grammi di brodo vegetale
- ⋆ 120 grammi di glutine in farina
- ⋆ 15 grammi di lievito alimentare in fiocchi
- ⋆ 2 cucchiaia di tamari o shoyu
- ⋆ 2 cucchiai di salsa di pomodoro
- ⋆ 2 cucchiai di vino rosso
- ⋆ 1 spicchio di aglio spremuto

- ⋆ 1/2 cucchiaino di peperoncino
- ⋆ 1/2 cucchiaino di pepe nero
- ⋆ 1/2 cucchiaino di semi di finocchio tritati
- ⋆ olio e sale quanto basta

Preparazione

Tritare i fagioli in un frullatore aggiungendo tutti gli ingredienti e per ultimo il glutine in farina (il classico preparato per fare il seitan) e lavorare l'impasto con le mani. Mettere l'impasto in frigo per 30 minuti.
Dividere l'impasto in otto parti e dare la forma di salsiccia, avvolgendo ciascun pezzo con la carta di alluminio a forma di caramella. Cuocere il tutto a vapore per 40 minuti. Si possono anche usare legumi diversi, o miscelarne due tipi diversi associando ad esempio i fagioli con i lupini.

4.173 Verdure gratinate al forno

Ricetta di:	Lia78
Difficoltà:	Facile
Tempo:	60 minuti
Stagione:	Estate, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/verdure-gratinate-forno/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 2 peperoni
- ⋆ 4 pomodori (perini o quelli a grappolo rotondi)
- ⋆ 3 o 4 zucchine
- ⋆ 1 melanzana
- ⋆ prezzemolo
- ⋆ pangrattato
- ⋆ olio

Preparazione

Lavare le verdure e pulirle. Preriscaldare il forno a 180°. Tagliare i peperoni in 4 pezzi e i pomodori a metà. Tagliare le zucchine a fette un po' spesse nel senso della lunghezza. Infine,

tagliare le melanzane a fette un po' spesse, cospargerle con del sale e lasciarle spurgare per una mezz'oretta. Se le fette sono più sottili, le verdure rimarranno più asciutte, un po' secche, se le fette sono più spesse rimarranno croccanti fuori e morbide dentro.
Tritare finemente il prezzemolo e mescolarlo con abbondante pangrattato. Sistemare le verdure nella teglia (è meglio sciacquare le melanzane per evitare un eccesso di sale) e cospargerle con un pizzico di sale, abbondante mix di pan grattato e prezzemolo e un generoso giro di olio extravergine di oliva. Per far cuocere meglio le melanzane, si possono anche incidere le fette con un coltello, disegnando una specie di grata.
Infornare fino a completa cottura; i peperoni in genere sono quelli che ci mettono di più, circa 40 minuti, gli zucchini saranno pronti un po' prima.

Note

Queste verdure vanno bene sia come contorno che piatto unico, a seconda delle quantità, che sono chiaramente indicative. Poiché bisogna accendere il forno e ci mettono parecchio a cuocere, conviene farne in quantità. Tengono bene la surgelazione e sono buone anche a temperatura ambiente!
La quantità di olio da metterci è a piacere, con più olio sono chiaramente più gustose, con un po' meno olio rimangono più leggere.

4.174 Verdure ripiene

Ricetta di:	Verdetartarugo
Difficoltà:	Media
Tempo:	120 minuti
Provenienza:	Liguria
Stagione:	Primavera, estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/verdure-ripiene/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 6 zucchine senza pancia
- ⋆ 6 melanzane lunghe delle dimensioni delle zucchine
- ⋆ 6 peperoni piccoli
- ⋆ 6 cipolle bianche di media grandezza
- ⋆ 1 scalogno
- ⋆ 1 patata (rossa) piccola
- ⋆ pangrattato
- ⋆ la mollica di un panino

- ⋆ 1/2 bicchiere di latte di soia naturale
- ⋆ 1 spicchio d' aglio
- ⋆ olio evo
- ⋆ 150 g di tofu molle
- ⋆ 150 g di seitan
- ⋆ 1 cucchiaino di maggiorana in polvere
- ⋆ 1 rametto di rosmarino
- ⋆ 1 o 2 foglie d' alloro
- ⋆ pepe q.b
- ⋆ 1 pizzico di sale

Preparazione

Far lessare le verdure da intere e poi tagliare nel senso della lunghezza le zucchine, le melanzane e i peperoni. Svuotare con un cucchiaino appuntito le zucchine e le melanzane e mettere la polpa a scolare in uno scolapasta a maglia fine. L'interno dei peperoni va invece gettato.
Tagliare le cipolle a metà nel senso della larghezza e separare i singoli strati a due a due in modo da poterli usare come una piccola coppetta.
Far rosolare l'aglio e lo scalogno a rondelle con il seitan tritato e il tofu a dadini. Aggiungere il rosmarino e l'alloro (che poi verranno tolti), la maggiorana, una macinata di pepe.
Quando è tutto dorato, aggiungere l'interno delle verdure scolate, i cuori delle cipolle schiacciati, la mollica sbriciolata e bagnata di latte (ma non troppo inzuppata) e far asciugare tutto a fiamma lenta. Spegnere ed unire la patata bollita e schiacciata. Passare tutto nel passaverdure a buchi larghi.
Mescolare a freddo l'amalgama, che deve avere una consistenza pastosa tipo quella delle polpette, eventualmente inumidire con un filo d'olio.
Riempire le verdure scavate con questo ripieno, in modo che rimangano un po' bombate. Panarle preoccupandosi che la panatura aderisca soprattutto al ripieno.
Disporle in una teglia ricoperta con carta da forno, molto vicine l'una all'altra.
Passarle al forno per 45 minuto a 180 gradi dopo averle spolverizzate con il pangrattato e bagnate con un filo d'olio.

Note

Originariamente i ripieni cosiffatti si facevano friggere in abbondante olio d' oliva. Fritti sono ottimi ma un po' pesanti.
Se avanza del ripieno lo si può cuocere anch'esso in forno, in forma di polpette.

4.175 Zucca e seitan alla panna

Ricetta di: Gipsy
Difficoltà: Facile
Tempo: 30 minuti
Stagione: Inverno, primavera, autunno
Web: www.veganhome.it/ricette/secondi/zucca-seitan-panna/

Ingredienti per 3 persone

- ⋆ 300 g di zucca
- ⋆ 200 g di seitan al naturale
- ⋆ olio di semi o margarina
- ⋆ 20 g di semi di zucca tostati
- ⋆ 100 ml di panna di soia
- ⋆ 1 pizzico di pepe

Preparazione

Tagliare la zucca a fette di circa 5 cm, passarle in padella con un filo di olio di semi, o margarina. Dopo circa 10 minuti aggiungere il seitan tagliato a dadi o a listarelle, i semi di zucca e fare andare il tutto a fuoco moderato fino a che la zucca non è morbida. Alla fine aggiungere la panna, il pepe e fare cuocere ancora un paio di minuti.

Note

A piacere si possono aggiungere odori, tipo prezzemolo o aglio, io lo preferisco semplice.

4.176 Zucchine tonde ripiene

Ricetta di: Brinella
Difficoltà: Facile
Tempo: 60 minuti
Stagione: Primavera, estate
Web: www.veganhome.it/ricette/secondi/zucchine-tonde-ripiene/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 2 zucchine tonde
- ⋆ 2 fette di pancarrè ai cereali
- ⋆ mezza tazza di olive verdi
- ⋆ mezza cipolla bianca
- ⋆ 50 g vegan-formaggio saporito
- ⋆ pangrattato qb
- ⋆ 2 riccioli di burro di soia o margarina
- ⋆ 1 cucchiaio di olio

Preparazione

Lavare bene le zucchine, tagliare la calottina superiore e con un cucchiaino togliere la polpa delicatamente, tenendola da parte. Mettere a lessare le zucchine per 15 minuti; controllatele spesso però, devono essere tenere ma non troppo cotte, altrimenti si rompono. Quando sono pronte, metterle a scolare su un piatto.
Nel frattempo, in una padella cuocere per 10 minuti nell'olio la polpa delle zucchine tagliata a tocchettini e la cipolla tagliata fine fine. Tagliare a pezzetti piccoli anche le olive verdi e il vegan-formaggio e unirli a fuoco spento alla polpa delle zucchine. Sbriciolare il pancarrè, aggiungerlo al resto e mescolare bene con un po' di sale. Prendere le zucchine, salare leggermente l'interno e riempirle con il composto. Spolverare di pangrattato e aggiungere un ricciolo di burro di soia o margarina. Metterle in forno 160° per 30-40 minuti. Devono diventare morbide e formare una bella crosticina dorata.

4.177 Zuccotto verde

Ricetta di:	VVale
Difficoltà:	Media
Tempo:	30 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/secondi/zuccotto-verde/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ un bicchiere di farina di piselli
- ⋆ una scatola di fagioli borlotti
- ⋆ un pomodoro non troppo maturo grande

- ⋆ maionese vegana (Vedi ricetta: Maionese più buona del mondo (sezione 12.15, pagina 888))
- ⋆ pepe q.b.

Preparazione

Mischiare la farina di piselli con acqua fino ad ottenere una pastella abbastanza liquida. Ricavare due crepe delle dimensioni di un piatto di 20-22 centimetri di diametro. Io cuocio le crepes al microonde 5 minuti a potenza media, in una teglia delle giuste dimensioni in silicone adatta alla cottura al forno a microonde.
Frullare i fagioli con un po' d'acqua per ottenere una crema solida.
Tagliare il pomodoro a fettine sottilissime.
Comporre lo zuccotto nel modo seguente: una crepe come base, la crema di fagioli, messa più spessa al centro per ottenere l'effetto dello zuccotto, le fettine di pomodori e poi la seconda crepe.
Servire con la maionese.

Capitolo 5

Insalatone

Dimenticate le insalate 'da onnivori': c'è un'infinita varietà di insalate che si possono preparare. Quelle più ricche, mangiate col pane, fanno perfino da piatto unico.



5.1 Borlotti in insalata

Ricetta di:	AndreaIris
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	5 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/insalate/borlotti-insalata/

Ingredienti per 1 persona

- ⋆ 200 g di borlotti già cotti
- ⋆ 1/2 cespo di lattuga romana
- ⋆ 1/2 cipolla rossa
- ⋆ 1-2 cucchiaini di semi di lino
- ⋆ aceto di mele
- ⋆ olio extravergine di oliva
- ⋆ sale

Preparazione

Lavare la lattuga e tagliarla a striscioline, affettare finemente la cipolla, pestare i semi di lino in un mortaio. Unire tutti gli ingredienti in un piatto e condire secondo il proprio gusto. Servire con del pane integrale tostato.

5.2 Carote piccantine

Ricetta di:	Didi189
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	15 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/insalate/carotine-piccantine/

Ingredienti per 1 persona

- ⋆ 5 carote
- ⋆ 1 cm di zenzero fresco
- ⋆ pepe nero
- ⋆ olive verdi denocciolate

- ⋆ erba cipollina
- ⋆ basilico

Preparazione

Tagliare le carote alla julienne e grattugiare lo zenzero. Mettere tutti gli ingredienti in una ciotola, girare ben bene e servire.

5.3 Indivia alle noci

Ricetta di:	CristinaM
Difficoltà:	Facile
Tempo:	15 minuti
Stagione:	Estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/insalate/indivia-riccia-noci/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 2 cespi di indivia riccia
- ⋆ 200 g di noci sgusciate
- ⋆ crostini di pane a cubetti (vanno bene quelli già pronti del supermercato)
- ⋆ olio extra vergine di oliva
- ⋆ aceto di mele

Preparazione

Pulire, lavare e sgocciolare bene l'insalata, distribuirla in 4 ciotole, porre in ogni ciotola 50 g di noci spezzettate.
Porre in un barattolino di vetro 8 cucchiai di olio d'oliva, 4-5 cucchiai di aceto, una presa di sale, chiudere bene il tappo e agitare il barattolo ottenendo così un'emulsione.
Al momento di servire, aggiungere l'emulsione di olio e aceto all'insalata, far saltare in padella i crostini, con poco olio, e distribuirne un quarto in ogni ciotola.

Note

Può essere un'idea simpatica dividere l'emulsione in quattro barattolini più piccoli in modo che ogni commensale 'agiti' e condisca a suo gradimento.

5.4 Insalata ai fichi

Ricetta di:	Lia78
Difficoltà:	Facile
Tempo:	20 minuti
Stagione:	Estate, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/insalate/560/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ insalata verde mista q.b.
- ⋆ 1/2 mazzetto di rucola
- ⋆ una manciata di pomodorini (ciliegia o datterini)
- ⋆ 1 cipolla di Tropea non troppo grande
- ⋆ 2-3 fichi non tropo maturi (meglio se bio e ancora piuttosto sodi)

Per il condimento:

- ⋆ 3 cucchiai di olio extra vergine d'oliva
- ⋆ 1 cucchiaino abbondante di senape
- ⋆ 1 cucchiaino abbondante di succo d'agave
- ⋆ 1 cucchiaino di aceto di mele
- ⋆ aceto balsamico di Modena
- ⋆ fior di sale

Preparazione

Tagliate l'insalata a striscioline, i pomodorini in quarti e la cipolla a fettine molto sottili. Preparate il condimento per l'insalata mescolando energicamente l'olio, la senape, l'aceto di mele e il succo d'agave, allungando la crema con un po' d'acqua tiepida in modo da avere una consistenza fluida. Condite l'insalata con questa vinagraiette e lasciate riposare qualche minuto.
Nel frattempo, tagliate i fichi a spicchi (senza pelarli) e passateli per qualche minuto in una padella calda con un filo d'acqua. I fichi devono leggermente caramellare formando un'inizio di crosticina.
Disponete l'insalata nei piatti e decoratela con i fichi ancora caldi, un pizzico di fior di sale e un giro di aceto balsamico.

Note

Le dosi per il condimento permettono di condire (piuttosto riccamente) un'insalata mista medio-piccola, da antipasto o contorno, per 2 persone, oppure un piatto unico per una persona sola. Probabilmente ci starebbe bene qualche scaglia di formaggio vegan.

5.5 Insalata autunnale

Ricetta di:	AndreaIris
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	5 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/insalate/insalata-autunnale/

Ingredienti per 1 persona

- ⋆ mezzo cespo di radicchio variegato
- ⋆ 1 o 2 carote
- ⋆ 1 mela golden
- ⋆ 4 o 5 noci
- ⋆ sale
- ⋆ olio extravergine di oliva

Preparazione

Tagliare e lavare il radicchio; grattuggiare le carote; tagliare la mela a cubetti, lasciando la buccia; aprire le noci e spezzettarle.
Unire il tutto in una ciotola e condire a piacere.

5.6 Insalata coloratissima

Ricetta di:	Didi189
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	10 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/insalate/insalata-coloratissima/

Ingredienti per 1 persona

- ⋆ lattughino
- ⋆ 2 carote
- ⋆ 2 gambi di sedano
- ⋆ 1 zucchina piccola e fresca
- ⋆ 2 o 3 pomodori
- ⋆ 1 peperone
- ⋆ qualche spicchio di finocchio
- ⋆ gomasio
- ⋆ olio di canapa
- ⋆ olive nere
- ⋆ olive verdi
- ⋆ sale

Preparazione

Tagliare a fette le verdure, aggiungere le olive, il sale, il gomasio e un po' di olio, mescolare il tutto nell'insalatiera e servire.

5.7 Insalata con funghi champignon

Ricetta di:	Didi189
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	10 minuti
Stagione:	Estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/insalate/insalata-funghi-champignon/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 10 pomodori grandi (tondi e succosi)
- ⋆ un mazzetto di erba cipollina fresca
- ⋆ 10 foglie grandi di basilico fresco
- ⋆ 12 funghi champignon crudi
- ⋆ mais (una lattina piccola)

- ⋆ olive verdi oppure olio extravergine d'oliva
- ⋆ sale

Preparazione

Tagliare a fettine sottili i pomodori e i funghi. Tagliare a pezzetti il basilico e l'erba cipollina. Mettere in una ciotola tutti gli ingredienti e mescolare bene.

5.8 Insalata cotta agrodolce

Ricetta di:	Iaia
Difficoltà:	Facile
Tempo:	20 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/insalate/insalata-cotta-agrodolce/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 1 cespo di insalata scarola
- ⋆ 1 cipolla
- ⋆ mezzo bicchiere di vino bianco
- ⋆ 1 cucchiaio di uvetta
- ⋆ mezzo cucchiaio di pinoli
- ⋆ olio extravergine d'oliva

Preparazione

Soffriggere la cipolla tagliata a fette sottilissime e poi aggiungere la scarola, dopo averla lavata e tagliata in 4 parti; cuocere a fuoco basso per 6-7 minuti, sfumando con il vino e girandola per una cottura uniforme; infine salare. A fuoco spento aggiungere l'uvetta e i pinoli. Far riposare un giorno prima di consumare.

5.9 Insalata d'inverno

Ricetta di:	Lia78
Difficoltà:	Facile
Tempo:	20 minuti
Stagione:	Inverno, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/insalate/insalata-inverno/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 1 barbabietola al forno (si comprano già pronte)
- ⋆ 2 o 3 topinambur
- ⋆ 1 carota media
- ⋆ olio extra-vergine d'oliva o di nocciole
- ⋆ sale, pepe

Preparazione

Sbucciare e tagliare a cubetti la barbabietola al forno. Sbucciare e tagliare a julienne la carota e i topinambur. Condire con l'olio e aggiustare di sale e pepe.

Note

Si possono utilizzare anche le barbabietole che si comprano sotto-vuoto al supermercato, ma se si trovano quelle cotte al forno ancora da sbucciare sono decisamente più gustose e aromatiche.

5.10 Insalata di arance

Ricetta di:	Iaia
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	10 minuti
Stagione:	Inverno, primavera, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/insalate/insalata-di-arance/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 4 arance

- ⋆ una ventina di capperi
- ⋆ qualche oliva nera
- ⋆ olio evo

Preparazione

Pelare le arance, affettarle, metterle in un piatto da portata, aggiungere i capperi e le olive a pezzetti. Condire con olio, salare, lasciar riposare almeno 2 ore prima di gustare.

5.11 Insalata di carciofi crudi

Ricetta di:	Iaia
Difficoltà:	Facile
Tempo:	15 minuti
Stagione:	Inverno, primavera, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/insalate/insalata-carciofi-crudi/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 6 carciofi
- ⋆ fettine di formaggio vegetale (o tofu affumicato)
- ⋆ limone
- ⋆ olio

Preparazione

Pulire i carciofi levando le foglie esterne più dure, tagliarli a metà ed eliminare il fieno centrale, metterli in acqua con succo di limone e lavarli bene. Scolarli, asciugarli e tagliarli a fette sottilissime appoggiandoli dalla parte concava su un tagliere.
Mettere i carciofi affettati in un'insalatiera, aggiungere qualche fettina di formaggio vegetale (o tofu affumicato), condire con abbondante succo di limone, sale, olio.

5.12 Insalata di carciofi e mela

Ricetta di:	AntonellaSagone
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	15 minuti
Stagione:	Primavera, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/insalate/insalata-carciofi-mela/

Ingredienti per 1 persona

- ⋆ 1 carciofo grande
- ⋆ 1 mela renetta
- ⋆ radicchio di chioggia (grosso quanto un pompelmo)
- ⋆ 1 manciata di carote tagliate alla julienne
- ⋆ 2 noci
- ⋆ un pizzico di semi di girasole
- ⋆ 1 pizzico di semi di lino
- ⋆ mezzo limone
- ⋆ olio EVO e sale

Preparazione

Mondare i carciofi togliendo le foglie esterne, la punta delle foglie interne, e lo strato esterno del gambo, tagliare in 4 spicchi, strofinare subito con 1/4 di limone per non far annerire. Affettare a fettine finissime e mettere nella terrina spremendoci il resto del limone. Aggiungere gli altri ingredienti tutti tagliati finissimi e le noci sbriciolate, l'olio e il sale e servire subito.
Buono anche aggiungendo maionese di riso.

5.13 Insalata di cavolo asiatica

Ricetta di:	Myeu
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	10 minuti
Provenienza:	Orientale
Web:	www.veganhome.it/ricette/insalate/insalata-cavolo-asiatica/

Ingredienti per 1 persona

- ⋆ 20 grosse foglie di cavolo cappuccio bianco
- ⋆ 2 carote medie
- ⋆ un cipollotto
- ⋆ 1,5 cucchiai di salsa di soia
- ⋆ 2 cucchiai di olio d'oliva
- ⋆ 1 cucchiaino di zenzero fresco tritato
- ⋆ 1 spicchio di aglio tritato
- ⋆ 1 cucchiaino di sciroppo d'acero
- ⋆ 1 cucchiaino di olio di semi di sesamo
- ⋆ coriandolo

Preparazione

Tagliare il cavolo a striscioline, le carote à la julienne e il cipollotto a rondelle e mescolare le verdure insieme. Preparare il condimento: tritare molto finemente aglio e zenzero e pestarli un po' insieme per ottenere una pasta. Aggiungere la salsa di soia e mescolare bene. Unire gli olii e lo sciroppo d'acero, continuando a mescolare, fino a creare un'emulsione.
Condire l'insalata con la salsina e cospargere di semi di coriandolo tritati.

Note

Le dosi sono molto soggettive, quindi è consigliabile preparare una quantità di verdure a piacere, eventualmente diminuendo o aumentando il condimento e cercando di rispettare le proporzioni.

5.14 Insalata di cavolo viola

Ricetta di:	Lifting_Shadows
Difficoltà:	Facile
Tempo:	15 minuti
Stagione:	Inverno, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/insalate/insalata-cavolo-viola/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ metà cavolo viola
- ⋆ 2 patate medio-grandi
- ⋆ due mazzetti di rucola
- ⋆ metà cipolla rossa (o uno scalogno)
- ⋆ olio

Preparazione

Lavate il cavolo e tagliatelo a striscioline, quindi a cubetti. Tagliate le patate a cubetti.
Soffriggete nella pentola a pressione la cipolla affettata, quindi aggiungete il cavolo e le patate; mescolate un po' a fiamma alta e aggiungete una tazza d'acqua. Fate cuocere per cinque minuti dal fischio. Scolate il liquido in eccesso e aggiungete il sale. Servite l'insalata tiepida con una manciata di rucola su ogni ciotola.

Note

Potete usare anche le patate già lessate a parte, se ne avete, così non assumeranno neanche la colorazione viola e sono più belle da presentare.

5.15 Insalata di fichi e tofu rosso

Ricetta di:	Molly
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	15 minuti
Stagione:	Estate, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/insalate/insalata-fichi-tofu-rosso/

Ingredienti per 1 persona

- ⋆ 100 g di lattughino
- ⋆ 1 zucchina piccola
- ⋆ 1 cetriolo piccolo
- ⋆ 70 g di tofu rosso (aromatizzato al peperoncino)
- ⋆ 3 o 4 fichi molto maturi
- ⋆ semi di sesamo a piacere
- ⋆ olio di sesamo o di oliva

Preparazione

Stendere il lattughino nel piatto di portata o già nel portapranzo se si intende portare una bella insalata al lavoro. Tagliare la zucchina, il cetriolo e il tofu rosso a dadini (il tofu si può trovare già aromatizzato nei supermercati biologici, altrimenti si può prendere quello al naturale e aggiungere peperoncino piccante).
Adagiare i fichi precedentemente spellati. Condire con semi di sesamo pestati nel mortaio, olio e sale.

5.16 Insalata di funghi e rughetta

Ricetta di:	Ariel444
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	15 minuti
Stagione:	Primavera, estate, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/insalate/insalata-funghi-rughetta/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ mezza confezione di funghi champignon freschi
- ⋆ un mazzetto di rughetta
- ⋆ lievito in scaglie
- ⋆ semi di zucca e/o di girasole
- ⋆ mandorle
- ⋆ olio
- ⋆ limone

Preparazione

Preparare il parmigiano vegan mescolando due pugni di lievito in scaglie, un pugno e mezzo di semi di zucca o girasole, un pugno di mandorle e due o tre pizzichi di sale. Frullare il tutto nel mixer ed il parmigiano è pronto.
Pulire e tagliare a fettine sottili gli champignon. Sistemarli in un piatto da portata o una insalatiera bassa insieme alle foglie di rughetta. Spolverare il tutto con una manciata di parmigiano vegan, condire con olio, sale e tanto limone.
Si può usare anche un formaggio vegetale grattugiato a scagliette al posto parmigiano vegan.

5.17 Insalata di mais

Ricetta di:	Didi189
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	30 minuti
Stagione:	Estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/insalate/insalata-mais/

Ingredienti per 1 persona

- ⋆ 1/2 peperone rosso
- ⋆ 1 cipolla piccola di Tropea
- ⋆ 1 gambo di sedano
- ⋆ un barattolino di mais
- ⋆ 1 cucchiaio di olio evo
- ⋆ un pizzico di sale

Preparazione

Tagliare a dadini il peperone e il sedano; tagliare a listarelle la cipolla, riscaldare a fiamma medio-bassa il tutto in padella con un po' d'acqua. A cottura ultimata aggiungere l'olio e il sale e girare per qualche secondo a fiamma viva. Poi mettere la verdura in una ciotola, aggiungere il mais, girare, servire e mangiare.

5.18 Insalata di patate e rucola

Ricetta di:	Fiordaliso09
Difficoltà:	Facile
Tempo:	50 minuti
Stagione:	Primavera, estate, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/insalate/insalata-patate-rucola/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 600 g di patate
- ⋆ 350 g fagioli grandi tipo 'Spagna'
- ⋆ 200 g rucola

- ⋆ sale e pepe
- ⋆ olio extravergine d'oliva

Preparazione

Lessare le patate (in pentola a pressione con cestello per la cottura a vapore bastano 10 minuti, sbucciate e tagliate a spicchi grandi).
Se si usano fagioli secchi, metterli a bagno il giorno prima e cuocerli per 40 minuti in pentola a pressione senza sale; se si usano in scatola, utilizzare una scatola intera o una e mezza, scolando e sciacquando bene i fagioli sotto l'acqua corrente.
Fare raffreddare bene le patate e i fagioli e nel frattempo, lavare la rucola, farne mazzetti e tagliarli a strisce non troppo sottili.
Tagliare le patate a pezzettoni, aggiungere i fagioli, la rucola, sale, pepe e olio extravergine di oliva abbondante (le patate assorbono).
Ottima da gustare tiepida appena preparata.

5.19 Insalata di riso soffiato

Ricetta di:	Didi189
Difficoltà:	Facile
Tempo:	40 minuti
Stagione:	Primavera, estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/insalate/riso-soffiato-verdure/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 100 g di riso soffiato
- ⋆ 2 pomodori maturi
- ⋆ olio evo
- ⋆ 3 patate
- ⋆ 2 cucchiai di mais
- ⋆ 2 cipolle
- ⋆ olive verdi e nere
- ⋆ prezzemolo tritato (facoltativo)
- ⋆ coriandolo (facoltativo)

Preparazione

Le patate e le cipolle vanno lessate, lasciate raffreddare e tagliate a cubetti. Tagliare a cubetti anche i pomodori e mescolare tutti gli ingredienti.

5.20 Insalata di spinaci freschi

Ricetta di:	Panepanella
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	15 minuti
Stagione:	Inverno
Web:	www.veganhome.it/ricette/insalate/insalata-spinaci-freschi/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 20 ciuffetti di spinaci in foglia freschi
- ⋆ 2 mele
- ⋆ un gambo di sedano
- ⋆ due carote
- ⋆ 6 cipollotti freschi (quelli allungati simili a erba) o 2 cipolle
- ⋆ 4 cucchiai di semi misti tostati (girasole, sesamo, lino ecc.)
- ⋆ 2 cucchiai di olio extravergine di oliva
- ⋆ 2 cucchiai di gomasio
- ⋆ una spruzzatina di limone

Preparazione

Lavare benissimo foglia per foglia gli spinaci freschi. Asciugarli, tagliarli a listarelle e metterli in una ciotola, una per commensale. Pulire e tagliare a rondelle sottili i cipollotti, il sedano e le carote e unire il tutto agli spinaci. In un bicchiere, emulsionare con una forchetta olio e limone e aggiungere il gomasio. Per ultimo, sbucciare le mele, tagliarle a cubetti e unirle agli altri ingredienti. Versare infine l'emulsione e servire cospargendo di semi tostati misti.

5.21 Insalata di tofu e crostini

Ricetta di:	Lifting_Shadows
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	10 minuti
Stagione:	Estate, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/insalate/insalata-tofu-crostini/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ un panetto di tofu affumicato
- ⋆ 2 fetta di pane grandi
- ⋆ 15 pomodori ciliegini
- ⋆ 2 manciat2 di olive verdi
- ⋆ semi di girasole
- ⋆ insalata verde o scarola
- ⋆ olio
- ⋆ sale

Preparazione

Tagliare il pane a cubetti, mettereli in forno con la funzione grill finchè non dorano. Nel frattempo tagliate il tofu a cubetti, i pomodori in quattro spicchi, spezzettare l'insalata con le mani e mescolare tutto in una ciotola grande. Quando saranno pronti i crostini, condire con olio e sale.

5.22 Insalata estiva tricolore

Ricetta di:	AndreaIris
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	15 minuti
Stagione:	Estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/insalate/insalata-estiva-tricolore/

Ingredienti per 1 persona

- ⋆ un pugno di fagiolini cotti al vapore
- ⋆ 5-6 pomodorini datterini

- ⋆ 1-2 cetrioli
- ⋆ olio extravergine di oliva
- ⋆ sale

Opzionale:

- ⋆ pepe
- ⋆ origano
- ⋆ aceto balsamico

Preparazione

Per prima cosa cuocere i fagiolini, preferibilmente al vapore. In pentola a pressione basteranno 4 minuti, cuocendoli invece in una pentola tradizionale ci vorranno circa 15-20 minuti, o comunque finché non sono cotti a sufficienza. Una volta cotti, farli raffreddare completamente, anche passandoli sotto il getto dell'acqua fredda. Nel frattempo tagliare a rondelle cetrioli e pomodorini. Unire i fagiolini freddi e condire con un filo di olio extravergina di oliva e un pizzico di sale. Aggiungere pepe, origano e aceto balsamico secondoi gusti.

5.23 Insalata in stile tex mex

Ricetta di:	Lia78
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	15 minuti
Stagione:	Primavera, estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/insalate/insalata-tex-mex/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 1/2 cespo di insalata (canasta, romana o ghiaccio)
- ⋆ 1 carota
- ⋆ 1/2 avocado (ben maturo)
- ⋆ 1 pomodoro cuore di bue
- ⋆ 1/2 tazza di fagioli neri o rossi lessati
- ⋆ 1 o 2 cucchiai di succo di limone o lime
- ⋆ 1 cucchiaino di semi di cumino
- ⋆ 1 cucchiaio di cipolla tritata

- ⋆ pepe di Giamaica o pepe nero
- ⋆ tabasco
- ⋆ sale

Preparazione

Mondare e tagliate a pezzetti l'insalata e il pomodoro, grattugiare o tagliate a julienne la carota. Tagliare l'avocado a cubetti e condirlo con il succo di limone o lime. Mescolare le verdure, l'avocado e i fagioli, e condirli con la cipolla, i semi di cumino pestati e una generosa spolverata di pepe. Mescolare bene. L'avocado formerà una deliziosa cremina che renderà superflua l'aggiunta di olio.
Si può accompagnare questa insalata con nachos o tortilla di grano riscaldate in padella fino a farle diventare un po' croccanti.

5.24 Insalata ricca

Ricetta di:	Lifting_Shadows
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	10 minuti
Stagione:	Primavera, estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/insalate/insalata-ricca/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 1 panetto di tofu affumicato
- ⋆ 1 barattolo di olive nere denocciolate
- ⋆ 100 g di rucola
- ⋆ 10-15 pomodori (possibilmente piccoli-medi, non da insalata)
- ⋆ una decina di noci (facoltativo)
- ⋆ olio extravergine d'oliva

Preparazione

Tagliare il tofu a cubetti, i pomodori a spicchietti e tritare grossolanamente le noci. Mescolate tutti gli ingredienti in una ciotola grande e condite con sale e olio.

5.25 Insalata speciale

Ricetta di:	Kiwana
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	10 minuti
Stagione:	Estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/insalate/insalata-speciale/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 3 manciate di rucola selvatica a foglie intere
- ⋆ 6 manciate di insalata gentile o romana tagliata
- ⋆ 1 manciata di piselli crudi (anche decongelati)
- ⋆ 1 manciata di uva sultanina
- ⋆ 1 limone e mezzo circa
- ⋆ olio extra vergine q.b.
- ⋆ sale e pepe
- ⋆ 1/2 mela verde
- ⋆ una manciata di noci a pezzi
- ⋆ crostini a go go

Preparazione

Mischiate in un'insalatiera capiente l'insalata e la rucola, agiungete le noci e i piselli.
Fate arrostire in un pentolino antiaderente l'uva sultanina, facendola bruciacchiare per bene per 5 minuti, girandola per non farla bruciare troppo. Aggiungetela all'insalata.
A parte preparate la vinaigrette di mela: grattugiate un po' di scorza di limone e la mela sbucciata, mettendo tutto in una ciotola. Aggiunete il succo del limone, sale, pepe e olio quanto basta per fare una bella emulsione, deve avere la consistenza di una mousse di frutta. Mescolatela molto bene. Spargete la vinaigrette sull'insalata e mescolate bene. Servite con i crostini!

Note

Questa vinaigrette alla mela è ottima anche come sughetto da far addensare in padella antiaderente con le fette di seitan fresco, aggiungendo un po' di vino bianco, un cucchiaio di salsa di soia (o aceto balsamico) e un cuccchiaio di farina e facendo cuocere a fuoco basso per qualche minuto, finché non si restringe un po'.

5.26 Insalata speziata di carote

Ricetta di: Lia78
Difficoltà: Facilissima
Tempo: 20 minuti
Web: www.veganhome.it/ricette/insalate/insalata-speziata-carote/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 4 carote medie
- ⋆ una manciata di uvetta sultanina
- ⋆ 2 cucchiai di sommacco (o sumak)
- ⋆ olio extra vergine d'oliva
- ⋆ una manciata di pinoli

Preparazione

Ammollare l'uvetta in acqua tiepida per almeno una quindicina di minuti. Spazzolare o sbucciare le carote e grattugiarle o ridurle a julienne con un robot da cucina.
Condire le carote con olio extra-vergine, sale (facoltativo), il sommacco, i pinoli e l'uvetta ammollata. Mescolare e servire dopo qualche minuto di riposo

Note

Il sommacco è una spezia violacea, dal sapore acidulo, non molto conosciuta in Italia ma molto usata nella cucina medio-orientale. Io l'avevo presa in Turchia, ma penso che magari in qualche alimentare etnico ben fornito si possa trovare. In alternativa, si può usare del succo di limone.

5.27 Insalatina invernale

Ricetta di: Ariel444
Difficoltà: Facilissima
Tempo: 20 minuti
Stagione: Inverno, autunno
Web: www.veganhome.it/ricette/insalate/insalatina-invernale/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ un cespo di radicchio rosso
- ⋆ due mele annurche (o altra qualità a piacere)
- ⋆ 7 noci
- ⋆ un finocchio
- ⋆ semi di sesamo
- ⋆ olio extravergine d'oliva
- ⋆ limone
- ⋆ senape

Preparazione

Lavare e tagliare il radicchio a striscioline piuttosto piccole. Tagliare a tocchetti anche le mele e i finocchi. Mettere tutto in una insalatiera aggiungendo i gherigli di noce sbriciolati e i semi di sesamo sminuzzati o pestati, insieme ad un po' di sale marino (utilizzanado un mixer o un mortaio).
Preparare in una ciotolina il condimento aggiungendo all'olio extravergine d'oliva un cucchiaio di senape e il succo di un limone. Emulsionare il tutto e versare sull'insalata, mescolando per bene e aggiustando eventualmente di sale.

5.28 Insalatona

Ricetta di:	Vengodavega
Difficoltà:	Facile
Tempo:	30 minuti
Stagione:	Estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/insalate/insalatona/

Ingredienti per 3 persone

- ⋆ 2 zucchine
- ⋆ lattuga iceberg
- ⋆ funghi freschi 3, di medie dimensioni
- ⋆ melone 3 fette
- ⋆ ceci in scatola
- ⋆ noci 1 manciata

- ⋆ olio evo
- ⋆ limone
- ⋆ sale
- ⋆ prezzemolo fresco

Preparazione

Bollire le zucchine senza cuocerle troppo, lasciandole un po' croccanti. Poi semplicemente in un insalatiera mettere la lattuga iceberg, le zucchine freddate, i ceci scolati, i funghetti freschi, il melone a pezzi e le noci. Preparare in una ciotolina un'emulsione con olio, sale, limone e prezzemolo e condire con questa. Va benissimo anche con l'erba cipollina al posto del prezzemolo.

5.29 Tagliatelle di carote al pesto

Ricetta di:	Brinella
Difficoltà:	Facile
Tempo:	15 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/insalate/tagliatelle-carote-pesto/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 4 carote
- ⋆ 2 cucchiai di pinoli
- ⋆ 1 cucchiaio di mandorle affettate
- ⋆ 1 mazzetto di basilico
- ⋆ 1 cucchiaio colmo di olio
- ⋆ 2 cucchiai di olive nere denocciolate
- ⋆ 1 spicchio di limone
- ⋆ 1 cucchianino di salsa di soia

Preparazione

Preparare un pesto veloce mixando basilico, pinoli, mandorle, olio e sale qb. Tagliare a rondelle le olive.
Tagliare a striscioline con il pelapate le carote e condirle con la salsa di soia, il limone, il pesto

e le olive.
Lasciar riposare in frigo una mezz'ora come minimo.

Capitolo 6

Contorni

Le verdure sono così tante e si possono cucinare in così tanti modi, oltre che preparare crude in insalata guarnite con frutta secca e semi, che davvero la scelta di possibili contorni vegan è illimitata (e comunque quasi tutti i contorni tradizionali sono vegan!).



6.1 Barchette di melanzane

Ricetta di:	Lifting_Shadows
Difficoltà:	Facile
Tempo:	50 minuti
Provenienza:	Puglia
Stagione:	Estate, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/contorni/barchette-di-melanzane/

Ingredienti per 8 persone

- ⋆ 4 melanzane grandi
- ⋆ foglie di menta e basilico (vanno bene anche secchi)
- ⋆ 50 g di capperi
- ⋆ 50 g di olive nere denocciolate

Preparazione

Tagliare le melanzane a metà nel senso della lunghezza e lasciarle per una mezz'ora in acqua e sale.
Asciugarle ed estrarne la polpa con un coltellino, senza scalfire la buccia.
Sminuzzare la polpa e mescolarla alle olive e ai capperi altrettanto sminuzzati, aggiungere le erbette spezzettate, sale, olio.
Con questo impasto farcire le melanzane vuote.
Bagnarle con un altro po' di olio e cuocerle in forno o su una piastra finchè vi sembrano pronte.

Note

Variante lucerina per il ripieno: mollica di pane bagnata in acqua calda e strizzata, prezzemolo, capperi, pomodori, pepe se vi piace. Questa è davvero speciale ;)

6.2 Bocconcini di spinaci

Ricetta di:	Fiordaliso09
Difficoltà:	Facile
Tempo:	50 minuti
Stagione:	Inverno, primavera, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/contorni/bocconcini-spinaci/

Ingredienti per 3 persone

- ⋆ mezzo chilo di spinaci surgelati (oppure 1 kg freschi lessati)
- ⋆ 2-3 spicchi d'aglio
- ⋆ 5 cucchiai di gomasio
- ⋆ 4-5 cucchiai di pangrattato
- ⋆ pepe arcobaleno oppure noce moscata
- ⋆ 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva

Preparazione

Cuocere gli spinaci surgelati oppure quelli freschi dopo averli mondati.
Una volta lessati, scolarli e schiacciarli un po' per togliere l'acqua in eccesso, tagliarli velocemente col coltello in modo da sminuzzarli leggermente e saltarli in padella con l'olio extravergine di oliva e l'aglio.
Levare l'aglio, salare proprio poco e pepare abbondantemente con pepe arcobaleno (miscela di pepe bianco, nero, pimento e schinus) oppure con noce moscata.
Lasciare intiepidire, quindi aggiungere 2 o 3 cucchiai di gomasio. Formare delle piccole palline, non più grandi di una noce e passarle rotolandole nel pangrattato mescolato con gomasio (4 cucchiai di pangrattato e 2 cucchiai colmi di gomasio). Disporre le palline in una teglia unta e passare nel forno 200 gradi per 10/15 minuti, deve solo asciugare un po' il pangrattato della crosticina.
Lasciare intiepidire prima di servire.

Note

Io li preparo anche senza saltarli in padella, direttamente dopo averli lessati, mettendo un po' di aglio in polvere insieme al pepe arcobaleno, però sono un po' meno saporiti. Attenzione nel salare, considerare l'apporto del gomasio.

6.3 Caponata siciliana

Ricetta di:	Dada1279
Difficoltà:	Media
Tempo:	70 minuti
Provenienza:	Sicilia
Stagione:	Primavera, estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/contorni/caponata-siciliana/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 2 peperoni (1 rosso e 1 giallo)
- ⋆ 1 melanzana di media grandezza o 2 piccole
- ⋆ 2 o 3 gambi di sedano (a seconda della grandezza)
- ⋆ 150 g di olive nere denocciolate
- ⋆ 3 cucchiai di capperi sotto sale
- ⋆ 3 cucchiai di pinoli
- ⋆ 3 cucchiai di uva sultanina
- ⋆ 1/3 di bicchiere di aceto rosso
- ⋆ 3 cucchiai di zucchero di canna
- ⋆ 2 cucchiaini da caffè di dado vegetale
- ⋆ 5 cucchiai di passata di pomodoro
- ⋆ 1/2 cipolla bianca
- ⋆ 5 foglie di basilico fresco
- ⋆ 5 cucchiai di olio d'oliva extravergine
- ⋆ 500 ml di olio di semi di girasole per frittura
- ⋆ sale e pepe q.b.

Preparazione

Tagliare le melanzane a cubetti piccoli, metterle in uno scolapasta e cospargerle con un pizzico di sale grosso da cucina e con un peso sopra, per far uscire l'acqua e far perdere il sapore amarognolo. Tagliare a cubettini anche i peperoni, il sedano e la mezza cipolla. Mettere in ammollo in acqua tiepida l'uvetta sultanina e lavare i capperi dal loro sale.
In un tegame ampio mettere l'olio di semi per frittura. Friggere prima le melanzane, e metterle su carta assorbente, stessa cosa poi per il sedano, successivamente per i peperoni. In un'altra padella antiaderente preparare un sugo ristretto facendo soffriggere la cipolla in olio d'oliva e aggiungendo la passata di pomodoro e un pizzico di sale. Quando il sughetto sarà pronto, aggiungere le verdure fritte in precedenza. Aggiungere poi le olive, i capperi e i pinoli. Mescolare e amalgamate con cura. Aggiungere l'aceto e lo zucchero, che formerà una salsina agrodolce quasi caramellata e infine un pochino di dado vegetale per aggiustare di sapore. Quando la caponata sarà pronta, impiattare su un piatto di portata aggiungendo il basilico fresco.

6.4 Carciofi all'alloro

Ricetta di:	Supercri
Difficoltà:	Facile
Tempo:	60 minuti
Stagione:	Inverno, primavera, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/contorni/carciofi-alloro/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 6 carciofi
- ⋆ 1/4 di cucchiaino di sale marino
- ⋆ 4 foglie di alloro
- ⋆ succo di limone q.b.

Preparazione

Lavare bene i carciofi, mondarli delle spine, metterli in una casseruola con 6 tazze d'acqua e portare a ebollizione. Aggiungere il sale marino e le foglie di alloro.
Coprire e cuocere per 45 minuti circa, finché i carciofi saranno diventati teneri.
Condire con succo di limone, e, a piacere, olio d'oliva, e servire.

6.5 Carote all'alloro

Ricetta di:	CristinaM
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	15 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/contorni/carote-alloro/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 1 kg di carote
- ⋆ 10 foglie d'alloro
- ⋆ 3 cucchiai di olio extravergine di oliva

Preparazione

Lavare le carote e tagliarle a filetti con la grattugia apposita. Scaldare l'olio in una padella antiaderente, mettervi le carote e le foglie d'alloro (ben lavate e asciugate). Bagnare con qualche cucchiaio d'acqua, mettere il coperchio e far cuocere per circa 15 minuti, facendo attenzione che non brucino. Togliere le foglie d'alloro, salare a piacere e servirle ancora calde.

6.6 Carote saltate in padella

Ricetta di:	Brinella
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	20 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/contorni/carote-saltate-padella/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 6 carote
- ⋆ 3 cucchiai di olio evo
- ⋆ 2 cucchiai di prezzemolo
- ⋆ sale qb
- ⋆ 1 pizzico di origano

. mezzo cucchiaio di lievito alimentare

- ⋆ 1 spicchio di aglio

Preparazione

Sbucciare le carote, oppure, se si preferisce, lavarle bene con uno spazzolino; poi tagliarle a rondelle di mezzo centimetro.
Soffriggere un paio di minuti l'aglio nell'olio, poi unire le carote tagliate e cuocerle a fuoco dolce per 15 minuti, con un coperchio e se serve aggiungere un po' di acqua. Quando le carote sono tenere salarle a piacere e unire l'origano, il prezzemolo e il lievito alimentare. Mescolare il tutto,cuocere ancora per un paio di minuti e servire.

6.7 Catalogna alla siciliana

Ricetta di:	Fiordaliso09
Difficoltà:	Facile
Tempo:	30 minuti
Stagione:	Inverno, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/contorni/catalogna-siciliana/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 1 cespo di catalogna
- ⋆ 1 cucchiaio di uvetta
- ⋆ 1 cucchiaio di pinoli
- ⋆ 1 spicchio d'aglio
- ⋆ 2 cucchiai di olio extravergine
- ⋆ pepe o peperoncino

Preparazione

Mettere a mollo l'uvetta in acqua tiepida, intanto lavare e affettare la catalogna. Soffriggere l'aglio affettato a pezzi grossi con l'olio extravergine, quindi fare saltare la catalogna tagliata finchè appassisce e asciuga la sua acqua (10 minuti). Togliere l'aglio, aggiungere l'uvetta, salare e pepare o usare il peperoncino se piace. Lasciare amalgamare i sapori ancora 10 minuti circa a fuoco basso, per ultimo aggiungere i pinoli.

6.8 Cavolfiore al dragoncello

Ricetta di:	Lia78
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	15 minuti
Stagione:	Inverno, primavera, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/contorni/cavolfiore-dragoncello/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 1 cavolfiore medio
- ⋆ olio extra vergine d'oliva
- ⋆ dragoncello

Preparazione

Suddividere il cavolfiore in cimette più o meno omogenee e cuocerlo al vapore per una quindicina di minuti. Condire il cavolfiore con olio, un pizzico di sale e abbondante dragoncello.

6.9 Cavolini alla birra

Ricetta di:	Myeu
Difficoltà:	Facile
Tempo:	40 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/contorni/cavolini-birra/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 500 g di cavolini
- ⋆ 400 g di scalogni
- ⋆ 200 ml di brodo vegetale
- ⋆ un bicchiere abbondante di birra chiara
- ⋆ timo
- ⋆ un cucchiaio di farina
- ⋆ olio

Preparazione

Pulire le verdure e cuocerle a vapore per 5-10 minuti: devono ammorbidirsi ma restare sode e compatte. Far scaldare l'olio in una pentola e farvi saltare i cavolini e gli scalogni. Bagnare con la birra e farla ridurre. Quando sarà evaporata quasi del tutto, stemperare la farina con il brodo, aggiungerlo alle verdure e far saltare a fuoco vivo per 5 minuti. Cospargere di timo e pepe nero a piacere.

Note

Si possono cuocere in questo modo solo i cavolini, mescolandoli poi a delle cipolle borettane in agrodolce a fine cottura.

6.10 Cavolo Soffocato (cabi suffocau)

Ricetta di:	Winnyna
Difficoltà:	Facile
Tempo:	30 minuti
Provenienza:	Sardegna (Guspini (Cagliari))
Web:	www.veganhome.it/ricette/contorni/cavolo-soffocato-cabi-suffocau/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ un cavolfiore o cavolo cappuccio
- ⋆ 4 pomodori secchi sotto sale
- ⋆ 3 cucchiai di olive verdi
- ⋆ olio extravergine d'oliva
- ⋆ 2 spicchi d'aglio
- ⋆ una cipolla (facoltativa)

Preparazione

Lavare il cavolo e tagliarlo a pezzi non troppo piccoli, se si tratta del cavolfiore, e a fette non troppo sottili se si tratta del cavolo cappuccio. Tritare l'aglio e il pomodoro secco (ed eventualmente la cipolla). Mettere tutti gli ingredienti contemporaneamente in una casseruola, della quale sarà stato coperto il fondo con l'olio extravergine di oliva. Aggiungere un bicchiere di acqua e lasciar cuocere per circa 30 minuti. Usando la pentola a pressione si conserva meglio il sapore e bastano 10 minuti dopo l'inizio del fischio.

Note

Nel caso in cui non riusciste a trovare il pomodoro secco sotto sale potreste usare il sale normale e un po' di concentrato di pomodoro. Forse è anche possibile trovare il pomodoro secco NON SALATO: in questo caso potreste tritarlo insieme al sale grosso. Se ve ne dovesse avanzare, non temete! Il secondo giorno, per me, è 10 volte più buono del primo! È superlativo con il pane abbrustolito!!
È un piatto che faceva sempre la mia nonna a cui era stato tramandato da sua suocera. Il nome 'soffocato' deriva dal fatto che, originariamente, non essendoci le cucine a gas ma solo il fuoco del camino, il cavolo veniva cotto coprendo la casseruola di brace, una sorta di pentola a pressione primordiale! Ovviamente era 100 volte più buono della cottura che noi oggi conosciamo!

6.11 Cavolo viola e piselli

Ricetta di: Lifting_Shadows
Difficoltà: Facile
Tempo: 30 minuti
Stagione: Inverno, autunno
Web: www.veganhome.it/ricette/contorni/cavolo-viola-piselli/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ un cavolo viola
- ⋆ 400 g di piselli (freschi o surgelati)
- ⋆ 2 cucchiai di panna di soia da cucina
- ⋆ una cipolla rossa
- ⋆ olio d'oliva

Preparazione

Affettare sottilmente la cipolla rossa e tagliare il cavolo a pezzettini piccoli. Far soffriggere la cipolla nell'olio e aggiungere dopo qualche minuto il cavolo e i piselli. Mescolare, tenendo a fiamma medio-alta, quindi ricoprire d'acqua, salare, e far cuocere con coperchio per 15-20 minuti. Quando l'acqua sarà assorbita, aggiungere la panna di soia, mescolando ancora a fiamma accesa, e servire.

Note

Riesce ottimamente anche senza piselli. Dimezzando le dosi, questo contorno diventa un condimento per la pasta; i formati più adatti sono farfalle, penne, rigatoni. Occorre scolare la pasta al dente e versarla nel tegame del cavolo (quando l'acqua è stata assorbita), mescolando a fiamma alta, quindi aggiungere la panna.

6.12 Cavolo viola veloce e semplice

Ricetta di: Lifting_Shadows
Difficoltà: Facilissima
Tempo: 10 minuti
Stagione: Inverno, autunno
Web: www.veganhome.it/ricette/contorni/cavolo-viola/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 1 cavolo viola
- ⋆ 2 cucchiaini di coriandolo
- ⋆ olio

Preparazione

Tagliate il cavolo a metà, quindi a striscioline. Potete tagliare ancora le striscioline a quadretti. Versate nella pentola a pressione il cavolo, due tazze d'acqua, olio, sale, coriandolo, mescolate e fate cuocere per cinque minuti dal fischio.

Note

Non gettate l'eventuale liquido di cottura, è pieno di vitamine e altre sostanze.

6.13 Cilindretti di patate al curry

Ricetta di:	CristinaM
Difficoltà:	Media
Tempo:	30 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/contorni/crocchette-patate-curry/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 600 g di patate (da gnocchi)
- ⋆ 200 g di farina di grano duro
- ⋆ un cucchiaino di curry di Madras (il curry di Madras è un po' meno piccante)
- ⋆ olio d'oliva extravergine q.b.
- ⋆ 2/3 cucchiai colmi di pangrattato molto fine

Preparazione

Lavare le patate e farle cuocere con la buccia. Pelarle, ancora calde, e passarle allo schiaccia patate. Impastarle con la farina e il curry, aggiustare di sale e lavorare un po' l'impasto come per fare gli gnocchi.
Formare, con le mani, dei cilindretti di tre, quattro centimetri, rotolarli nel pangrattato facendolo

aderire bene. Quando sono tutti pronti scaldare la padella con l'olio d'oliva e friggere i cilindretti facendoli dorare bene da tutti i lati.

6.14 Crauti

Ricetta di:	Myeu
Difficoltà:	Facile
Tempo:	30 minuti
Provenienza:	Altro (Germania-Baviera)
Web:	www.veganhome.it/ricette/contorni/crauti/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ mezzo cavolo cappuccio bianco
- ⋆ olio
- ⋆ mezza cipolla
- ⋆ timo
- ⋆ alloro
- ⋆ cumino
- ⋆ bacche di ginepro
- ⋆ 175 ml di aceto
- ⋆ 175 ml di vino bianco
- ⋆ brodo vegetale

Preparazione

Lavare il cavolo e tagliarlo a striscioline finissime. Far soffriggere la cipolla a fettine finché non diventa trasparente, aggiungere il cavolo e far evaporare più acqua possibile: il volume deve ridursi di circa la metà. Quando è quasi asciutto, sfumare con il vino e lasciar evaporare, unire le erbe aromatiche e far insaporire un po', dopodiché sfumare con l'aceto senza farlo evaporare del tutto. Aggiungere quindi il brodo vegetale sufficiente a coprire i crauti. Proseguire la cottura per almeno un'ora e mezza, aggiungendo altro brodo o acqua calda in caso si asciugassero troppo.

Note

Normalmente per fare i crauti viene usato il cavolo cappuccio già tagliato e conservato in salamoia, ma il contenuto di sale è molto elevato; questa variante è adatta a chi preferisce, o deve,

seguire una dieta iposodica.
Il nome 'crauti' deriva dal tedesco 'Kräuten' che significa 'erbe'.

6.15 Crocchette di patate

Ricetta di:	Didi189
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	90 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/contorni/crocchette-patate/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 3 patate grandi
- ⋆ farina integrale di mais (quanto basta)
- ⋆ sale
- ⋆ olio evo

Preparazione

Lessare le patate; sbucciarle e schiacciarle con una forchetta. Preparare in un piatto la farina di mais. Ungere d'olio una pirofila e accendere il forno a 180 gradi. Con le mani, preparare le crocchette di patate della forma desiderata, passandole infine nella farina di mais. Porre le crocchette nella pirofila; aggiungere altro olio e infornare per una decina di minuti. Servire calde.

6.16 Fagioli all'uccelletto

Ricetta di:	Micol1
Difficoltà:	Facile
Tempo:	120 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/contorni/fagioli-cannellini-uccelletto/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 200 g di fagioli cannellini secchi
- ⋆ 420 g di passata di pomodoro
- ⋆ 2 spicchi d'aglio

- ⋆ 4 foglie d'alloro
- ⋆ olio evo q.b.
- ⋆ sale q.b.
- ⋆ acqua q.b.
- ⋆ 1 pizzico di zucchero
- ⋆ pepe q.b.

Preparazione

Metti in ammollo i fagioli per 10-12 ore. Scolali, sciacquali e versali in una pentola con dell'acqua, falli cuocere per un'ora o un'ora e mezza (assaggiando per capire quando sono cotti). Una volta lessati, scolali. In una padella capiente antiaderente versa dell'olio evo, gli spicchi d'aglio, la passata di pomodoro, un pizzico di zucchero, sale e dell'acqua (per diluire un po', altrimenti cuocendo rischia di asciugarsi troppo e di bruciare). Fai cuocere per 15 minuti a fuoco dolce. Aggiungi poi le foglie d'alloro e i fagioli. Fai cuocere per altri 10 minuti. Spegni e aggiungi il pepe.

Note

Ricetta naturalmente priva di glutine.

6.17 Fantasia di pomodori

Ricetta di:	CristinaM
Difficoltà:	Facile
Tempo:	30 minuti
Stagione:	Estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/contorni/fantasia-pomodori/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 4 pomodori ramati
- ⋆ 4 pomodori 'cuore di bue' ben maturi
- ⋆ 5 cucchiai di pangrattato
- ⋆ un mazzetto di basilico
- ⋆ un mazzetto di prezzemolo

- ⋆ uno spicchio d'aglio
- ⋆ un cucchiaino di erbe di Provenza
- ⋆ olio extravergine di oliva

Preparazione

Lavate e asciugate i pomodori ramati, tagliateli a metà e svuotateli. Togliete i semi e mettete la polpa nel mixer con il prezzemolo lavato e asciugato, lo spicchio d'aglio, 2 cucchiai di pangrattato, il cucchiaino di erbe di Provenza, un cucchiaio d'olio e una presa di sale. Frullate e riempite i mezzi pomodori col composto ottenuto.
Sistemateli in una padella antiaderente, con una buona cucchiaiata di olio d'oliva, fate cuocere a fuoco vivace per qualche minuto poi abbassate la fiamme e fate cuocere altri 10 minuti, spegnete e lasciate raffreddare nella pentola.

Mentre i pomodori ramati cuociono, lavate e asciugate i pomodori cuore di bue, tagliateli a fette di circa un centimetro di spessore ed eliminate un po' di semi in eccesso.
Disponete le fette di ciascun pomodoro nel piatto che servirete poi in tavola (4 piatti per 4 commensali). Spolverizzateli con una presa di sale. Mettete nel mixer 3 cucchiaiate di pangrattato, le foglie del mazzetto di basilico e frullate. Otterrete un panpesto verde e molto profumato. Se nel frattempo le fette di pomodoro hanno perso acqua, eliminatela. Conditele poi con un filo d'olio e spolverizzatele con il panpesto al basilico.

Sistemate al centro di ciascun piatto due mezzi pomodori cotti. Guarnite con un rametto di basilico fresco ben lavato ed asciugato.
Potete aggiungere due triangoli di pancarrè spennellato d'olio d'oliva e tostati brevemente in forno.

Note

Questa ricetta è adatta anche come antipasto.

6.18 Fritto misto

Ricetta di:	Verdetartarugo
Difficoltà:	Facile
Tempo:	30 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/contorni/fritto-misto/

Ingredienti per 1 persona

- ⋆ fagiolini

- ⋆ carote
- ⋆ cipolle
- ⋆ zucchine
- ⋆ farina di ceci
- ⋆ acqua gasata

Preparazione

Sbollentare le zucchine, i fagiolini e le carote per qualche minuto. Tagliare carote e zucchine a listarelle tipo patatine fritte. Preparare la pastella con 1 bicchire di farina di ceci e 1/2 bicchire d'acqua gasata e salare. Intingere le listarelle di verdure, i fagliolini lessati e le cipolle crude tagliate ad anelli nella pastella, scolare l'eccedenza e gettare in abbondante olio bollente. Friggere fino a doratura.
Una ricetta adatta per un contorno sfizioso o per un aperitivo.

6.19 Insalata carciofini e asparagi

Ricetta di:	Lia78
Difficoltà:	Facile
Tempo:	30 minuti
Stagione:	Primavera
Web:	www.veganhome.it/ricette/contorni/insalata-carciofini-asparagi/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 200 g di asparagi
- ⋆ 4-5 carciofini sott'olio
- ⋆ insalata verde
- ⋆ 1 cucchiaio di olio di noci o nocciole
- ⋆ 1 punta di cucchiaino di senape
- ⋆ la scorza di mezza arancia
- ⋆ 2 cucchiai di succo d'arancia

Preparazione

Pulire e lessare (o meglio, cuocere al vapore) gli asparagi. Saranno necessari circa 15 minuti di cottura. Nel frattempo, scolare e tagliare a fettine i carciofini. In una ciotolina emulsionare

il condimento: l'olio, la senape, il succo e la scorza di arancia e il sale. Aumentare/diminuire le quantità di olio a seconda di quanto sono unti i carciofini. Una volta cotti gli asparagi, farli raffreddare e poi tagliarli a tocchetti lasciando le punte intatte. Mescolare asparagi e carciofini con il condimento e disporli su un letto di insalata verde del tipo che si preferisce.

Note

Questa ricetta è ispirata a un libro di ricette di tapas spagnole, ma anche con olio d'oliva, pomodorini ed erbe mediterranee viene buonissimo.

6.20 Insalata di fagiolini e anacardi

Ricetta di:	Lia78
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	30 minuti
Stagione:	Primavera, estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/contorni/insalata-fagiolini-anacardi/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ fagiolini
- ⋆ anacardi
- ⋆ olio extra vergine d'oliva
- ⋆ aceto balsamico

Preparazione

Lavare e spuntare i fagiolini e lessarli in abbondante acqua salata. I fagiolini rimarranno più verdi se vengono immersi nell'acqua dopo averla portata ad ebollizione. Lessarli per 15-20 minuti o fino al punto di cottura desiderato, ma non lasciarli troppo croccanti. Nel frattempo, tostare brevemente in padella gli anacardi, facendo attenzione a non farli bruciare. Condire i fagiolini con olio e sale. Prima di portare in tavola, aggiungere gli anacardi spezzettati e un filo di aceto balsamico.

6.21 Insalata di patate e scalogno

Ricetta di:	Cecilia
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	40 minuti
Provenienza:	Altro (Francia)
Web:	www.veganhome.it/ricette/contorni/insalata-patate-scalogno/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 400 g di patate, di tipo francese o bolognese (non farinose)
- ⋆ 100 g di scalogno
- ⋆ 1 tazzina da caffè di olio di mais (oppure olio extra vergine d'oliva)

Preparazione

Lessare le patate, pelarle e tagliarle a tocchi di circa 3 cm. È importante che non siano troppo cotte (altrimenti potrebbero sfaldarsi e rendere il piatto un 'pappone' poco gradevole...).
Mentre cuociono, sminuzzare molto finemente lo scalogno.
In un'insalatiera, mescolare le patate, lo scalogno, l'olio e il sale.
Sono buone a temperatura ambiente.

6.22 Insalata di patate viola ed erbe

Ricetta di:	VVale
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	40 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/contorni/insalata-patate-viola-erbe/

Ingredienti per 1 persona

- ⋆ tre patate viola di piccole dimensioni
- ⋆ un vasetto di yogurt di soia
- ⋆ un ciuffetto di finocchiella tritata finemente
- ⋆ erbe varie tritate finemente
- ⋆ sale q.b.
- ⋆ un cucchiaino di senape

Preparazione

Lavare bene le patate e tagliarle a fettine spesse un paio di millimetri. Bollirle e lasciarle raffreddare. Nel frattempo mischiare lo yogurt con la senape, le erbe e il sale. Mischiare la salsa con le patate e lasciare riposare in frigorifero almeno un'oretta prima di servire.

6.23 Kartoffelnsalad

Ricetta di:	ChIa
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	60 minuti
Provenienza:	Altro (Austriaca)
Web:	www.veganhome.it/ricette/contorni/kartoffelnsalad/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ Patate 1 kg
- ⋆ Olio evo 4 cucchiai
- ⋆ Aceto di vino bianco 4 cucchiai
- ⋆ Sale 1 cucchiaino
- ⋆ Zucchero 2 o 3 cucchiaini
- ⋆ Cipollotto 1
- ⋆ Pezzemolo (facoltativo, quantità a piacere)
- ⋆ Yogurt di soia (facoltativo, quantità a piacere)
- ⋆ Aneto (facoltativo, quantità a piacere)

Preparazione

Bollire le patate intere con la buccia, forandole con una forchetta. Nel frattempo preparare un'emulsione a base di olio, aceto, sale, zucchero, cipollotto.
Una volta che le patate si sono raffreddate, sbucciarle e tagliarle a pezzi più e meno grandi, piuttosto grossolanamente, meglio se non hanno tutti la stessa grandezza. Mescolare le patate con l'emulsione; se troppo densa aggiungere un paio di cucchiai d'acqua. Assaggiare e aggiustare di sale, zucchero ed aceto: deve risultare agrodolce.
A piacere, aggiungere lo yogurt naturale di soia, il prezzemolo fresco e l'aneto.
Servire a temperatura ambiente.

Note

Se non lasciate raffreddare le patate, assorbiranno tutta l'emulsione e diventeranno troppo pastose.
Volendo si può aggiungere lo yogurt naturale di soia, il prezzemolo fresco e l'aneto.

6.24 Lenticchie beluga allo zenzero

Ricetta di:	Molly
Difficoltà:	Facile
Tempo:	40 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/contorni/lenticchie-beluga-zenzero/

Ingredienti per 1 persona

- ⋆ 150 grammi di lenticchie beluga
- ⋆ cipolla a piacere
- ⋆ peperoncino
- ⋆ zenzero in polvere
- ⋆ basilico
- ⋆ olio

Preparazione

Mettere a bollire le lenticchie beluga (non serve ammollo preventivo). Il tempo di cottura può variare da 20 a 30 minuti. Quando sono quasi pronte, mettere un fondo di olio in una padella e far soffriggere la cipolla. Scolare le lenticchie e conservare mezzo bicchiere di acqua di cottura. Aggiungere le lenticchie alla cipolla, unire il peperoncino, lo zenzero in polvere e mescolare bene. Far cuocere ancora 10 minuti. Se asciuga troppo, versare un pochino di acqua di cottura. Aggiungere alla fine del basilico fresco.

Note

Ottimo anche come condimento di riso o pasta integrale o su crostini di pane.

6.25 Misto di spinaci e ceci

Ricetta di:	Supercri
Difficoltà:	Facile
Tempo:	15 minuti
Provenienza:	Altro (Andalusia (Spagna))
Web:	www.veganhome.it/ricette/contorni/misto-spinaci-ceci/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 500 grammi di spinaci già puliti
- ⋆ 250 grammi di ceci lessati
- ⋆ 1 cipolla
- ⋆ olio extravergine d'oliva
- ⋆ sale, pepe

Preparazione

Pulire e tagliare a pezzettini la cipolla e farla soffriggere nell'olio finché è bella dorata, quindi versare gli spinaci e farli cuocere per 5-6 minuti. Aggiustare di sale e pepe. Aggiungere i ceci e far cuocere ancora 5 minuti. Prima di servire, condire con un filo di olio a crudo.

6.26 Pasticcio di patate e verza

Ricetta di:	Georgia
Difficoltà:	Facile
Tempo:	25 minuti
Stagione:	Inverno, primavera
Web:	www.veganhome.it/ricette/contorni/pasticcio-patate-verza/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 4/5 patate
- ⋆ 1 cavolo verza
- ⋆ olio evo qb
- ⋆ 1 pizzico di curcuma
- ⋆ 1 pizzico di zenzero in polvere

- ⋆ 1 spicchio d'aglio
- ⋆ sale e pepe qb

Preparazione

Dopo aver pelato le patate, pulito il cavolo e tagliato tutto in pezzi molto piccoli, ho cotto tutto a vapore. Le patate le ho poi leggermente schiacciate.
Ho messo sul fuoco una padella con un po' di olio e l'aglio (potete usare anche quello in polvere, ma io lo preferisco fresco), ho aggiunto le patate e il cavolo, la curcuma e lo zenzero; ho cotto a fuoco medio il "pasticcio" girandolo spesso finché alcune parti non sono sembrate quasi bruciacchiate perché hanno preso quel colore marroncino (ovviamente non sono bruciate); ho poi aggiunto sale e pepe.
Se volete potete aggiungere un filo di olio anche a crudo.

Note

Veramente buono, il connubio patate-verza, è da provare!

6.27 Patate al forno aromatiche

Ricetta di:	Lifting_Shadows
Difficoltà:	Facile
Tempo:	45 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/contorni/patate-forno-aromatiche/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 4 patate grandi
- ⋆ pangrattato
- ⋆ 2 cucchiai di origano essiccato
- ⋆ 2 cucchiai di basilico essiccato
- ⋆ 1 cucchiaio di erba cipollina essiccata
- ⋆ olio extravergine d'oliva

Preparazione

Preriscaldare il forno a 200°. Tagliare le patate a spicchietti, procedendo in questo modo: tagliarle prima a metà nel senso della larghezza, quindi poggiare il pezzo così ottenuto sul

tagliere e ricavarne otto spicchi. In una ciotola mescolare il pangrattato con le erbe e un po' di sale, quindi impanarvi le patate. Oliare leggermente il fondo di una teglia, sistemarvi le patate, irrorarle con un filo d'olio e infornarle per mezz'ora (anche di meno, se gli spicchi sono piccoli), girandole a metà cottura.

6.28 Patate alla paprika

Ricetta di:	Brinella
Difficoltà:	Facile
Tempo:	55 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/contorni/patate-paprika/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 6 patate novelle
- ⋆ 1 cucchiaino di paprika dolce
- ⋆ mezzo cucchiaino di aglio in polvere
- ⋆ sale e pepe qb
- ⋆ 1 cucchiaio raso di pangrattato
- ⋆ 2 cucchiai di olio

Preparazione

Scaldare il forno a 180°. Prendere delle patate novelle e lavarle bene strofinando la superficie. Tagliarle a spicchi grossi, di solito va bene in tre/quattro parti. Metterle in una terrina e aggiungere la paprika, l'aglio, sale, pepe e pangrattato. Mescolare bene. Mettere le patate su una teglia ricoperta di carta forno ben distese (non devono sovrapporsi). Distribuire l'olio sopra le patate. Lasciar cuocere in forno a 180° per 40-45 minuti girando le patate a metà cottura.

6.29 Patate alla texana

Ricetta di:	Vale_Vegan
Difficoltà:	Facile
Tempo:	30 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/contorni/patate-texana/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 6 patate piccole
- ⋆ 2 cucchiai d'aceto
- ⋆ 1/3 di bicchiere d'olio e.v.o.
- ⋆ aglio in polvere
- ⋆ spezie miste o un misto di erbe tritate
- ⋆ sale e pepe

Preparazione

Pelare le patate e tagliarle in quattro spicchi, scottarle qualche minuto in acqua salata e aceto; nel frattempo in una pirofila versare olio, aglio in polvere e il misto di spezie o erbe e mescolare il tutto. Scolare le patate, metterle nella pirofila, mescolare bene in modo da ungerle col condimento, salare e pepare e mettere in forno già caldo a 180° finche' saran dorate.

6.30 Patate alle erbe

Ricetta di:	Myeu
Difficoltà:	Facile
Tempo:	30 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/contorni/patate-alle-erbe/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 2-3 patate a pasta gialla
- ⋆ 50 g di burro di soia
- ⋆ 2 spicchi d'aglio
- ⋆ pepe nero
- ⋆ origano, maggiorana, timo, alloro, menta (o altre erbe aromatiche secche a piacere)

Preparazione

Portare a bollore dell'acqua in una pentola piuttosto capiente. Lavare le patate, senza sbucciarle, e tagliarle a spicchi, tuffarle nell'acqua e scottarle per pochi minuti finché non diventano tenere (il tempo varia a seconda delle dimensioni degli spicchi: devono rimanere compatte e non spappolarsi, basta che si ammorbidiscano; da 2 a 5 minuti). Nel frattempo frullare il burro

con i 2 spicchi d'aglio, privati dell'anima se si preferisce. Scolare le patate e metterle in una padella unta del burro all'aglio preparato, far insaporire per un paio di minuti, aggiungere le erbe aromatiche (si può abbondare con tutte tranne che con la menta, che deve essere solo un pizzichino) e proseguire la cottura per altri 5-10 minuti.
Spegnere il fuoco, cospargere di pepe nero e servire.

Note

Molti cucinano con la buccia esclusivamente le patate novelle. Non è un problema utilizzare anche quelle più grosse, l'unico accorgimento che bisogna avere è di controllare che non siano vecchie, ovvero che non abbiano germogliato o che la loro buccia non sia rugosa, e che siano ancora ben sode.

6.31 Patate carciofate

Ricetta di:	AntonellaSagone
Difficoltà:	Facile
Tempo:	15 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/contorni/patate-carciofate/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 1 carciofo
- ⋆ 2 patate medie
- ⋆ 2 spicchi d'aglio
- ⋆ 1/4 di cipolla
- ⋆ 5 semi di cardamomo
- ⋆ 1 pizzico di mentuccia secca o 1 ciuffetto di fresca
- ⋆ 1 spicchio di limone
- ⋆ sale e olio qb

Preparazione

Mondare i carciofi e pelare le patate, la cipolla e l'aglio. Tagliare l'aglio e la cipolla a fettine sottili e rosolarla appena nell'olio in pentola a pressione, aggiungere le patate e i carciofi affettati grossolanamente o a tocchetti, e lasciar dorare un po'; aggiungere i 5 semi di cardamomo aperti e la mentuccia, aggiustare di sale, aggiungere un mestolino d'acqua e mettere il coperchio. Al

fischio abbassare la fiamma e cuocere per 5 minuti circa. Servire tiepido con uno spicchio di limone spremuto sopra.

Note

Se non piace il cardamomo, al suo posto si può mettere anice, cumino o timo.

6.32 Patate e peperoncini verdi

Ricetta di:	Arieldubois
Difficoltà:	Facile
Tempo:	60 minuti
Provenienza:	Calabria
Web:	www.veganhome.it/ricette/contorni/patate-peperoncini-verdi/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 4 patate medie
- ⋆ 1 confezione di peperoncini verdi friggitelli
- ⋆ 2 cucchiai olio evo
- ⋆ sale e pepe qb

Preparazione

Affettare le patate non troppo sottili e svuotare i peperoni da calotta e semini. Scaldare bene l'olio e far rosolare i peperoni da ambo i lati per qualche minuto, poi mettere il coperchio e far rosolare a fuoco basso finche' sono cotti, aggiustando di sale. A cottura ultimata, togliere i peperoni e tenerli da parte e nello stesso olio far soffriggere le patate, sempre con il coperchio, rimestando per non farle attaccare; se occore, aggiungere pochissima acqua. Quando le patate sono cotte, aggiungere i peperoni e mescolare per bene affinché il tutto si insaporisca. Servire ben caldo.

6.33 Patate in tecia alla triestina

Ricetta di:	ElenaP
Difficoltà:	Facile
Tempo:	60 minuti
Provenienza:	Friuli Venezia Giulia (Trieste)
Web:	www.veganhome.it/ricette/contorni/patate-tecia-triestina/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 1 kg di patate
- ⋆ 2 cipolle rosse
- ⋆ olio extra vergine d'oliva
- ⋆ 1 bicchiere raso di vino bianco
- ⋆ 1 bicchiere colmo di salsa di soia meglio se chiara
- ⋆ 2 wurstel vegani
- ⋆ 1 fetta di seitan al naturale
- ⋆ 1 cucchiaio colmo di rosmarino fresco (o, in mancanza, secco)
- ⋆ 1/2 cucchiaino di aglio in polvere
- ⋆ sale

Preparazione

Affettare finemente le cipolle e, in una pentola alta e capiente, farle rosolare in abbondante olio. Aggiungere i wurstel vegetali ed il seitan, tagliati a pezzetti, e lasciate dorare. Versare quindi il vino bianco, abbassare la fiamma e mescolare bene. Poi alzare la fiamma e aggiungere la salsa soia, le patate pelate e tagliate a dadini, il rosmarino e l'aglio in polvere. Far cuocere per pochi minuti a fiamma viva e poi abbassarla a fiamma media. Le patate dovranno attaccarsi un' po' alla pentola. Aggiungere poca acqua, mettere il coperchio e continuare la cottura controllando di frequente. Aggiungere man mano poca acqua alla volta, solo quando le patate sono asciutte e si attaccano alla pentola. Continuare fino a cottura ultimata delle patate (circa 30-40 minuti). Il composto a fine cottura deve presentarsi compatto e ben dorato.

Note

Si accompagna perfettamente a grigliate vegan, polpette ed arrosti vegetali, wurstel o salsicce vegetali lessate in un buon brodo di miso e condite con senape e cren (radice di rafano grattuggiato).

6.34 Peperonata

Ricetta di: Sophie85
Difficoltà: Facile
Tempo: 90 minuti
Stagione: Estate
Web: www.veganhome.it/ricette/contorni/peperonata/

Ingredienti per 8 persone

- ⋆ 2/3 peperoni gialli e rossi (dipende dalle dimensioni)
- ⋆ 3 cipolle
- ⋆ 8 pomodori maturi
- ⋆ olio evo

Preparazione

Lavate, pulite e tagliate i peperoni a tocchi di 3-4 centimetri. Sbucciate e tagliate le cipolle a rondelle. Lavate i pomodori e tagliateli in 4 o più parti. Prendete una pentola abbastanza capiente da contenere tutte le verdure e versateci un po' di olio di oliva; successivamente disponete in ordine esatto peperoni, cipolle e pomodori. Aggiungete il sale e mezzo bicchiere d'acqua, dopodichè coprite e fate cuocere a fuoco medio-basso per circa 30 minuti senza girare. Trascorsa la prima mezz'ora scoprite, girate e lasciate cuocere per altri 30 minuti circa.

6.35 Peperoni arrostiti

Ricetta di: Didi189
Difficoltà: Facile
Tempo: 30 minuti
Stagione: Estate
Web: www.veganhome.it/ricette/contorni/peperoni-arrostiti/

Ingredienti per 1 persona

- ⋆ 4 peperoni medi (2 rossi e 2 gialli)
- ⋆ aglio (meglio quello rosso di Sulmona)
- ⋆ olio o olive
- ⋆ prezzemolo

Preparazione

Arrostire i peperoni su fiamma viva. Una volta pronti (la superficie deve diventare nera, ma non li carbonizzate!) lasciarli raffreddare. Una volta freddi sbucciarli (della buccia nera) con le mani e privarli del torsolo superiore. Porli su un tagliere o su un piatto piano e tagliateli nel senso della lunghezza a striscioline sottili a mo' di spaghetto. Mettere i peperoni tagliati in una ciotola e aggiungere a piacere aglio precedentemente triturato, olio evo, sale, prezzemolo, olive. Girare il tutto e servire.

Note

Potete accompagnarli, se volete, con crostini di pane fatto in casa o con una semplice piadina fatta in casa (farina, acqua, sale).

6.36 Peperoni e melanzane ai pinoli

Ricetta di:	Saetta54
Difficoltà:	Facile
Tempo:	30 minuti
Stagione:	Primavera, estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/contorni/peperoni-melanzane-pinoli/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 2 peperoni rossi
- ⋆ 2 peperoni gialli
- ⋆ 2 melanzane
- ⋆ 30 g di pinoli
- ⋆ 10 g di basilico fresco
- ⋆ 20 ml di olio di oliva extravergine
- ⋆ 30 ml di aceto balsamico di Modena Igp
- ⋆ sale e pepe
- ⋆ pangrattato (facoltativo)
- ⋆ zenzero fresco (facoltativo)

Preparazione

Lava, asciuga e taglia i peperoni a piacere, ma comunque in modo uniforme. Fai altrettanto con le melanzane. Lava e asciuga i pomodori, svuotali dai semi e tagliali a cubetti.
Fai tostare i pinoli in una padella, a secco. Cuoci i peperoni e le melanzane a fuoco medio in una pentola antiaderente, con l'olio di oliva, il sale ed il pepe. A cottura quasi ultimata, unisci l' aceto balsamico e fai evaporare. Unisci infine i pinoli tostati, i pomodori ed il basilico fresco lavato e spezzettato. Servi subito.
Ottima anche la versione con pangrattato aromatizzato allo zenzero: a parte si tosta del pangrattato, senza farlo abbrustolire eccessivamente. A fine tostatura, si grattugia dello zenzero fresco sul pangrattato tostato. Il tutto va messo su peperoni e melenzane a fine cottura, assieme ai pinoli, ai pomodori ed al basilico fresco.

6.37 Peperoni gratinati in padella

Ricetta di:	Marina
Difficoltà:	Facile
Tempo:	25 minuti
Stagione:	Estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/contorni/peperoni-gratinati-padella/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 2 peperoni grandi
- ⋆ 10 cucchiai di pangrattato
- ⋆ 1 cucchiaio di prezzemolo tritato surgelato
- ⋆ 1 cucchiaio di prezzemolo+ aglio tritato surgelato
- ⋆ sale
- ⋆ olio d'oliva

Preparazione

Mondare i peperoni togliendoi semi e tagliarli spicchi. Porre gli spicchi con la parte concava verso l'alto in una padella antiaderente con 1 cucchiaio d'olio sul fondo e far stufare a fuoco medio a pentola coperta per 5 minuti, poi girarli e farli cuocere per altri 5 minuti, sempre coperti. Nel frattempo, mescolare in un piatto il pangrattato e il trito di prezzemolo e aglio. Poi girare nuovamente i peperoni, salarli, e versare in ogni 'barchetta' di peperone un paio di cucchiai del mix di pangrattato. Aggiungere un leggero giro d'olio sopra il pangrattato, in modo che non rimanga secco, rimettere il coperchio e lasciar cuocere altri 10-15 minuti a fuoco basso, spegnendo non

appena i peperoni diventereanno teneri. Se si dovessero seccare troppo, aggiungere un po' d'acqua sul fondo della pentola.

Note

In maggiori quantità è un ottimo secondo ed è molto indicato anche come farcitura per panini. Per chi non digerisce i peperoni: porli in freezer per qualche ora prima di cucinarli, trucco semplice ed efficace!

6.38 Piattoni in rosso

Ricetta di:	Micol1
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	40 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/contorni/piattoni-rosso/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 600 g di piattoni (detti anche taccole, una sorta di fagiolini lunghi e piatti)
- ⋆ 1 cipolla
- ⋆ concentrato di pomodoro q.b.
- ⋆ olio evo q.b.
- ⋆ sale fino integrale q.b.

Preparazione

Trita una cipolla e versala in una padella antiaderente con dell'olio evo. Pulisci i piattoni (tagliando via le punte) poi tagliali in 3 o 4 parti a seconda delle loro dimensioni e aggiungili in padella. Falli cuocere col coperchio, mescolando di tanto in tanto, a fuoco medio alto; dopo 5 minuti, aggiungi del concentrato di pomodoro, dell'acqua e il sale. Fai cuocere a pentola coperta per altri 20 minuti.

6.39 Porri alla paprika

Ricetta di:	Vale_Vegan
Difficoltà:	Facile
Tempo:	25 minuti
Stagione:	Inverno, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/contorni/porri-paprika/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 2 porri belli grandi
- ⋆ 1 bicchiere di latte di soia (non zuccherato)
- ⋆ 1 cucchiaio di farina
- ⋆ poco olio e.v.o.
- ⋆ sale/pepe
- ⋆ paprika in abbondanza
- ⋆ un goccio di vino bianco

Preparazione

Mondare i porri togliendo solo la parte verde scura; tagliare i porri ricavando cilindretti alti circa 2 dita; disporli in piedi tutti vicini in una padella asciutta. Salare abbastanza (i porri sono piuttosto dolci), pepare, spargere la paprika generosamente, un giro d'olio e versare una quantità d'acqua tale da non far galleggiare i pezzi di porro ma che sia sufficiente per tenerli inumiditi. Mettere a fuoco vivo la padella con il coperchio. Controllare che l'acqua non evapori mai del tutto e far stufare per 10 minuti senza mai girare; togliere il coperchio, sfumare con il vino e dopo 5 minuti trasferire i porri in una pirofila asciutta posizionandoli di nuovo in piedi. Aggiungere il latte di soia al fondo di cottura della padella, versare la farina e rimestare per non far formare grumi. Appena si rapprende (tipo besciamella) versarla sui porri nella pirofila e infornare per gratinare.

Note

È più facile e veloce farla che spiegarla ;)

6.40 Porri gratinati

Ricetta di:	Lifting_Shadows
Difficoltà:	Facile
Tempo:	40 minuti
Stagione:	Inverno, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/contorni/porri-gratinati/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 2 porri già puliti (circa 150 g)
- ⋆ 100 g di polpa di pomodoro
- ⋆ pangrattato
- ⋆ 1 spicchio d'aglio
- ⋆ olio

Preparazione

Lessare i porri in acqua bollente e salata (sale grosso) per 10 minuti. Quindi lasciateli sgocciolare per 10 minuti in uno scolapasta.
Fate soffriggere l'aglio nell'olio per due minuti, eliminatelo e fatevi cuocere i porri 5 minuti, voltandoli a metà cottura.
Accendete il forno a 180°. Spennellate la teglia che userete con l'olio avanzato nella padella (attenti che scotta).
Sistemate i porri nella teglia.
Nella stessa padella dei porri versate la polpa di pomodoro, salate, e cuocete per 5 minuti.
Versate la salsa sui porri e cospargeteli di pangrattato. Accendete il grill e teneteli in forno fino a quando non sono leggermente gratinati. Altrimenti cottura normale a 180° per 10 minuti.

Note

Sono buonissimi :)

6.41 Purè arancione

Ricetta di:	Serenata80
Difficoltà:	Facile
Tempo:	60 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/contorni/pure-arancione/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 3 patate medie
- ⋆ 2 carote
- ⋆ pomodori in quantità a piacere
- ⋆ margarina vegetale
- ⋆ mezzo bicchiere di latte di soia al naturale
- ⋆ sale

Preparazione

Lessare patate e carote insieme, tagliate a pezzi; spellare i pomodori e poi cuocere tutto in padella con un po' d'acqua e sale. Frullare tutto insieme. Rimettere in padella e aggiungere qualche noce di margarina. Salare e aggiungere infine il latte di soia. Ottima così per i bambini, mentre per gli adulti si può aggiungere una spolverata di pepe nero.

Note

Per bimbi raffinati ;)

6.42 Purè di cavolfiore

Ricetta di:	Brinella
Difficoltà:	Facile
Tempo:	30 minuti
Stagione:	Inverno, primavera
Web:	www.veganhome.it/ricette/contorni/pure-cavolfiore/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 1 cavolfiore grande
- ⋆ 5 cucchiai di latte di soia non dolcificato
- ⋆ noce moscata a piacere
- ⋆ una noce di burro di soia o margarina

Preparazione

Lessare o cuocere a vapore il cavolfiore fino a che non diventa morbido. Passarlo al passaverdura, aggiungere due pizzichi di sale, una bella grattugiata di noce moscata e la noce di burro di soia. Rimettere il tutto a cucinare a fuoco basso aggiungendo il latte di soia e amalgamando bene tutto.

Note

Il procedimento è identico a quello del purè di patate. Ideale per chi non vuole eccedere con i carboidrati ma ama la morbidezza del purè.

6.43 Purè di lenticchie e patate

Ricetta di:	Brinella
Difficoltà:	Facile
Tempo:	40 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/contorni/pure-patate-lenticchie/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 2 patate grandi
- ⋆ 250 g di lenticchie rosse decorticate
- ⋆ 1 cucchiaino di dado vegetale in polvere
- ⋆ prezzemolo

Preparazione

Tagliare le patate a tocchetti e metterle in una pentola con i bordi alti. Sciacquare bene le lenticchie sotto acqua corrente, unirle alle patate, aggiungere il dado e ricoprire di acqua. Lasciare cuocere a fuoco medio per 30-35 minuti mescolando ogni tanto.
Quando le patate e le lenticchie saranno cotte alzare la fiamma e mescolare facendo evaporare l'eventuale acqua in eccesso. Spegnere il fuoco,lasciare intiepidire.
Frullare il tutto con il mixer a immersione e spolverare con un trito di prezzemolo.

6.44 Purè di patate

Ricetta di: Iaia
Difficoltà: Facile
Tempo: 30 minuti
Web: www.veganhome.it/ricette/contorni/pure-patate/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 500 g di patate
- ⋆ 100 ml di latte di soia
- ⋆ margarina vegetale

Preparazione

Lessare le patate, scolarle, pelarle ancora calde e passarle nello schiacciapatate. Mettere le patate schiacciate in un tegame, aggiungere il latte caldo, mescolare con forza, salare, unire una noce di margarina oppure olio d'oliva, mescolare ancora per amalgamare.
Si può guarnire alla fine con erba cipollina, o rendere ancora più gustoso con una spruzzata di lievito in scaglie.

6.45 Purè di zucca gialla

Ricetta di: Winnyna
Difficoltà: Facile
Tempo: 60 minuti
Stagione: Inverno, primavera, autunno
Web: www.veganhome.it/ricette/contorni/pure-zucca-gialla/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ una zucca piccola
- ⋆ olio extravergine di oliva
- ⋆ aglio
- ⋆ maggiorana
- ⋆ pane grattugiato (a piacimento)
- ⋆ lievito in scaglie (a piacimento)

Preparazione

Sbucciate la zucca e mettetela in una casseruola della quale avrete coperto il fondo con l'olio extravergine di oliva. Tritate l'aglio, aggiungete il sale (un bel po', perchè la zucca è molto dolce) e fate rosolare il tutto per qualche minuto stando attenti che non si attacchi al fondo. Successivamente, aggiungete un po' d'acqua, io di solito vado a occhio, dipende anche da quanto è grande la zucca! Aggiungete la maggiorana e lasciate cuocere finchè la zucca non si sarà sciolta fino a diventare un purè (può darsi che serva aggiungere altra acqua durante la cottura). Chi lo gradisse, a fine cottura, può aggiungere il lievito a scaglie o il pane grattugiato.

Note

La cosa più complicata di questa ricetta è sbucciare la zucca!

6.46 Rape alla quasi besciamella

Ricetta di:	Myeu
Difficoltà:	Facile
Tempo:	60 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/contorni/rape-quasi-besciamella/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 1 kg di rape bianche intere
- ⋆ 2 cucchiai di zucchero
- ⋆ 1 cucchiaio di margarina
- ⋆ olio d'oliva
- ⋆ un cucchiaio di farina
- ⋆ brodo vegetale

Preparazione

Sbucciare le rape e tagliarle a tocchetti. In una padella far sciogliere la margarina e l'olio, aggiungere lo zucchero e mescolare. Unire la farina e farla tostare, quasi ad ottenere il roux della besciamella. Aggiungere le rape e lasciarle insaporire per qualche minuto, coprirle col brodo vegetale e far cuocere per 30 minuti circa (a seconda delle dimensioni dei pezzi).

6.47 Rosti con cipolla

Ricetta di:	Ricardoreis
Difficoltà:	Facile
Tempo:	40 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/contorni/rosti-con-cipolla/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 500 g di patate
- ⋆ 300 g di cipolla rossa
- ⋆ sale
- ⋆ pepe nero o peperoncino in polvere

Preparazione

Sminuzzare le patate insieme alle cipolle in modo che rimangano mischiate. Quindi versare dell'olio di oliva in una padella antiaderente e farlo scaldare, aggiungendo sale e pepe o peperoncino; quando è caldo, versarvi il trito di patate e cipolla. Mescolare con un cucchiaio di legno e far cuocere finché il trito si addensa. Passare quindi il trito in una pentola antiaderente di granito preriscaldata e compattare il tutto a mo' di frittata, premendo con il cucchiaio di legno o una spatola. Cuocere come una frittata, rovesciando più volte il lato di cottura, in modo da far abbrustolire entrambi i lati.

6.48 Sfoglie di zucchina

Ricetta di:	ChIa
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	30 minuti
Stagione:	Primavera, estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/contorni/sfoglie-zucchina/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 5 zucchine chiare
- ⋆ una costa di sedano
- ⋆ 2 cucchiaini di cipolla rossa tritata
- ⋆ succo di mezzo pompelmo

- ⋆ 2 cucchiai di olio evo
- ⋆ 1 cucchiaino di curry
- ⋆ un pizzico di pepe
- ⋆ sale q.b

Preparazione

Tagliare il sedano e una zucchina a pezzi piccolissimi, o ancora meglio tritarli. Metterli in una ciotola con la cipolla tritata, il succo del pompelmo, le spezie, sale ed olio. Lasciar marinare per mezz'ora circa.
Con un pelapatate tagliare a sfoglie sottili le 4 zucchine rimanenti. Sbollentarle per un minuto. Adagiare 3-4 sfoglie vicine tra loro, un po' sovrapposte. Stendervi sopra il ripieno e poi arrotolare. Fare lo stesso con le altre fette di zucchine, fino a esaurimento.

Note

Per preparare, anzichè un contorno, un primo piatto, si può usare del riso o dell'amaranto o dei legumi al posto della verdura, come ripieno.
Procurarsi sempre qualche zucchina in più, perchè è possibile che le sfoglie non riescano perfettamente.

6.49 Sformato di cavolfiore al forno

Ricetta di:	Arieldubois
Difficoltà:	Facile
Tempo:	60 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/contorni/sformato-cavolfiore-forno/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 1 grosso cavolfiore
- ⋆ 1 spicchio d'aglio
- ⋆ 2 cucchiai olio evo
- ⋆ sale e pepe qb
- ⋆ 3 cucchiai farina di farro(oppure d'orzo, di miglio, di riso)
- ⋆ 1 cucchiaio di frutta secca tritata
- ⋆ pangrattato qb

Preparazione

Mondare, lavare, dividere il cavolfiore in cimette e farlo lessare. Scolare al dente. Soffriggere l'aglio nell'olio, poi toglierlo e aggiungere il cavolfiore, spadellare, salare e pepare. Farlo ben colorire, poi spegnere e aggiungere la farina e il cucchiaio di frutta secca; amalgamare bene. Ungere una teglia, versare il composto livellando bene con il dorso del cucchiaio bagnato, spolverizzare con il pangrattato e un filo d'olio. Riporre sul ripiano inferiore del forno già ben caldo per circa 15 minuti, poi trasferire sul ripiano superiore fino a gratinatura. Servire tiepido.

Note

Può essere un gustoso contorno oppure, accompagnato da un'insalata e pane tostato, può fungere da secondo piatto.

6.50 Spaghetti crudisti al pesto

Ricetta di:	Vale_Vegan
Difficoltà:	Facile
Tempo:	15 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/contorni/spaghetti-crudisti-pesto/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 2 zucchine grandi
- ⋆ una manciata di pistacchi o pinoli
- ⋆ una manciata di foglie di basilico fresco
- ⋆ poco olio extravergine d'oliva
- ⋆ mezzo spicchio d'aglio
- ⋆ sale, pepe (facoltativi)

Preparazione

Usare una mandolina o un pelapatate per tagliare le fettine di zucchina nel senso della lunghezza, poi impilarle l'una sull'altra e tagliarle nel verso della lunghezza con un coltello affilato ottenendo gli 'spaghetti'. Mettere nel mixer gli ingredienti per il pesto e frullare, se necessario allungando con poco brodo vegetale freddo. Condire col pesto gli spaghetti di zucchina e servire.

6.51 Spinaci al sugo

Ricetta di:	Didi189
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	40 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/contorni/spinaci-sugo/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 1 chilo di spinaci congelati
- ⋆ passata di pomodoro (1 litro)
- ⋆ acqua
- ⋆ sale
- ⋆ aglio
- ⋆ olio o olive (facoltativo).

Preparazione

Mettere a cuocere gli spinaci congelati in una pentola con acqua e aglio. Una volta cotti, scolarli, rimetterli in pentola e aggiungere il sale e la passata di pomodoro; aspettare che il sugo si asciughi. Aggiungere olio se lo si desidera.

6.52 Spinaci all'indiana

Ricetta di:	Molly
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	30 minuti
Provenienza:	Indiana
Web:	www.veganhome.it/ricette/contorni/spinaci-all-indiana/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 1 kg di spinaci
- ⋆ 3 spicchi di aglio
- ⋆ olio
- ⋆ peperoncino
- ⋆ una spolverata di zenzero fresco grattato al momento

Preparazione

Lessare gli spinaci e scolarli.
In una padella antiaderente, mettere un fondo di olio, far soffriggere l'aglio e il peperoncino.
Ripassare in padella gli spinaci a lungo.
Spegnere, e quando gli spinaci diventano tiepidi spolverarli con lo zenzero fresco.

6.53 Spinaci alla transilvana

Ricetta di:	Thundergoat
Difficoltà:	Media
Tempo:	45 minuti
Provenienza:	Altro (Transilvania, Romania)
Web:	www.veganhome.it/ricette/contorni/spinaci-transilvana/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 1 kg di spinaci surgelati
- ⋆ 1 litro di latte di soia
- ⋆ 2 spicchi di aglio
- ⋆ olio extravergine di oliva
- ⋆ 4 cucchiai di farina

Preparazione

Mettete in una pentola tutto il sacchetto di spinaci e il latte di soia, aggiungete i 2 spicchi di aglio (da togliere a fine cottura) e un po' di sale e cucinate a fuoco basso, mescolando di tanto in tanto. Quando comincia ad asciugarsi, prendete una padellina piccola, proprio piccolissima, versateci dentro due dita di olio e fatelo scaldare; una volta che è ben caldo aggiungete la farina e mescolate vigorosamente per non far formare grumi e per non far attaccare il composto. Fate cuocere circa 3 minuti, versate negli spinaci e mescolate. Lasciate cuocere ancora un po' finché non rimangono cremosi ma asciutti e poi spegnete.

Note

Ottimi anche nei panini e sulla pizza!

6.54 Taccole in salsa curry

Ricetta di:	Fiordaliso09
Difficoltà:	Facile
Tempo:	30 minuti
Stagione:	Primavera
Web:	www.veganhome.it/ricette/contorni/taccole-salsa-curry/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 350 g di taccole
- ⋆ 1 vasetto di yogurt di soia bianco non zuccherato
- ⋆ 1 cipolla dorata o bianca
- ⋆ 1 cucchiaio di capperi sotto sale
- ⋆ 2 cucchiaini di curry
- ⋆ olio extravergine d'oliva
- ⋆ dado vegetale in polvere

Preparazione

Lavare le taccole, tagliarle in pezzi grandi e farle lessare in acqua per circa 10 minuti, quindi scolarle quando sono ancora croccanti, tenendo da parte un mestolo di acqua di cottura.
Nel frattempo soffriggere la cipolla tagliata finemente con qualche cucchiaio di olio extravergine d'oliva finché diventa morbida. Unire le taccole scolate e mescolare per un paio di minuti, aggiungere abbondante curry (circa 2 cucchiaini rasi, ma se non siete abituati usatene meno), versare mezzo mestolo di acqua di cottura delle taccole, il dado vegetale e i capperi lavati e strizzati. Amalgamare bene e far cuocere 5-10 minuti a fiamma bassa e a pentola scoperta, aggiungendo ancora poca acqua se necessario: le taccole non devono restare troppo asciutte. Spegnere il fuoco e versare il vasetto di yogurt nella pentola con le taccole mescolando bene; aggiungere un po' di acqua di cottura solo se le taccole sono rimaste troppo asciutte. Servire subito.
Si può usare panna vegetale da cucina al posto dello yogurt.

Note

Tutto il segreto è nel curry, deve essere di buona qualità... se non l'avete mai usato, prima di decidere che non vi piace provate marche diverse. In generale quello in vendita nei supermercati è pessimo.

6.55 Tarozzi vegan

Ricetta di:	Arieldubois
Difficoltà:	Facile
Tempo:	60 minuti
Provenienza:	Lombardia (Valtellina)
Web:	www.veganhome.it/ricette/contorni/tarozzi-vegan/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 4 patate medie
- ⋆ 1 grossa cipolla
- ⋆ 2 rametti di salvia e rosmarino
- ⋆ 1 cucchiaio di lievito a scaglie
- ⋆ formaggio vegan tipo mozzarisella
- ⋆ sale e pepe qb
- ⋆ 1 cucchiaio di olio evo
- ⋆ 1 cucchiaio di frutta secca mista tritata (facoltativo)

Preparazione

Lessare le patate e schiacciarle. Far soffriggere nell'olio la cipolla a fette non troppo sottili, con la salvia e il rosmarino. Aggiungere le patate, aggiustare di sale e pepe, e far saltare a fuoco vivace finche' si forma una bella crosticina. A vostra scelta, rimuovere salvia e rosmarino. Aggiungere il formaggio, spegnere e spolverarecon il lievito a scaglie e la cucchiaiata di frutta secca.

6.56 Verdure invernali

Ricetta di:	Molly
Difficoltà:	Facile
Tempo:	40 minuti
Stagione:	Inverno, primavera, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/contorni/verdure-invernali/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 1 kg di verdure a foglia verde

- ⋆ 2 carote
- ⋆ lattuga
- ⋆ 1 cipolla grande
- ⋆ 2 spicchi di aglio
- ⋆ peperoncino q.b.
- ⋆ funghi essiccati
- ⋆ spezie mediterranee a scelta che avete in casa (origano, salvia, prezzemolo)

Preparazione

Lavare e lessate le verdure. Unirle alle verdure già lessate avanzate dai giorni precedenti.
In una padella mettere un fondo di olio (abbondante) e aggiungere la cipolla tagliata non tanto sottile e 2 spicchi di aglio.
Quando la cipolla è cotta a metà, aggiungere tutte le verdure e coprire con un coperchio. Non togliere l'aglio!
Far cuocere a lungo, perché le verdure devono insaporirsi bene. Ogni tanto girarle perché se fanno 'massa' dentro non si insaporiscono; aggiungere il sale e le spezie e sfilacciare bene le verdure con una forchetta così da far insaporire bene anche l'interno.
Come tocco speciale, cospargere abbondantemente di quel mix che si trova ovunque fatto di prezzemolo e funghi essiccati.

Note

Lavorando tutta la settimana, molte persone fanno una spesa abbondante il sabato, riempendo il frigo di tante belle verdure di stagione. Al venerdì sera si ritrovano ancora con un cavolo piccolo, dei rapini un po' moscetti, due carotine, una lattuga, avanzi di broccolo già lessato... con questa ricetta si può riutilizzare tutto!

6.57 Zucca grigliata

Ricetta di:	Lifting_Shadows
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	20 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/contorni/zucca-grigliata/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ zucca in quantità a piacere

- ⋆ sale
- ⋆ olio

Preparazione

Iniziare a riscaldare la griglia. Tagliare la zucca a fettine sottili (ma non troppo, altrimenti si abbrustoliranno) e farle grigliare cinque minuti per lato. Quindi disporle sul piatto da portata, condire con un filo d'lio, una spolverata di sale, mescolare e servire.
Questo tempo di cottura permette alla zucca di restare quasi cruda dentro, ma morbida all'esterno.

Capitolo 7

Piatti Unici

I piatti unici sono particolarmente nutrienti e basati di solito sull'abbinamento di cereali, legumi e verdure in un'unica pietanza. In realtà, molti dei primi o dei secondi possono essere usati come piatti unici semplicemente aumentandone la quantità.



7.1 Aglio e olio alla birra e seitan

Ricetta di: Arieldubois
Difficoltà: Facile
Tempo: 30 minuti
Web: www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/aglio-olio-birra-seitan/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 200 g di spaghetti
- ⋆ 2 spicchi d'aglio
- ⋆ peperoncino
- ⋆ 2 fette di seitan
- ⋆ olio exra vergine d'oliva
- ⋆ mezzo bicchiere di birra
- ⋆ prezzemolo fresco

Preparazione

Mentre l'acqua per la basta arriva a bollore, sbucciare e tritare l'aglio e porlo in un ampio tegame, adatto a spadellare successivamente gli spaghetti. In un altro tegame più piccolo far scaldare un filo d'olio e rosolare il seitan tagliato a listarelle. Poi versare la birra e farla sfumare finchè sarà evaporata.
Mentre la pasta cuoce, rosolare l'aglio nell'olio nel tegame più grande, aggiungere il peperoncino e quando la pasta sarà cotta (al dente) versarla nel tegame e spadellare, aggiunengo il seitan e il prezzemolo fresco tritato. Servite ben caldo.

7.2 Arancini di riso

Ricetta di: Lifting_Shadows
Difficoltà: Media
Tempo: 50 minuti
Stagione: Primavera, autunno
Web: www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/arancini-riso/

Ingredienti per 10 persone

- ⋆ 200 g di riso semintegrale

- ⋆ 150 g di piselli e/o 200 g di funghi
- ⋆ farina di ceci q.b.
- ⋆ pangrattato q.b.
- ⋆ 1 cucchiaio di panna di soia
- ⋆ 2 cucchiai di amido di mais/fecola di patate
- ⋆ 1/2 scalogno o cipolla bianca
- ⋆ 1 spicchio d'aglio
- ⋆ prezzemolo
- ⋆ brodo vegetale
- ⋆ olio

Preparazione

Il riso va lessato in acqua salata (ci mette circa 20 minuti), a parte si preparano i piselli e i funghi. In alternativa potete partire da un risotto (o con i piselli o con i funghi), e cucinare a parte la verdura rimanente se volete avere arancini di due gusti diversi.
Per i piselli: soffriggete lo scalogno e quindi aggiungete i piselli, mescolate qualche minuto a fiamma alta, aggiungete due tazze d'acqua e metà dado, o equivalente quantità di brodo in polvere. Salate verso la fine e spegnete quando l'acqua sarà quasi totalmente assorbita, ma non del tutto.
Per i funghi: soffriggete l'aglio tritato, quindi eliminatelo e versate i funghi tagliati a pezzetti, un bicchiere d'acqua e, a fine cottura, sale e prezzemolo finemente tritato.

Nel frattempo preparate la pastella, aggiungendo alla farina di ceci acqua quanto basta per ottenere una crema fluida, e un pizzico di sale.

Quando riso e verdure saranno abbastanza raffreddati da poterli lavorare con le mani, mescolate in una ciotola il riso con i piselli o con i funghi (o versate semplicemente il risotto se siete partiti da questo), aggiungete un cucchiaio di panna di soia e controllate che sia giusto di sale. Quindi aggiungete due cucchiai di amido di mais, magari un po' per volta, fino a quando non vedete che l'impasto tende ad incollarsi. Con l'amido di mais è sicuro che gli arancini non si romperanno, quindi non esagerate per paura che non riescano, altrimenti otterrete un effetto fin troppo 'impastato'!
Bagnatevi le mani e formate palline più o meno grandi, come volete, con il composto, rotolatele nel pangrattato, nella pastella e di nuovo nel pangrattato, quindi friggetele in olio caldo fino a quando la crosticina non sarà dorata e croccante.
Poggiatele su un tovagliolo per eliminare l'olio in eccesso.

Note

Non sono velocissimi da preparare, ma il sapore vi ripagherà di ogni fatica!

7.3 Arancini di riso al ragù

Ricetta di:	CrazyNoise
Difficoltà:	Media
Tempo:	120 minuti
Provenienza:	Sicilia
Web:	www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/arancini-riso-ragu/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 500 g di riso
- ⋆ 2 dadi vegetali
- ⋆ 2 cipolle medie
- ⋆ oilo d'oliva
- ⋆ uno spicchio d'aglio
- ⋆ una manciata di prezzemolo
- ⋆ lievito alimentare
- ⋆ una confezione di funghi in scatola
- ⋆ 200 g di piselli freschi o surgelati
- ⋆ mezzo litro di passata di pomodoro
- ⋆ pangrattato
- ⋆ sale e pepe q.b.

Preparazione

Per prima cosa vediamo come preparare il sugo per il ripieno: ricoprite il fondo di una pentola capiente con dell'olio di oliva e mettete a soffriggere a fuoco basso una cipolla tritata finemente per 6 minuti, aggiungente quindi i piselli e i funghi (scolati ovviamente) e lasciate andare per altri 8 minuti rigirando di tanto in tanto. Versate la passata di pomodoro, un pizzico di sale, una manciata di prezzemolo, uno spicchio d'aglio e 2 cucchiaiate abbondanti di lievito alimentare. Lasciate cuocere per altri 12 minuti rigirando di tanto in tanto. Una volta cotto, mettete il sugo in frigo e fate raffreddare per un paio d'ore.
Appena il sugo sarà freddo, iniziamo a preparare il riso, vediamo come fare: ricopriamo il fondo di una pentola capiente con dell'olio d'oliva e mettiamo a soffriggere una cipolla tritata finemente per 8 minuti, aggiungiamo il prezzemolo tritato e lasciamo andare per altri 2 minuti. Versiamo il riso e, rigirandolo contianuamente, lasciamolo tostare a fuoco medio per 6 minuti.
Nel frattempo in un'altra pentola avremo messo a bollire i 2 dadi vegetali con 2 litri d'acqua. Versiamo un po' di questo brodo sul riso fino a ricoprirlo e rigiriamo di tanto in tanto. Aggiungiamo del brodo man mano che il riso si asciuga. Dopo 16 minuti, da quando abbiamo versato

il primo mestolo di brodo, pepiamo, aggiungiamo 2 cucchiai generosi di lievito alimentare e facciamo amalgamare per altri 2 minuti. Assaggiate il riso e se è insipido aggiungete un po' di sale. Dopo 18 minuti esatti spegnete e lasciare raffreddare. Il riso non dovrà essere completamente cotto ma un pochino crudo.
Lasciate raffreddare prima di iniziare a preparare gli arancini altrimenti vi scotterete le mani e inoltre il riso, se caldo, tenderà a non stare insieme.
Preparazione degli arancini: prendete il riso e il sugo precedentemente preparati, un contenitore capiente dove mettere il pangrattato e un altro recipente dove disporre gli arancini pronti per essere fritti. Prendete una manciata di riso e stiratelo sulla vostra mano sinistra (se siete mancini fate al contrario) fate una fossetta al centro e, tenendo la mando leggermente chiusa, versate un po' di sugo (non troppo altrimenti non riuscirete a chiudere l'arancino); adesso prendete un altro po' di riso, unitelo a quello che avete sulla mano sinistra cercando di formare una palla e passatelo nel pangrattato. Ripetete l'operazione fino all'esaurimento del riso.
Appena avrete finito di formare gli arancini, riempite una pentola capiente con dell'olio e friggete gli arancini ad immersione (se avete una friggitrice è ancora meglio), dorateli bene, disponeteli su carta assorbente e servite.

P.s.

Sembra difficile ma non lo è ;)

7.4 Aria di melanzane al sesamo

Ricetta di:	Ariel444
Difficoltà:	Media
Tempo:	20 minuti
Stagione:	Estate, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/melanzane-sesamo/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 1-2 melanzane (a seconda della grandezza)
- ⋆ olio extra vergine di oliva
- ⋆ vino bianco secco
- ⋆ concentrato di pomodoro
- ⋆ semi di coriandolo
- ⋆ semi di sesamo

Preparazione

Sbucciare e tagliare le melanzane a piccoli dadini e farle cuocere finché non diventano morbide con pochissimo olio ed un bicchiere di vino. Aggiungere un paio di cucchiaini di doppio concentrato di pomodoro e a fine cottura aggiungere un paio di pizzichi di semi di coriandolo.
Una volta cotte frullare tutto per bene col minipimer badando a fare uscire ed entrare le lame nel composto in modo da creare delle bollicine d'aria.
La crema ottenuta va posata su un terrina precedentemente cosparsa leggermente d'olio all'interno della quale si spargeranno i semini di sesamo.
Voltare la terrina piena su un piatto piano e servire con contorno di scaglie di patate cotte al forno con un filo di latte di soia, olio e timo a fine cottura.

7.5 Burrito vegan

Ricetta di:	Ilaveg
Difficoltà:	Media
Tempo:	40 minuti
Provenienza:	Sudamericana (Messico)
Stagione:	Estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/burrito-vegan/

Ingredienti per 2 persone

Per le tortillias:

- ⋆ 150 g di farina normale o di mais
- ⋆ 1 cucchiaio abbondante di olio evo
- ⋆ 50 ml di acqua
- ⋆ sale
- ⋆ un pizzico di bicarbonato

Per il ripieno:

- ⋆ 1 peperone
- ⋆ 1 cipolla
- ⋆ 100 g di riso
- ⋆ 100 g fagioli in latta
- ⋆ pomodori a pezzetti

- ⋆ insalata a piacere
- ⋆ 1 pizzico di peperoncino
- ⋆ sale e pepe
- ⋆ coriandolo fresco (facoltativo)
- ⋆ 80 g di macinato di soia o seitan
- ⋆ salsa di pomodoro

Per la guacamole:

- ⋆ un avocado maturo grande
- ⋆ limone
- ⋆ lime
- ⋆ sale e pepe

Preparazione

Affettare cipolla e peperone e farli arrostire sulla piastra fino a renderli croccanti. Intanto cuocere il riso in abbondante acqua salata, dopodichè procedere a reidratare il macinato di soia (oppure tagliare il seitan a pezzi piccolissimi) e farlo cuocere per circa 15 minuti in una padella con uno spicchio di aglio e mezzo barattolo di salsa di pomodoro. Quando sarà pronto, aggiungere il riso e i fagioli e mescolare.
Preparare la guacamole schiacciando la polpa dell'avocado con una forchetta e condire con due cucchiai di succo di lime e due di succo di limone, sale e pepe nero.
In una ciotola, versare gli ingredienti per la tortilla e iniziare a impastare fino ad ottenere una palla liscia come quella dell'impasto per la pizza. Dividere il panetto in palline uguali e tirare con il mattarello fino ad ottenere delle piadine sottilissime.
Scaldare una padella antiaderente e farle cuocere per pochi secondi per lato, fino a quando non si formeranno le classiche macchie piu scure. Attenti a non farle diventare troppo secche, devono restare abbastanza morbide per potersi chiudere!
Assemblare il burrito in questo modo: spalmare un bello strato di guacamole sulla tortillia, aggiungere il riso al ragù (cercando di stare al centro della piadina), i peperoni e le cipolle, peperoncino, l'insalata e i pomodori e per finire salse o coriandolo fresco a piacere. Chiudere il burrito piegando prima il lato basso, poi i due laterali e infine quello più alto, dopodichè rovesciarlo per tenerlo chiuso e servire!

7.6 Cannellini in giallo con orzo

Ricetta di:	Vale_Vegan
Difficoltà:	Facile
Tempo:	20 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/cannellini-giallo-orzo/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 1 tazza di orzo a cottura rapida
- ⋆ 1 gambo di sedano
- ⋆ mezza cipolla
- ⋆ 2 cucchiai di pomodoro a pezzettoni
- ⋆ 2 bicchieri di cannellini già lessati
- ⋆ olio, sale, pepe
- ⋆ curry, zenzero, curcuma

Preparazione

Cuocere in poca acqua salata l'orzo, scolarlo e metterlo da parte al caldo. Finché cuoce, tagliare sedano e cipolla a dadolata grossa, mettere in una padella con un giro d'olio, salare, pepare e far soffriggere a fuoco medio qualche minuto; aggiungere il resto delle spezie, mescolare bene e poi aggiungere il pomodoro sempre mescolando. Dopo 5 minuti aggiungere anche i fagioli e far insaporire qualche minuto, dopodiché servire insieme all'orzo.

7.7 Chili vegan

Ricetta di:	Arieldubois
Difficoltà:	Facile
Tempo:	30 minuti
Provenienza:	Sudamericana (Messico)
Web:	www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/chili-vegan/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 1 carota
- ⋆ 1 cipolla

- ⋆ 1 costa di sedano
- ⋆ 1 peperone rosso
- ⋆ 80 g granulare o spezzatino di soia disidratato
- ⋆ 1 scatola di fagioli rossi o neri
- ⋆ concentrato di pomodoro qb
- ⋆ olio evo
- ⋆ sale, pepe nero, paprika, peperoncino
- ⋆ 2 tortillas di mais

Preparazione

Preparare un trito con sedano-carota-cipolla e tagliare a dadini il peperone rosso. Ammollare la soia in acqua bollente per qualche minuto. In una padella bassa e capiente versare un giro d'olio evo e il trito di verdure e peperoni e far soffriggere per qualche minuto; poi aggiungere la soia reidratata e ben strizzata, il concentrato di pomodoro, mezzo bicchiere d'acqua calda e tutte le spezie piccanti, più un po' di sale.
Dopo 5 minuti unire i fagioli scolati e ben lavati dal loro liquido, mescolar,e mettere il coperchio e continuare la cottura finché il sugo sarà ben ristretto; non mescolare troppo, per non rompere i fagioli. Spegnere, scaldare le tortillas per 1 minuto per lato in una padella antiaderente, disporle nel piatto e versarvi il chili, richiudere e servire.

Note

Potete accompagnare il chili con insalata mista o con del riso basmati o riso nero venere semplicemente lessato.

7.8 Cipolle saracene

Ricetta di:	FrancescaF
Difficoltà:	Facile
Tempo:	25 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/cipolle-saracene/

Ingredienti per 1 persona

- ⋆ 2 cipolle bionde di dimensioni medio-grosse
- ⋆ 1 bicchiere e mezzo pieno di grano saraceno

- ⋆ 3 o 4 cucchiai di passata di pomodoro (vanno bene anche i pomodori pelati)
- ⋆ 2 manciate di alga dulse in fiocchi
- ⋆ 1 cucchiaio di sale marino integrale
- ⋆ 3 cucchiai di olio extravergine di oliva
- ⋆ zucchero di canna (eventuale) q.b.

Preparazione

Tagliate non troppo finemente le cipolle. Versatele in una padella in cui avrete messo precedentemente 3 cucchiai di olio misti a due cucchiai di acqua e uno raso di sale (il sale marino integrale rimane più dolciastro – doveste usare il sale comune riducete le dosi). Fate andare a fuoco vivo finché la cipolla non sarà appassita. Aggiungete il grano saraceno e un bicchiere d'acqua. Dopo circa 5 minuti di cottura, gettate due manciate di alga dulse e 3 o 4 cucchiai di passata di pomodoro sul grano e sulle cipolle. Se temete che la passata dia un sapore acido al piatto, aggiungete una presa di zucchero di canna. Fate andare finché l'acqua sarà evaporata e la cottura del grano saraceno terminata (circa 15 minuti). Un consiglio: mescolate costantemente o spesso in modo che l'aroma delle cipolle si amalgami con quello del grano saraceno.

7.9 Cous cous ai legumi

Ricetta di:	Erbivora83
Difficoltà:	Facile
Tempo:	40 minuti
Stagione:	Inverno, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/cous-cous-legumi/

Ingredienti per 1 persona

- ⋆ 2 cucchiai di cous cous integrale
- ⋆ mezza carota
- ⋆ 1 porro
- ⋆ 100 g piselli medi
- ⋆ 100 g fagioli rossi
- ⋆ 1 fetta di seitan
- ⋆ rosmarino, alloro, aglio a piacere

Preparazione

Mettere il cous cous in un tegamino, con olio e rosmarino tritato; farlo rosolare e poi aggiungere un po' d'acqua per farlo cuocere (non completamente); spegnere dunque la fiamma quand'è quasi cotto.
Nel frattempo mettere in una padella oliata il gambo affettato del porro e mezza carota affettata col pelapatate; accendere la fiamma. Dopo qualche minuto aggiungere piselli, fagioli e, per insaporire, uno spicchio d'aglio tagliato a metà e foglie d'alloro spezzettate grossolanamente. Tagliare il seitan a cubetti e aggiungerlo nella padella; se il 'miscuglio' appena creato sembra troppo asciutto, irrorare con un po' d'acqua. A questo punto, schiacciare qualche fagiolo (all'incirca la metà) e aggiungere il cous cous precedentemente preparato affinché si finisca di cuocere insaporendosi col resto.
A cottura ultimata togliere aglio ed alloro.

Note

Viene fuori una bella porzione per chi ha appetito... quindi gli ingredienti vanno bene anche per 2 persone di appetito medio o che hanno altro da mangiare :-)

7.10 Cous cous e fagiolini in rosso

Ricetta di:	Verdetartarugo
Difficoltà:	Facile
Tempo:	45 minuti
Stagione:	Primavera, estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/cous-cous-fagiolini-rosso/

Ingredienti per 3 persone

- ⋆ 250 g di cous cous
- ⋆ 300 ml di acqua
- ⋆ 3 cucchiai di olio di semi
- ⋆ 2 noci di burro vegetale
- ⋆ 1/2 dado
- ⋆ una presa di paprika dolce
- ⋆ 750 g di faciolini spuntati
- ⋆ 1 dado
- ⋆ 1 spicchio di aglio

- ⋆ 2 foglie di alloro
- ⋆ 1 scalogno
- ⋆ 300 g di pomodori datterini
- ⋆ olio evo
- ⋆ un cucchiaio di pomodoro concentrato

Preparazione

Tostare il cous cous con l'olio di semi per alcuni minuti, nel frattempo scaldare l'acqua con il 1/2 dado, la paprika e qualche altra erbetta aromatica a piacere.
Quando bolle versare il cous cous nell'acqua e spegnere facendo amalgamare bene il liquido con i granelli, lasciando poi la pentola coperta. Dopo 5 minuti sgranare il cous cous, aggiungere il burro vegetale e scioglierlo rimescolando continuamente per 4 o 5 minuti fino a quando non appare ben asciutto e friabile.
Mettere i fagiolini con un po' d'olio evo, la cipolla tagliata finemente, l'aglio, l'alloro e i pomodorini tagliati a metà, il concentrato, il dado (tutto a crudo) e stufare coperti per una 40ina di minuti fino a quando non sono ben cotti e molli. Lasciare bagnati e sugosi.
Preparare un cratere di cous cous da riempire con i fagiolini e il loro sugo di cottura.
Da gustare sia caldo che freddo.

7.11 Cous cous primaverile

Ricetta di:	Iaia
Difficoltà:	Facile
Tempo:	30 minuti
Stagione:	Primavera
Web:	www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/cous-cous-primaverile/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 200 g di cous cous
- ⋆ brodo vegetale
- ⋆ 2 etti di pomodori ciliegino
- ⋆ un mazzetto di asparagi lessati
- ⋆ 4 cucchiai di piselli surgelati
- ⋆ 1 spicchio d'aglio

Preparazione

Scaldare un filo d'olio in una padella antiaderente, versare il cous cous, farlo tostare per qualche minuto mescolando con un mestolo di legno.
Togliere dal fuoco e ricoprire con il brodo vegetale caldo (il doppio del volume del cous cous), lasciar riposare coperto per circa mezz'ora.
Preparare intanto le verdure: in pochissimo olio far dorare lo spicchio d'aglio, aggiungere i piselli surgelati, dopo qualche minuto i pomodorini tagliati a metà e gli asparagi tagliati a tocchetti. Far insaporire, aggiungere sale e appena i pomodorini sono morbidi versare tutto nel cous cous, mescolare, aggiungere spezie a piacere.
Servire tiepido.

Note

Si possono aggiungere fave sgusciate e scottate, peperoni grigliati, straccetti di seitan...

7.12 Cous cous Royal

Ricetta di:	Caronteone
Difficoltà:	Difficile
Tempo:	320 minuti
Provenienza:	Mediorientale (Tunisia)
Web:	www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/cous-cous-royal/

Ingredienti per 8 persone

- ⋆ 1/2 kg di semola di cous cous
- ⋆ 1/2 kg di ceci cotti (circa 250g secchi)
- ⋆ 1/2 kg di fave fresche, o surgelate
- ⋆ 1/2 kg di fagiolini
- ⋆ 1/2 kg di piselli
- ⋆ 1/2 kg di patate
- ⋆ 1/2 kg di rape
- ⋆ 1/2 kg di zucchine
- ⋆ 1/2 kg di carote
- ⋆ 1/2 kg di zucca
- ⋆ 1 kg di cavolo

- ⋆ 3 peperoni al forno spellati
- ⋆ Opzionali: carciofi, cardo gobbo, porri, cipolle bianche, anacardi.
- ⋆ Mix di spezie: 3 parti di curcuma, 2 parti di coriandolo, 1 parte di cumino.
- ⋆ Harissa
- ⋆ Olio per friggere
- ⋆ Olio EVO
- ⋆ 300 ml di salsa di pomodoro

Preparazione

Consiglio di preparare il piatto con largo anticipo: anche il giorno prima, in maniera che le verdure diano e prendano tutto il sapore possibile... e per non arrivare stremati all'incontro con gli ospiti. Le verdure vanno preparate con tre metodi diversi, che possono essere sovrapposti per abbreviare i tempi di preparazione, come segue-

PARTE BOLLITA:
mettere in una capiente pentola, 2 L di acqua e portare a bollore. Mentre l'acqua si scalda, in una padella far cuocere con un filo d'olio la salsa di pomodoro; pelare rape e patate e tagliarle a pezzettoni (tipicamente in 6 parti); al primo bollore aggiungere le fave, al ritorno del bollore aggiungere i ceci, i fagiolini (tagliati in 2-3 pezzi), i piselli, le patate e le rape, la salsa di pomodoro, e due o tre cucchiai colmi del mix di spezie; raggiungere nuovamente il bollore, aggiustare di sale e spegnere coprendo con un coperchio ben 'aderente' per finire la cottura con il calore residuo.

PARTE FRITTA:
Mettere a scaldare l'olio per friggere in una pentola per fritture o una friggitrice. Tagliare la zucca a grossi spicchi, pelarla, e poi affettare gli spicchi ad uno spessore di circa 7-8 mm. Tagliare zucchine e carote per il lungo, e poi a tocchi di 3 cm. Friggere il tutto, un po' per volta, per 5 min a 170° (facile da fare con una friggitrice). Asciugare bene con carta assorbente, salare leggermente e mettere da parte in una pentola o altro contenitore.

PARTE STUFATA:
Prendere il cavolo, togliere la parte dura interna e tagliare a pezzettoni le foglie, dare una sciacquata. In una pentola far scaldare due cucchiai di olio, poi aggiungere il cavolo, salare con una presa di sale, e fare stufare a fuoco basso con coperchio. Attenzione a non bruciarlo, ma se si colora un pochino va benissimo, perché arricchisce gli aromi finali.

LA SEMOLA:
Preparare la semola di cous cous, con sale, mix di spezie, tre mestoli di brodo caldo delle verdure bollite, ed un po' di acqua calda, quanto basta per far rinvenire la semola. Dopo qualche minuto, quando il liquido si è assorbito, sgranare bene con una forchetta.

ASSEMBLAGGIO:
Per preparare il cous cous al servizio, la semola andrebbe messa in una couscoussiere, oppure

in un colapasta a fori fini in metallo, da appoggiare sulla pentola (su fuoco acceso) delle verdure e coperto con un telo leggero; inoltre è bene 'forare' il couscous con un dito in maniera che il vapore salga meglio in mezzo alla semola... una ventina di ditate dovrebbero andare. Quando la 'zuppa' inizia a fare vapore, versarvi dentro le verdure fritte e i peperoni al forno tagliati a pezzetti, ricoprire, raggiungere il bollore e spegnere.... e controllare ancora il sale
Con un mestolo raccogliere in una salsiera un po' di brodo della 'zuppa', aggiungervi due cucchiai di Harissa, e scioglierla.
Comporre ogni piatto così: due o tre mestoli di semola, due o tre mestoli di zuppa, un po' di cavolo stufato.
I commensali potranno, a loro discrezione, aggiungere il brodo piaccante per dare al piatto più mordente!

Note

Questa ricetta è uno dei piatti della nostra famiglia. Arriva da mia nonna; come mio nonno, di famiglia siciliana, nata e cresciuta a Tunisi e poi reimmigrata in Italia con la guerra. La ricetta è stata ovviamente alleggerita della componente animale, ma devo dire con somma soddisfazione che non ci ha perso proprio nulla! L'importante è scegliere verdura di stagione e di buona qualità.

7.13 Couscous d'estate

Ricetta di:	Suffi
Difficoltà:	Facile
Tempo:	30 minuti
Stagione:	Primavera, estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/couscous-estate/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 1 melanzana
- ⋆ 1 porro
- ⋆ 150 g di couscous
- ⋆ 15 pomodorini ciliegini
- ⋆ 15 di olive nere kolossal
- ⋆ 1 cucchiaio di capperi
- ⋆ 3 foglie di basilico
- ⋆ sale, pepe
- ⋆ olio extravergine d'oliva

Preparazione

Tagliare il porro a rondelle e ammorbidirlo in padella con un po' d'olio; nel frattempo tagliare la melanzana a dadini e poi aggiungerla al porro con ancora un po' d'olio, sale e mezzo bicchiere d'acqua. Cuocere a fuoco medio con il coperchio per circa 20 minuti. Dopo 10 minuti iniziare a preparare il couscous: mettere a bollire 1 bicchiere e mezzo d'acqua; quando bolle aggiungere un pizzico di sale e 1 cucchiaio d'olio e il couscous; coprire, spegnere il fuoco e lasciare coperto per 5 minuti.
Tagliare i pomodorini e le olive e aggiungerli, con i capperi, alla melanzana, appena è pronta. Mescolare tutto, aggiustare di sale e pepe e unire le foglie di basilico spezzettate. Sgranare il couscous con la forchetta e mescolare alle melanzane.
Si può decorare il piatto con qualche foglia di basilico.

7.14 Crauti e riso

Ricetta di:	Verdetartarugo
Difficoltà:	Facile
Tempo:	120 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/crauti-riso/

Ingredienti per 3 persone

- ⋆ 1 verza
- ⋆ 1/2 bicchiere di aceto bianco
- ⋆ 1 cipolla
- ⋆ 1 dado vegetale
- ⋆ una presa di sale
- ⋆ 3 etti di riso
- ⋆ un pizzico di paprika dolce
- ⋆ 2 foglie d'alloro
- ⋆ un cucchiaino di margarina
- ⋆ un pezzetto di peperoncino
- ⋆ olio evo

Preparazione

Soffriggere 1/2 cipolla nell'olio, nel frattenpo mondare la verza e tagliarla a julienne. Quando la cipolla è rosolata, aggiungere il cavolo, 1 foglia di alloro, il dado sciolto in un bicchire d'acqua e

il sale. Far cuocere a fiamma moderata per almeno un'ora. Bollire il riso con l'altra 1/2 cipolla a julienne, 1 foglia d'alloro, la paprika, la margarina e il peperoncino, in poca acqua, in modo che la consumi tutta (calcolare 1 volta e mezza il volume del riso). Mettere quindi il riso bollente in 3 stampini e lasciarlo raffreddare. Servire il piccolo timballo di riso nel cratere di crauti.

7.15 Crostoni di polenta con asparagi

Ricetta di:	Lia78
Difficoltà:	Facile
Tempo:	30 minuti
Stagione:	Primavera, estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/crostoni-polenta-asparagi/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 4 fette di polenta già cotta e raffreddata
- ⋆ un mazzo di asparagi (circa 400g)
- ⋆ 1 patata piccola
- ⋆ olio extra vergine d'oliva
- ⋆ erbe fresche o secche a piacere (ad esempio: basilico, maggiorana, erba cipollina e scagliono essiccati)
- ⋆ aceto balsamico di modena

Preparazione

In questa ricetta si abbinano i crostoni di polenta agli asparagi in due preparazioni. Con i gambi, troppo duri per essere mangiati così come sono, prepariamo una mousse leggera, mentre le punte verranno grigliate. In questo modo riusciremo a sfruttare al meglio questo ortaggio per cui spesso lo scarto è considerevole.
Per prima cosa, lavate delicatamente gli asparagi, e tagliate le parti di gambo troppo coriacee per essere grigliate (in pratica tutta la parte bianca e parte del gambo verde). Mondate i gambi tagliando la parte inferiore bianca. Cuoceteli a vapore assieme alla patata. Nel frattempo, marinate una decina di asparagi con un pochino d'olio e le erbe.
Preparate la mousse passando al passaverdura i gambi cotti al vapore, e frullando il liquido così ottenuto con la patata lessa e un po' d'olio extra vergine. Aggiustate di sale.
Riscaldate una griglia o padella antiaderente e grigliate gli asparagi e le fette di polenta.
Infine, componete il piatto sistemando gli asparagi grigliati sui crostoni di polenta, guarnite con la mousse e qualche goccia di aceto balsamico.

Note

Con queste dosi, ho usato i gambi di tutto il mazzo di asparago, ma solo metà delle punte, perché gli asparagi erano freschi e avevano poco scarto - nulla vietà comunque di aumentare la quantità di asparagi grigliati! La parte più dura del gambo l'ho comunque scartata.

7.16 Curry vegan

Ricetta di:	Supercri
Difficoltà:	Facile
Tempo:	60 minuti
Stagione:	Autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/curry-vegan/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 2 patate
- ⋆ 2 carote
- ⋆ 1 cipolla
- ⋆ 2 pomodori
- ⋆ 1 gambo di sedano
- ⋆ 1 scatola di funghi
- ⋆ 2 spicchi d'aglio
- ⋆ 2 cucchiaini di curry
- ⋆ 2 cucchiaini di cumino in polvere
- ⋆ 1 cucchiaino di curcuma
- ⋆ 1 cucchiaino di cardamomo
- ⋆ riso basmati a piacere

Preparazione

Portare ad ebollizione mezzo litro d'acqua e cuocerci tutte le verdure mondate e tagliate a piccoli pezzi.
A fuoco basso, aggiungere gli spicchi d'aglio tritati e le spezie.
Coprire e lasciar sobbollire fino a completa cottura di patate e carote.
Accompagnare con riso basmati bollito.

7.17 Falafel durum rivisitati

Ricetta di:	Elenaele71
Difficoltà:	Media
Tempo:	40 minuti
Provenienza:	Mediorientale
Web:	www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/falafel-durum-rivisitati/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ pisellini 500 g
- ⋆ ceci 3 cucchiai
- ⋆ una patata grande
- ⋆ scalogno, porro o cipolla secondo le preferenze
- ⋆ farina di ceci qualche cucchiaio
- ⋆ farina integrale qualche cucchiaio
- ⋆ olio
- ⋆ pepe, sale
- ⋆ spezie a piacere

Preparazione

Per questa ricetta ho usato piselli e ceci in barattolo, li ho stufati con un goccio d'olio e un bel po' di porro. Ho versato nel mixer la patata bollita, i piselli, i ceci, sale, spezie e ho frullato tutto. Il composto riesce piuttosto consistente, ma per sicurezza ho aggiunto qualche cucchiaio di farina di ceci per compattarle al meglio.
Ho formato delle palline, un po' schiacciate, poco più grosse di una noce, le ho infarinate e fritte nell'olio bollente. Alla fine, questa distesa di crocchette è stata servita avvoltolata nel tipico pane arabo, con tantissima insalata già condita: il risultato è stato ottimo!

7.18 Farifrittata di pasta

Ricetta di:	Milou
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	15 minuti
Provenienza:	Campania
Web:	www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/farfrittata-di-pasta/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 50 g di spaghetti al pomodoro avanzati
- ⋆ 50 ml di farina di ceci

Preparazione

Scaldare in una padella (circa 30 cm di diametro) gli spaghetti, se necessario aggiungere 1 o 2 cucchiai d'olio, dipende da quanto è unto il sugo.
Mescolare 50 ml di farina di ceci con 100 ml d'acqua, salare e versare il composto sugli spaghetti.
Lasciare cuocere a fuoco basso e girare 2 o 3 volte.

Note

Ottima servita calda, ma anche fredda da portare per i picnic o per farcire i panini.
Gli spaghetti al pomodoro secondo me sono l'ideale, ma potete usare qualunque tipo di pasta che vi avanza. Se si tratta di pasta corta vi consiglio di tagliarla un po' per evitare che la frittata venga troppo alta.

7.19 Farro boscaiolo

Ricetta di:	Chaval
Difficoltà:	Facile
Tempo:	45 minuti
Stagione:	Inverno, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/farro-boscaiolo/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 160 g di farro
- ⋆ 500 ml di acqua
- ⋆ tre funghi champignon grandi
- ⋆ una decina di foglie di radicchio rosso
- ⋆ panna di soia
- ⋆ sale integrale
- ⋆ olio evo

Preparazione

Tagliare a pezzetti i funghi e il radicchio e soffriggerli in un filo d'olio evo.
Sciacquare il farro in un colino o in uno scolapasta e cuocerlo in tre volte il suo volume d'acqua. Scolare il farro, unirlo in padella ai funghi e al radicchio, aggiungere la panna fino a ricoprire il tutto e qualche pizzico di sale. Mescolare e lasciare a riposo per qualche minuto.

Note

Se non salate il farro in fase di cottura, cosa consigliata, occorre tenerne conto quando si sala il prodotto finale.

7.20 Fette di polenta e cannellini

Ricetta di:	Dantalian1976
Difficoltà:	Facile
Tempo:	20 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/fette-polenta-cannellini/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 400 grammi di polenta già pronta
- ⋆ 80 grammi di cannellini già lessati
- ⋆ 16 pomodorini ciliegino
- ⋆ 1 cucchiaio di salsa di pomodoro
- ⋆ olio evo q.b.
- ⋆ sale q.b.
- ⋆ origano
- ⋆ 2 bicchieri d'acqua

Preparazione

Tagliare a fette la polenta ed a metà i pomodorini.
Scaldare l'olio in una padella ed aggiungere le fette di polenta, i cannellini, i pomodorini e la salsa di pomodoro. Allungare con l'acqua ed aggiungere l'origano. Salare a piacere e cuocere a fuoco vivo fino a che non si sarà formata intorno alle fette di polenta e ai cannellini una salsina densa.

7.21 Fusilli con peperoni e ceci

Ricetta di:	Didi189
Difficoltà:	Facile
Tempo:	20 minuti
Stagione:	Primavera, estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/fusilli-peperoni-ceci/

Ingredienti per 1 persona

- ⋆ 80/100 g di fusilli integrali
- ⋆ 1 peperone e mezzo (giallo o rosso)
- ⋆ 1 cipolla medio-grande
- ⋆ ceci (a piacere)
- ⋆ prezzemolo fresco (a piacere)
- ⋆ olio e.v.o

Preparazione

Tagliare la cipolla a listarelle, tagliare i peperoni a cubetti (di 2 cm di lato circa); mettere il tutto in padella con un po' d'acqua, prezzemolo, e sale. Tenere la fiamma bassa e girare... aggiungere anche i ceci, dopodiché far saltare il tutto con olio evo. Nel frattempo cuocere la pasta. Scolare la pasta e aggiungerla al sugo nella padella, mescolando bene.

Note

Fusilli con peperoni e ceci può diventare benissimo fusilli con zucchine e ceci... basta sostituire i peperoni con 2 o 3 zucchine senza cambiare procediento di cottura!

7.22 Gateau di miglio e funghi

Ricetta di:	Vale_Vegan
Difficoltà:	Facile
Tempo:	30 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/gateau-miglio-funghi/

Ingredienti per 6 persone

- ⋆ 400 g di miglio (per una teglia del diametro di 20 cm)
- ⋆ 4 bicchieri di brodo vegetale
- ⋆ latte di soia (non zuccherato) q.b.
- ⋆ 2 cucchiai di lievito alimentare in scaglie
- ⋆ sedano, carota e cipolla per soffritto
- ⋆ funghi mondati e fatti a pezzettoni
- ⋆ mezzo bicchiere di vino bianco
- ⋆ pomodoro a pezzettoni (o salsa)
- ⋆ rosmarino e prezzemolo tritati
- ⋆ sale, pepe
- ⋆ olio extra vergine d'oliva

Preparazione

Cuocere il miglio nel brodo finchè sarà stato tutto assorbito (20 minuti). Nel frattempo in una padella con un po' d'olio soffriggere sedano, carota e cipolla tritati, aggiungendo sale, pepe e i funghi e sfumare con il vino; dopo qualche minuto aggiungere il pomodoro e portare a cottura e poi aggiungere, a fiamma spenta, rosmarino e prezzemolo.
Prendere il miglio intiepidito ed aggiungere poco latte di soia e il lievito alimentare a scaglie mescolando bene (serve per legare il composto durante la cottura in forno); ungere una teglia da forno e versare un primo strato di miglio, circa la metà del totale, facendo in modo da coprire anche i bordi della teglia. Versarvi sopra il sugo ai funghi, livellando bene e coprire con il restante miglio. Appiattire bene la superficie in modo da compattare il tortino ed infornare per 15-20 minuti a 150°. Far intiepidire e capovolgere su un piatto da portata.
Per rendere il piatto più coreografico sistemare sul fondo della teglia delle verdure tagliate e disporle come in un disegno in modo tale che risulti visivamente piacevole una volta capovolto il tortino.
Tagliando a fette il tortino ripieno si ha un bell'effetto cromatico. La farcitura inoltre può cambiare a seconda degli ingredienti della stagione o dei vostri gusti.

7.23 Gatò di patate

Ricetta di:	Fiordaliso09
Difficoltà:	Facile
Tempo:	60 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/gato-patate/

Ingredienti per 3 persone

- ⋆ 1 kg di patate
- ⋆ 4 wurstel vegetali affumicati mini o 2 grandi, oppure affettato affumicato vegan
- ⋆ 1/2 bicchiere di latte di soia o altro latte vegetale non dolce
- ⋆ pane grattato
- ⋆ lievito di birra in scaglie
- ⋆ sale, pepe
- ⋆ noce moscata
- ⋆ olio extravergine di oliva

Preparazione

Lessare le patate e sbucciarle in maniera tradizionale oppure, per sveltire, sbucciare e tagliare a grossi spicchi e cuocere nel cestello della cottura a vapore ma in pentola a pressione per 15 minuti dal fischio. Schiacciare le patate con uno schiacciapatate e aggiungere una bella grattugiata di noce moscata, se piace.
Tritare in un mixer i wurstel vegetali in maniera grossolana oppure, se si usa dell'affettato, spezzettarlo, quindi aggiungere alle patate e mescolare bene.
Versare il mezzo bicchiere di latte di soia e un cucchiaio di lievito di birra nell'impasto e mescolare bene ancora. Salare e pepare a piacere.
Portare il forno a 200° e oliare una teglia dove disporre il gatò in modo che abbia uno spessore di 3/4 cm circa. Distribuire bene il gatò nella teglia e trascinando i rebbi della forchetta formare delle righe decorative sulla sua superficie. Spolverare di pan grattato, quindi cospargere con qualche cucchiaio di lievito di birra e un filo d'olio e, se piace, un po' di pepe. Infornare per circa 20 minuti in forno già caldo lasciandolo dorare in superficie.
Servire tiepido; in caso venga servito caldo fare molta attenzione perchè appena sfornato non è facile prendere delle fette senza romperle. Lasciandolo intiepidire il problema non si pone.
Servito il giorno dopo appena riscaldato dà il meglio di sè!

Note

I tempi di preparazione sono calcolati considerando l'utilizzo di una pentola a pressione.

7.24 Grigliata mista vegetale

Ricetta di: Iaia
Difficoltà: Facile
Tempo: 30 minuti
Stagione: Primavera, estate
Web: www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/grigliata-vegetale/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 400 g di patate
- ⋆ 2 pomodori cuore di bue
- ⋆ 6 fette di mozzarisella (mozzarella vegetale)
- ⋆ prezzemolo
- ⋆ olio e sale

Preparazione

Lessare le patate in acqua mettendole in un tegame con acqua fredda e facendole bollire per circa 15 minuti. Sbucciarle, farle freddare e tagliarle a fette larghe, o a metà se sono piccole. Condirle con poco olio, sale e prezzemolo e lasciarle insaporire.
Tagliare a fette larghe i pomodori, condirli e lasciarli insaporire come le patate.
Scaldare la griglia, metterci le patate facendole grigliare qualche minuto per parte; quando le patate sono quasi pronte, grigliare le fette di pomodoro e le fette di mozzarisella.
La mozzarisella è molto delicata, ma la grigliatura è riuscita molto bene stando attenti al punto di fusione, che non va raggiunto (altrimenti si scioglie completamente). Girare le fette di mozzarisella più volte con una spatola morbida per non romperle, facendole cuocere corca 2 minuti in totale.
Servire caldissimo.

7.25 Insalata di couscous e fagiolini

Ricetta di: Lia78
Difficoltà: Facilissima
Tempo: 20 minuti
Stagione: Primavera, estate, autunno
Web: www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/cous-cous-fagiolini/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 120 g di couscous
- ⋆ una manciata di fagiolini già lessati
- ⋆ 4-5 pomodorini ciliegia
- ⋆ un rametto di menta
- ⋆ 4-5 rametti di prezzemolo
- ⋆ olio extravergine d'oliva
- ⋆ sale, pepe

Preparazione

Sciacquare il couscous, tostarlo in padella con un pochino d'olio e coprirlo di acqua calda leggermente salata (2 parti di acqua per 1 parte di couscous). Cuocere per circa 15 minuti.
Fare intiepidire leggermente, o raffreddare, a seconda dei gusti, il couscos. Condirlo con i fagiolini tagliati a pezzetti, i pomodorini tagliati a metà, la menta e il prezzemolo tritati, un giro d'olio e una spruzzata di pepe. Aggiustare di sale alla fine.

7.26 Insalata di fusilli

Ricetta di:	Didi189
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	15 minuti
Stagione:	Primavera, estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/insalata-fusilli-verdure/

Ingredienti per 1 persona

- ⋆ 60 g di fusilli integrali
- ⋆ 100 g di lattuga tagliata a striscioline sottili (o lattughino o valeriana)
- ⋆ 8 pomodorini piccolini tagliati in due
- ⋆ 1 carota tagliata a dadini
- ⋆ 1 peperone piccolo (rosso o giallo) tagliato a dadini
- ⋆ olive nere (a piacere)
- ⋆ olio evo (o di canapa se fate raffreddare ben bene la pasta)
- ⋆ sale

- ⋆ 70 g di ceci (facoltativo)
- ⋆ una spolverata di gomasio (facoltativo)
- ⋆ maionese vegan (facoltativo)

Preparazione

Cuocere la pasta; mettere i vari vegetali in una insalatiera. Se volete un piatto freddo fate raffreddare la pasta, altrimenti aggiungete subito la pasta all'insalata e servire.
La versione con la maionese va usata solo in caso di pasta fredda. Vedere la ricetta Maionese più buona del mondo (sezione 12.15, pagina 888) .

7.27 Insalata di quinoa messicana

Ricetta di:	Ilaveg
Difficoltà:	Facile
Tempo:	30 minuti
Provenienza:	Altro (Messico)
Stagione:	Primavera, estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/insalata-quinoa-messicana/

Ingredienti per 3 persone

- ⋆ 200 g di quinoa
- ⋆ 1 peperone
- ⋆ 1 carota
- ⋆ 1 cipolla rossa
- ⋆ 1 latta di fagioli rossi lessati
- ⋆ 1 latta di mais dolce
- ⋆ 1 mazzo di coriandolo fresco
- ⋆ cumino
- ⋆ pepe nero in grani
- ⋆ peperoncino fresco
- ⋆ origano
- ⋆ succo di lime

Preparazione

Sciacquare bene la quinoa sotto l'acqua fredda e porla in acqua bollente e salata. Far cuocere per circa 15 minuti, assaggiando per controllare la cottura. Scolare e far raffreddare. Intanto che cuoce, in una padella far soffriggere la cipolla, aggiungere la carota e il peperone tagliati a pezzi abbastanza piccoli. Far cuocere per qualche minuto: le verdure devono solo essere croccanti, non troppo cotte. Scolare i fagioli e il mais, sciaquarli bene e versarli in un'insalatiera. Aggiungere le verdure, la quinoa, il peperoncino e il coriandolo fresco tagliato a pezzetti. Pestare le spezie in un mortaio e versarle sull'insalata. Condire con succo di lime.

7.28 Insalata di riso

Ricetta di:	Fiordaliso09
Difficoltà:	Facile
Tempo:	30 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/insalata-di-riso/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 300 grammi di riso parboiled
- ⋆ 1 vasetto di giardiniera sott'aceto
- ⋆ 4 cucchiai di cipolline sott'aceto (quelle piccole bianche)
- ⋆ olive denocciolate in quantità a piacere
- ⋆ 1/2 vasetto di funghetti champignon sott'olio
- ⋆ 4 cucchiai di mais in scatola
- ⋆ 200 grammi di piselli freschi o surgelati (o 1 lattina di piselli in scatola)
- ⋆ 5 wurstel di soia piccoli (facoltativi)
- ⋆ olio extravergine d'oliva
- ⋆ sale e pepe

Preparazione

Cuocere il riso al dente, scolarlo e sciacquarlo con acqua fredda. Lasciarlo scolare bene mentre si procede a preparare il condimento.
Se si usano i piselli freschi o surgelati, lessarli lasciandoli croccanti, scolarli e sciacquarli con acqua fredda; se invece si usano piselli in scatola, scolarli e risciacquarli dal liquido di conservazione. Tagliare a tocchetti tutta la giardiniera ben scolata, aggiungere le olive snocciolate

nella quantità che più vi aggrada, le cipolline sott'aceto e il mais in scatola, ben scolati entrambi, e infine i funghetti sott'olio (scolati dall'olio). Aggiungere i piselli e i wurstel di soia tagliati a fettine.
Condire con olio, sale e pepe e mescolare bene, quindi incorporare il riso e mescolare finchè gli ingredienti sono ben distribuiti. Servire subito o conservare in frigorifero (ottima anche il giorno dopo).

7.29 Insalata di riso integrale

Ricetta di:	Myeu
Difficoltà:	Facile
Tempo:	30 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/insalata-riso-integrale/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 160 g di riso integrale
- ⋆ 70 g di borlotti lessati (anche in scatola)
- ⋆ 70 g di ceci lessati (anche in scatola)
- ⋆ 70 g di fagiolini
- ⋆ 50 g di mais lessato
- ⋆ 100 g di piselli lessati
- ⋆ 8-9 carotine oppure 2 carote medie
- ⋆ un mazzetto di salvia
- ⋆ uno spicchio di aglio
- ⋆ olio di oliva

Preparazione

Lessare il riso integrale; nel frattempo, cuocere a vapore fagiolini e carote (ci vogliono circa 10-15 minuti; è preferibile lasciare al dente almeno le carotine), dopodiché tagliare i fagiolini a pezzi e le carotine a dadini; scolare e sciacquare piselli, fagioli, ceci e mais. Quando il riso è quasi cotto, preparare il condimento: scaldare appena un po' di olio d'oliva in un padellino, spezzettare con le mani la salvia e tagliare a metà lo spicchio d'aglio, spegnere il fuoco ed aggiungerli all'olio caldo. Scolare il riso, passarlo sotto l'acqua fredda per qualche secondo, infine unirvi le verdure e il condimento.

Note

E' possibile usare questa ricetta con l'avena al posto del riso.

7.30 Involtini di verza

Ricetta di:	Serybis
Difficoltà:	Facile
Tempo:	30 minuti
Stagione:	Inverno
Web:	www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/involtini-verza/

Ingredienti per 5 persone

- ⋆ 10 foglie di verza
- ⋆ 300 g di riso integrale
- ⋆ burro di soia q.b
- ⋆ olio extra vergine d'oliva
- ⋆ 1 cipolla
- ⋆ sale integrale q.b

Preparazione

Lessare il riso integrale in acqua salata e scolarlo al dente. Nel frattempo lessare leggermente (non troppo, sennò si spappolano) le foglie di verza. Soffriggere leggermente le cipolle per farle ammorbidire (chi le preferisce durette, eviti questo passaggio).
Far insaporire il riso con il burro di soia e la cipolla. Prendere una foglia di verza, riempirla di riso con cipolla e girarla fino a creare l'involtino, che poi si chiuderà con uno stuzzicadeti.
Se si preferiscono più saporiti, far cuocere gli involtini ancora 10 minuti in forno a 200°, magari mettendo tra un involtino e l'altro qualche foglia di aroma come l'alloro o la salvia a seconda dei gusti.
Altrimenti gli involtini sono già pronti e basta solo aggiungere olio a crudo.
Ottimi anche aggiungendo un po' di origano e pezzetti di pomodoro fresco in mezzo al riso.

Note

E' una ricetta facilissima e la si puo' provare anche con il riso nero, che dà quel sapore tipo di mais.

7.31 Macedonia di legumi

Ricetta di:	Verdetartarugo
Difficoltà:	Facile
Tempo:	20 minuti
Provenienza:	Altro
Web:	www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/macedonia-legumi/

Ingredienti per 3 persone

- ⋆ 1 confezione di legumi secchi misti per zuppe (oppure legumi in scatola)
- ⋆ 1/2 cipolla bianca
- ⋆ 1 spicchio d'aglio
- ⋆ 1 cucchiaio di prezzemolo tritato finemente
- ⋆ un dado e mezzo da brodo vegetale
- ⋆ 1 bicchiere di cous cous
- ⋆ peperoncino

Preparazione

Il giorno prima far reidratare i legumi e lessarli. In alternativa usare 1 scatola di lenticchie al naturale, 1 di piselli e 1 di ceci o fagioli rossi.
Far scaldare 2 bicchieri d'acqua con 1/2 dado vegetale e una strisciolina di peperoncino. Versare l'acqua bollente sopra al cous cous, coprire e lasciar riposare 10 minuti.
Soffriggere la cipolla, l'aglio e il prezzemolo. Aggiungere i legumi e stufare con 1 bicchiere e 1/2 d'acqua e un dado vegetale. Far consumare velocemente per 10 minuti una parte dell'acqua, ma lasciare abbastanza liquido.
Sgranare il cous cous e metterlo nei piatti facendo un piccolo cratere, dove andrà versato lo stufato di legumi.

Note

Piatto molto versatile, che ben si adatta all'aggiunta di spezie o erbette a piacere. Se lasciato un po' liquido il cous cous si impregna bene ed è più gustoso.

7.32 Mamma melanzana

Ricetta di:	Luke_V_
Difficoltà:	Facile
Tempo:	35 minuti
Stagione:	Estate, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/melanzane-cipolle/

Ingredienti per 1 persona

- ⋆ 1 melanzana
- ⋆ 2 spicchi di cipolla bianca
- ⋆ olio di girasole e oliva quanto basta
- ⋆ 2 manciate di alloro
- ⋆ pepe bianco
- ⋆ due pizzichi di origano
- ⋆ 2 manciate di rosmarino

Preparazione

Pulire la melanzana e tagliarla a dadini piccoli. Mettere in ammollo i dadini per 20 minuti circa; la melanzana si ammorbidirà e andrà via parte dei semini, se ci sono. Poi scolare.
Tagliare la cipolla sempre a cubetti. Mettere in una padella l'olio di girasole come base di cottura, accendere e aggiungere la melanzana, dopo un minutino anche la cipolla, aggiungendo olio d'oliva e sale; mescolare e lasciar cuocere a fiamma lenta.
Dopo 5 minuti aggiungere l'alloro, il rosmarino, l'origano e abbondante pepe bianco, aggiungendo un filo d'acqua alla cottura. Mescolare e cuocere un altro paio di minuti a fiamma leggermente più alta.

Note

Può essere resa ancora più gustosa con del vino bianco in cottura e dei funghi.

7.33 Melanzane e seitan in carrozza

Ricetta di:	Kiwana
Difficoltà:	Media
Tempo:	25 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/melanzane-seitan-carrozza/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 8 fette di pancarrè
- ⋆ 2 melanzane piccole
- ⋆ 4 fettine di seitan sottili, grandi poco meno del pancarrè
- ⋆ olio evo
- ⋆ latte di soia q.b.
- ⋆ pangrattato q.b.
- ⋆ spezie a piacere

Preparazione

Tagliare le melanzane a spicchi (tipo delle grosse patatine fritte) e farle saltare in padella con olio evo e sale fino a che non saranno ammorbidite e cotte. Volendo si possono anche far friggere. Ripetere lo stesso procedimento con le fettine di seitan, giusto per dare un po' di sapore, con le spezie che preferite.
Prendere un piatto piano e coprirne il fondo con del latte di soia e un pizzico di sale. In un altro piatto mettere del pangrattato. Preparare sul fuoco una pentola abbastanza larga con olio sul fondo.
Attenzione adesso perche' bisogna fare tutto in catena e velocemente:
1. appoggiare una fetta di pancarrè nel piatto col latte di soia da un solo lato senza inzupparla completamente.
2. Toglierla e appoggiare sulla fetta (dal lato più asciutto) qualche strisciolina di melanzana (facendo sì che non fuoriescano dalla fetta) e sopra la fettina di seitan.
3. Appoggiare l'altra fetta di pancarrè nel latte di soia da un solo lato senza inzupparla completamente.
4. Fare un panino e appoggiarlo nel piatto pieno di pangrattato premendo bene le due fette per impanarle bene sui due lati e nel frattempo cercare di chiudere i bordi, che essendo umidicci dovrebbero essere malleabili.
5. Passare nella padella e cuocere da entrambi i lati, girando con attenzione usando una spatola, finchè non sarà ben dorato.

Ripetere per altre tre volte per avere 4 panini in totale.
La difficoltà sta nell'assemblaggio. Anche se non si chiudono perfettamente i bordi non fa nulla, basta che il 'panino' sia compatto.

Note

La cucina diventa un disastro, ma è divertente. Questa ricetta può essere variata con altre verdure, o senza seitan. Io li servo con un mare di patatine fritte, w l'unto!

7.34 Migliotto patate e zucchine

Ricetta di:	Fiore_di_loto
Difficoltà:	Facile
Tempo:	40 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/migliotto-patate-zucchine/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 120 g di miglio
- ⋆ 2 zucchine
- ⋆ 1 patata grossa
- ⋆ 30 g di sesamo
- ⋆ gomasio
- ⋆ olio

Preparazione

Cuocere il miglio mettendolo un una pentola in una quantita' d'acqua pari al doppio del suo volume: far arrivarea bollore, e far cuocere a fuoco bassissimo a pentola coperta senza mai mescolare. A fine cottura, dopo corca 20 minuti, avra' assorbito tutta l'acqua.
Nel frattempo peparare il tahin frullando il sesamo con pochissima acqua, con il minipimer. Oppure usare il thain gia' pronto.
Tagliare la grossa patata a cubetti e lessarla. Intanto, saltare le zucchine tagliate a dadini o a fette nell'olio. Unire alle zucchine il tahin, la patata e il miglio, aggiustare di sale, e aggiungere una spruzzata di gomasio.
Per rendere la ricetta ancora più gustosa, si può rovesciare tutto in una pirofila e far cuocere in forno per 20 minuti a 180 gradi.

7.35 Misto di verdure e pasta

Ricetta di:	Marina
Difficoltà:	Facile
Tempo:	30 minuti
Stagione:	Estate, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/misto-verdure-pasta/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 2 carote
- ⋆ 400 g di zucchine
- ⋆ 6-7 fiori di zucchina
- ⋆ 300 g di piselli freschi o surgelati
- ⋆ 20 foglie di basilico fresco
- ⋆ 3 cucchiai di olio extravergine d'oliva
- ⋆ sale, pepe
- ⋆ 200 grammi di tortiglioni o altra pasta corta

Preparazione

Tagliare le carote a dadini, metterle in pentola con un cucchiaio di olio e farle rosolare a fuoco medio. Intanto lavare bene le foglie di basilico e risciacquare delicatamente i fiori di zucchina privati del pistillo. Aggiungere alle carote il basilico e i fiori fatti a striscioline (con le mani, senza tagliarli). Far rosolare 3-4 minuti e poi aggiungere i piselli. Mescolare tutto per bene, aggiungere un cucchiaio di olio e coprire la pentola, facendo cuocere a fuoco basso.
Nel frattempo tagliare le zucchine a bastoncino (3-4 cm di lunghezza per mezzo cm di spessore) e poi aggiungerle al resto della verdura, aggiungendo anche un altro cucchiaio di olio.
A questo punto mettere a bollire l'acqua per la pasta, e lessare la pasta finché le verdure cuociono. A cottura quasi ultimata delle verdure, aggiungere sale quanto basta e abbondante pepe.
Scolate la pasta, versarla nella pentola delle verdure, mescolare bene e servire.
Le verdure, in questo piatto, non son un mero condimento della pasta, sono in una quantità tale da ottenere un piatto unico completo.

7.36 Moussaka vegan

Ricetta di:	Manu_
Difficoltà:	Media
Tempo:	50 minuti
Provenienza:	Altro (Grecia)
Stagione:	Estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/moussaka-vegan/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 1 cipolla grande
- ⋆ olio evo
- ⋆ mezzo bicchiere di vino bianco
- ⋆ 2 vegburger (oppure funghi)
- ⋆ 1 scatola di pomodori pelati a filetti
- ⋆ brodo vegetale qb
- ⋆ 500 g di besciamella (vedi ricetta: Besciamella (sezione 12.2, pagina 876))
- ⋆ 2 grosse melanzane
- ⋆ 3 patate medie lessate
- ⋆ origano o basilico

Preparazione

Tagliare le melanzane a fette abbastanza sottili e su una griglia calda appena unta di olio farle grigliare da ambo i lati.
Preparare il sugo facendo rosolare la cipolla tagliata fine nell'olio, aggiungere gli hamburger sbriciolati e sfumare con il vino bianco. In alternativa, si possono sostituire gli hamburger di soia con dei funghi. Quando tutto è rosolato bene, aggiungere i pelati a filetti, mescolare e lasciare cuocere per circa 15 minuti; se si asciuga troppo aggiungere un po' di brodo vegetale. Infine, aggiustare di sale.
Tagliare le patate lessate a fette.
A questo punto prendere una pirofila, mettere sul fondo un filo d'olio, aggiungere uno strato di melanzane, uno di patate lessate, coprire con il sugo e per ultimo aggiungere tutta la besciamella.
Infornare nel forno caldo a 180°- 200° per circa 20 minuti o comunque fino a quando è tutto ben dorato.
Togliere dal forno e fare riposare per 10 minuti prima di servire.
Aggiungere a piacere basilico o origano.

Note

7.37 Okonomiyaki

Ricetta di:	Pedro
Difficoltà:	Media
Tempo:	60 minuti
Provenienza:	Orientale (Giappone)
Web:	www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/okonomiyaki/

Ingredienti per 4 persone

Per l'impasto:

- ⋆ 100 grammi di farina tipo 0
- ⋆ 150 grammi di farina integrale
- ⋆ 1 cucchiaino di polvere lievitante
- ⋆ 1 cucchiaino di sale (oppure 1/2 dado vegetale disciolto in acqua calda)
- ⋆ 1 cucchiaio di olio di oliva
- ⋆ latte di soia o acqua
- ⋆ 1/2 cucchiaino di zenzero in polvere

Ingredienti aggiuntivi:

- ⋆ 2 cipollotti
- ⋆ 4 foglie di verza
- ⋆ 6 funghi belli grandi
- ⋆ 1 panetto di seitan
- ⋆ 3 o 4 pomodori secchi
- ⋆ mix di alghe in polvere o tritate

Per la salsa per okonomiyaki:

- ⋆ 1 cucchiaino di amido di mais (o amido di frumento)
- ⋆ 1/2 bichiere d'acqua
- ⋆ 2 cucchiai di salsa di soia
- ⋆ 4 cucchiai di conserva di pomodoro
- ⋆ 1/2 cucchiaino di zenzero in polvere

Preparazione

Questo piatto andrebbe preparato sul Teppan oppure sulla piastra ma può essere ugualmente cotto su una padella antiaderente.
In un recipiente abbastanza capiente mescolare la farina e la polvere lievitante, aggiungere il sale o il 1/2 dado vegetale disciolto in acqua, il cucchiaio di olio, e lo zenzero; mescolare e versare il latte di soia o acqua finché l'impasto non diventa cremoso (ma non troppo liquido!); mescolare con una frusta da cucina per eliminare eventuali grumi.
Tagliare molto finemente i cipollotti, le foglie di verza, i funghi, il seitan e i pomodori secchi; conservare una piccola parte del trito per aggiungerla poi durante la cottura, il resto aggiungerlo subito al recipiente dell'impasto e mescolare.
Nel frattempo preparare la salsa per okonomiyaki: sciogliere l'amido di mais in mezzo bichiere d'acqua rigorosamente fredda, scaldare in un pentolino la conserva di pomodoro con la salsa di soia e lo zenzero, quando è caldo aggiungere l'amido disciolto in acqua e mescolare finché non diventa leggermente cremoso.
Dopo aver scaldato la piastra o la pentola antiaderente versare al centro con un mestolo l'impasto crudo dandogli una forma circolare e versare sopra gli ingredienti aggiuntivi tenuti da parte; attendere che la superficie non a contatto con la piastra si asciughi e con una paletta da cucina girare l'okonomiyaki. Cuocere bene anche l'altro lato e dopo la cottura riporre in un piatto coperto affinché non si raffreddino troppo durante la cottura degli altri okonomiyaki.
Servire caldo con salsa per okonomiyaki sulla superficie ed una spolverata di alghe in polvere o tritate.

Note

Per rendere il piatto ancora più gustoso e invitante decorare, dopo aver aggiunto la salsa per okonomiyaki, con della maionese vegetale: questo rende il piatto mille volte più gustoso anche se meno salutare.
E' possibile sostituire gli ingredienti aggiuntivi con ingredienti a proprio piacere.
Bisogna fare attenzione a non bruciare la superficie degli okonomiyaki durante la cottura altrimenti prende un gusto molto amaro.

7.38 Onigiri

Ricetta di:	Letizia_Di_Neve
Difficoltà:	Media
Tempo:	60 minuti
Provenienza:	Orientale (Giappone)
Web:	www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/onigiri/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 1 foglio di alga nori
- ⋆ 4 pugni di riso vialone nano (o integrale)
- ⋆ 1 umeboshi (o cetrioli sotto sale o qualsiasi sottaceto a piacere)
- ⋆ aceto di riso o di umeboshi
- ⋆ sale
- ⋆ semi di sesamo

Preparazione

Da preparare il giorno prima: per prima cosa lavate il riso finché l'acqua non risulta limpida (si può mettere direttamente nel colino sotto acqua corrente). E' importante lavare il riso, così non risulterà colloso o appiccicoso. Lessate il riso (andrebbe cotto a vapore, preferibilmente): è estremamente importante che seguiate bene la cottura del riso e che non lo facciate scuocere; se necessario, a fine cottura scolatelo. Mettete il riso a raffreddare aggiungendo l'aceto di riso e mescolando. Questa operazione andrebbe fatta in un contenitore di legno, cosicché l'aceto in eccesso venga assorbito; in un contenitore non in legno basta fare attenzione a non esagerare con l'aceto. Copritelo poi con un panno e quando è abbastanza freddo mettetelo in frigo a riposare una notte, o almeno per 2-3 ore. Il riso deve risultare compatto ma non troppo appiccicoso.
Preparate poi una ciotola di semi di sesamo e una di sale (o di gomasio in una sola) e tagliate la umeboshi.
Tostate il foglio di alga nori a circa 25 centimetri dalla fiamma (quella del fornello andrà benissimo) con il lato lucente verso l'alto, per pochi secondi fino a che non sentite che si 'indurisce'. Piegate il foglio in due e piegatelo ancora a metà, ottenendo 4 parti uguali.
Bagnatevi le mani e passatele sia nel sale che nel sesamo; prendete un quarto del riso, fate delle palline cercando poi di schiacciarle per farle diventare dei triangoli dello spessore di 2-3 cm. Bucate con il pollice il vostro onigiri al centro e farcitelo con un pezzo di umeboshi (o sottaceti o qualsiasi cosa vogliate) e coprite il buco con un po' di riso. Una volta esaurito il riso, asciugatevi bene le mani e prendete i foglietti di alga nori, applicandoli dalla base del vostro triangolo fino al centro, in modo da coprire la parte col ripieno.
Buon appetito o ITADAKIMASU!

Note

Potete spaziare tantissimo con la forma. I bambini li adorano anche perchè li vedono nei cartoni animati giapponesi! Basta scrivere onigiri su un motore di ricerca e scorrere le immagini; prima comunque fate la forma base e allenatevi!
Il riso non deve essere né troppo secco né troppo bagnato.
Ricordatevi di avere le mani asciutte quando applicate le nori, perché se l'alga si inumidisce

troppo si deteriora facilmente.
Il ripieno di umeboshi agisce da 'conservante'.
Un onigiri ben fatto si conserva diversi giorni. Ottimi come spuntino o anche come pranzo, ideale come cibo da pic-nic, immancabile d'estate. In Giappone sono l'equivalente dei nostri panini.
Se li portate con voi in viaggio metteteli in buste di carta, cosi che possano prendere aria. Non avvolgeteli in fogli di plastica, perché possono inumidirsi e andare a male facilmente.

7.39 Orecchiette fagioli e broccoli

Ricetta di:	Brinella
Difficoltà:	Facile
Tempo:	20 minuti
Stagione:	Inverno, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/orecchiette-fagioli-broccoli/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 320 g di orecchiette
- ⋆ 1 broccolo
- ⋆ 300 g di fagioli borlotti precedentemente lessati
- ⋆ 2 pomodori ben maturi
- ⋆ 1 spicchio di aglio
- ⋆ olio

Preparazione

Sbollentare i pomodori per 3 minuti, sbucciarli, privarli dei semi, tagliarli a tocchetti e metterli in una casseruola con un filo d'olio e l'aglio schiacciato. Cuocere per 5 minuti.
Lessare o cuocere a vapore le cimette di broccolo, tagliarle a pezzetti non troppo piccoli e aggiungerle nella casseruola del pomodoro, insieme ai fagioli già lessati. Cuocere per 5 minuti, regolando di sale.
Mentre su prepara il sugo, lessare le orecchiette in acqua salata solo fino a metà cottura, poi scolarle e aggiungerle al condimento con due mestoli di acqua della pasta.
Finire la cottura, aggiungendo, se serve, ancora acqua. Servire con un filo di olio a crudo.
La pasta non deve essere servita brodosa come la pasta e fagioli classica. I broccoli sfaldandosi in cottura formeranno una cremina che avvolgerà la pasta.

Note

Si può utilizzare al posto delle orecchiette altra pasta corta.

7.40 Orecchiette fave e piselli

Ricetta di:	Serendip
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	30 minuti
Stagione:	Primavera, estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/orecchiette-fave-piselli/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 150 g di fave lessate
- ⋆ 100 g di piselli fini lessati
- ⋆ 2 pomodori medi
- ⋆ mezza cipolla
- ⋆ basilico fresco
- ⋆ olio extravergine di oliva, sale, pepe
- ⋆ 160 g di orecchiette

Preparazione

Fave e piselli si possono usare in scatola (scolati e ben sciacquati sotto l'acqua corrente), oppure freschi lessati o surgelati lessati.
Mentre l'acqua della pasta va in bollore, mettere a rosolare con 2 cucchiai di olio in una padella larga, per 6-7 minuti, la cipolla tagliata a fettine e i pomodori tagliati a tocchetti (con la buccia o senza, a piacere). Aggiungere fave e piselli lessati, basilico a piacere, condire con sale e pepe e cuocere altri 3-4 minuti mescolando bene. Nel frattempo cuocere le orecchiette, scolarle e farle saltare nella padella con il sugo per un minuto.

7.41 Orzo primavera

Ricetta di:	Apollo
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	40 minuti
Provenienza:	Lombardia
Web:	www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/orzo-primavera/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 5 pomodori perini rossi
- ⋆ 1 cipolla
- ⋆ capperi 30 g
- ⋆ olive verdi denocciolate 100 g
- ⋆ olive nere denocciolate 100 g
- ⋆ 500 g di orzo perlato
- ⋆ olio extravergine di oliva
- ⋆ origano

Preparazione

Lavare e sciaquare l'orzo in un colapasta, metterlo in pentola a pressione e cuocere per 30 minuti dal fischio. A fine cottura, scolarlo, sciacquarlo per togliere amido e acqua di cottura, e porlo in una terrina.
Aggiungere i capperi, le olive nere e le olive verdi, i pomodori perini tagliati a pezzi piccoli e la cipolla tagliata a cubetti Aggiungere olio, sale e origano.
Lasciare riposare in frigorifero un paio d'ore, in modo che i sapori si amalgamino bene. Portare in tavola a temperatura ambiente.

7.42 Padellata invernale

Ricetta di:	AndreaIris
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	45 minuti
Stagione:	Inverno, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/padellata-invernale/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 3-4 patate medie
- ⋆ 1/2 cavolfiore
- ⋆ 2-3 carote
- ⋆ 1 cipolla
- ⋆ 1-2 spicchi di aglio
- ⋆ olio extravergine di oliva
- ⋆ sale aromatizzato (sale, pepe, aglio, salvia, rosmarino)
- ⋆ curcuma (opzionale)

Preparazione

Cuocere al vapore le patate e le carote a fette, il cavolfiore tagliato a pezzi. Nel frattempo soffriggere in sufficiente olio la cipolla e l'aglio; se usate la curcuma unirla ora. Quando la cipolla è imbiondita, unire le verdure, regolare di sale e saltare in padella fino a doratura.

7.43 Paella vegan

Ricetta di:	Lia78
Difficoltà:	Media
Tempo:	80 minuti
Provenienza:	Altro (Spagna)
Stagione:	Primavera, estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/paella-vegan/

Ingredienti per 6 persone

- ⋆ 500 g di riso
- ⋆ 500 g di piselli sgranati
- ⋆ 2 peperoni
- ⋆ 1 carota
- ⋆ 1 cipolla
- ⋆ 2 pomodori
- ⋆ 3 zucchine piccole
- ⋆ 300 g di fagiolini

- ⋆ 1 o 2 spicchi di aglio
- ⋆ 250 g di fagioli bianchi di spagna o fagioli lima già cotti
- ⋆ brodo vegetale
- ⋆ zafferano (possibilmente in pistilli)
- ⋆ 1 cucchiaio abbondante di paprika dolce
- ⋆ olio extravergine d'oliva

Preparazione

Tagliate carota e cipolla a cubetti piccoli. Grigliate i peperoni sul fornello, utilizzando una griglia o una piastra spargifiamme, in modo da bruciare la pelle uniformemente, senza farli cuocere troppo. Sbucciateli e tagliateli a filetti (l'operazione è facilitata se li fate raffreddare in un sacchetto di plastica chiuso, avvolti nella carta). Tagliate tutte le rimanenti verdure a pezzi di 2-3 cm, sgranate i piselli.
Scaldate l'olio nella padella e aggiungiate la cipolla finemente tritata. Quando inizia ad ammorbidirsi, incorporate il resto delle verdure (tranne i peperoni e i fagioli) in ordine di durezza; prima le più dure, poi le più tenere e, a fuoco basso cuocetele per 15 minuti, rimestando di frequente. A quel punto aggiungete il pomodoro grattugiato e soffriggete per altri 5 minuti. Fatto ciò, aggiungete la paprika e dopo un minuto il riso e i pistilli di zafferano, precedentemente ammollati per mezz'oretta in una tazzina di acqua calda.
Lasciate cuocere il tutto per un altro minuto, aggiungete le verdure e i legumi già cotti, mescolate ancora una volta, e versate il brodo in misura del doppio della quantità di riso. Per finire, aggiungete l'aglio tritato. Lasciate cuocere a fuoco vivo per 15-20 minuti, senza mai mescolare (è importante, in questo modo i chicchi rimarranno ben separati, senza rilasciare troppo amido, e la paella si attaccherà leggermente sul fondo, acquisendo un retrogusto di bruciaticcio). Se si dovesse asciugare troppo, copritelo. Fate riposare coperto per un paio di minuti prima di servire.

Note

Due cose sono importanti per la buona riuscita della paella: il riso e la pentola. Il riso spagnolo non si trova qui (servirebbe il riso Bomba) ma si può sostituire con un riso a chicco lungo come il riso Roma o quello parboiled (personalmente ho ottenuto risultati migliori con il Roma). Non usate un riso da risotti (Carnaroli o Arborio).
Per la paella servirebbe la pentola apposita (chiamata appunto paella), una padella bassa e molto larga. Per questa ricetta è stata usata una paella in ferro smaltato da circa 30 cm, acquistata in Spagna. Essendo piuttosto larga, è difficile posizionarla sui fornelli (non fate debordare troppo le pentole dai fornelli, rischiate di abbrustolire il piano cottura!), per ovviare a questo, uso due fuochi oppure la lascio sul fuoco grande e la faccio ruotare periodicamente durante la cottura. Per coprirla, uso dei pezzi di carta stagnola, non ho un coperchio abbastanza largo.
La paella si può fare con varie combinazioni di verdure, a seconda della stagione, questa è

fin'ora la combinazione che ha riscosso più successo. Per me i piselli (eventualmente surgelati) sono irrinunciabili, e anche i peperoni danno un tocco in più. Un'altra verdura molto tipica è il carciofo. Anche cavolfiori, fave e spinaci/costine possono essere aggiunti.

7.44 Paella vegana speziata

Ricetta di:	Rosj81
Difficoltà:	Media
Tempo:	55 minuti
Provenienza:	Altro (Spagna)
Stagione:	Primavera, estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/paella-vegan-speziata/

Ingredienti per 6 persone

- ⋆ Prezzemolo tritato (2 cucchiai)
- ⋆ Aglio (1 spicchio)
- ⋆ Zafferano (2 bustine)
- ⋆ Sale (q.b.)
- ⋆ Riso (Arborio 600 g)
- ⋆ Brodo (vegetale 2l circa)
- ⋆ Funghi (champignon 220 g)
- ⋆ Carote (220 g)
- ⋆ Pomodori (passata 300 gr)
- ⋆ Peperoni (250 g)
- ⋆ Paprika (30 g)
- ⋆ Fagiolini piattoni o taccole (230 g)
- ⋆ Piselli freschi (200 g)
- ⋆ Fagioli bianchi di Spagna lessati (200 g)
- ⋆ Cuori di carciofo (300 g)
- ⋆ Cavolfiore (200 g)
- ⋆ Olio di oliva extravergine
- ⋆ Cipollotto fresco (1)

Preparazione

Iniziate con il taglio delle verdure: tritate finemente il cipollotto e l'aglio (che se preferite potete lasciare intero); lavate bene il cavolfiore e tagliatelo in cimette; lavate i piattoni e divideteli in pezzi simili a dei rombi. Proseguite con i peperoni: lavateli, eliminate i semi e i filamenti bianchi all'interno, e tagliateli sempre in rombi; pelate le carote e tagliatele in pezzi ; pulite e tagliate i funghi. Infine tagliate in quarti i cuori di carciofo.
Prendete ora un capiente tegame: versate sul fondo un po' di olio extravergine d'oliva, unite il cipollotto tritato e l'aglio insieme a un mestolo di brodo e a una presa di sale. Fate cuocere per qualche minuto, fino a che il cipollotto non sarà diventato tenero, e aggiungete le carote. Aggiungete poi i peperoni e i piattoni e lasciate cuocere per almeno 10 minuti, aggiungendo un mestolo di brodo se necessario. A questo punto aggiungete i cuori di carciofo e i funghi; poi i cavolfiori e i piselli e per ultimi i fagioli bianchi di Spagna. Fate cuocere il tutto ancora per 10 minuti, aggiungendo sempre un mestolo di brodo se il composto è troppo secco. Trascorso questo tempo unite la passata e il brodo restante (circa 1,8 l per 600 g di riso), tenendone da parte due cucchiai in cui stemperare lo zafferano.
Aggiungete le spezie: prima la paprika e poi lo zafferano; aggiustate ancora di sale. Unite il riso Arborio e mescolate per l'ultima volta, sparpagliando il riso per tutta la pentola. Da ora in poi non dovrete più mescolare ma solo smuovere un po' il riso muovendo la pentola. Fate cuocere a fuoco vivace per 7/8 minuti e terminate la cottura del riso, abbassando la fiamma a fuoco medio per altri 10 minuti.
Una volta cotta, potete condire la vostra paella vegana con una manciata di prezzemolo tritato, se lo gradite, e portarla in tavola!

Note

La paella vegetariana è un piatto spagnolo, di origini umili, a base di riso e arricchito da spezie, da preparare con le verdure di stagione che preferite. Potete servirlo come primo piatto o piatto unico e portarlo in tavola nel tipico tegame spagnolo detto proprio paella. Se vi piacciono i sapori decisi, potete aggiungere al soffritto della vostra paella un peperoncino piccante tritato.

7.45 Panelle lupinate

Ricetta di:	Ciprotto
Difficoltà:	Media
Tempo:	40 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/panelle-lupini/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 150 g di farina di ceci

- ⋆ 50 g di farina di lupini
- ⋆ 600 ml di acqua
- ⋆ prezzemolo tritato
- ⋆ sale, pepe

Preparazione

Unire le farine con l'acqua, il prezzemolo tritato e poco sale in una pentola con base larga e fondo antiaderente, cuocere a fuoco lento per 10-15 minuti, mescolando continuamente, affinchè l'impasto non si raggrumi e assuma corpo. Quindi depositare il tutto in una teglia e spalmare ottenendo uno strato sottile di circa mezzo cm.
Dopo aver fatto raffreddare, tagliare a forma triangolare di dimensioni 3x5 cm circa e quindi friggere in olio di semi.
Servirle calde con pane bianco a mò di panino dopo aver salato e pepato e aggiunto una goccia di limone. In alternativa, spennellare i triangoli o altre forme ottenute con poco olio d'oliva ed infornare a 180 gradi per 10 minuti sino a che non saranno dorate.

Note

Rispetto alle classiche panelle siciliane sono meno stucchevoli e il sapore è meno dolciastro.

7.46 Panzanella

Ricetta di:	Iaia
Difficoltà:	Facile
Tempo:	20 minuti
Provenienza:	Toscana
Stagione:	Primavera, estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/panzanella/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 400 g di pane casalingo raffermo
- ⋆ 4 pomodori da insalata maturi
- ⋆ 2 cetrioli
- ⋆ 3 cipollotti freschi
- ⋆ qualche foglia di basilico fresco
- ⋆ olio extravergine d'oliva

Preparazione

Tagliare via la crosta alle fette di pane e immergerle in acqua fredda per circa mezz'ora. Strizzare bene il pane e sbriciolarlo in una zuppiera, aggiungere le verdure affettate e le foglie di basilico, condire con olio e sale, mettere a riposare in frigorifero per qualche ora.

Note

E' buonissima anche il giorno dopo.

7.47 Pasta al cocco

Ricetta di:	Didi189
Difficoltà:	Facile
Tempo:	30 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/pasta-cocco/

Ingredienti per 1 persona

- ⋆ 60 g di pasta integrale
- ⋆ 1 cucchiaio abbondante di farina di cocco
- ⋆ 1 patata grande
- ⋆ salvia (facoltativo)
- ⋆ bevanda di soia (facoltativo)
- ⋆ mandorle pelate e sbucciate (facoltativo)
- ⋆ olio evo

Preparazione

Sbucciare la patata, tagliarla a tocchetti e cuocerla insieme alla salvia in acqua. Mettere poi in una padella le patate scolate, aggiungere a queste la bevanda di soia (facoltativo), far asciugare, aggiungere il sale, poi la farina di cocco e l'olio di oliva. Cuocere la pasta, scolarla, aggiungere questa nella padella con le patate e il cocco, aggiungere le mandorle (facoltative), girare, servire e mangiare!

7.48 Pasta al sugo e lenticchie

Ricetta di: Didi189
Difficoltà: Facilissima
Tempo: 30 minuti
Web: www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/pasta-sugo-lenticchie/

Ingredienti per 1 persona

- ⋆ 2 cucchiai di lenticchie secche
- ⋆ 1 patata (grande a piacere)
- ⋆ mezzo litro di passata di pomodoro
- ⋆ 60 g di pasta corta (rigatoni, mezze maniche...)
- ⋆ cipolla (a piacere, facoltativa)
- ⋆ basilico (facoltativo)
- ⋆ olio evo

Preparazione

Sbucciare e tagliare a dadini la patata, metterla a cuocere insieme alle lenticchie e alla cipolla in un pentolino colmo di acqua. Una volta che la patata è morbida, aggiungere il sale e buttarvi la pasta. In un padellino a parte, riscaldare la passata di pomodoro, insieme al basilico; aggiungervi sale, olio e girare. Una volta che la pasta è cotta, scolarla e aggiungerla, con le patate e le lenticchie cotte assieme, nel sugo nel padellino. Girare ancora una volta per qualche secondo e servire.

7.49 Pasta di riso cinese con verdure

Ricetta di: Didi189
Difficoltà: Facilissima
Tempo: 15 minuti
Web: www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/pasta-riso-cinese-verdure/

Ingredienti per 1 persona

- ⋆ qualche foglia dei gambi di sedano
- ⋆ 4 foglie grandi di scarola

- ⋆ 1 piccolo porro
- ⋆ 2 ravanelli
- ⋆ 1 cucchiaino di olio evo
- ⋆ 1 cucchiaino di miso
- ⋆ 1 cucchiaio di salsa di soia
- ⋆ spaghetti piatti di riso cinesi di media larghezza (quantità a piacere)

Preparazione

Lavare le foglie di sedano, di scarola, il porro e i ravanelli. Tagliare grossolanamente la lattuga in 3 pezzi; tagliare il porro e i ravanelli in dischi (a fette sottili). Mettere sul fuoco l'acqua per gli spaghetti e nel frattempo mettere le verdure in padella con un po' d'acqua e farle cuocere a fuoco medio; aspettare fino a quando le verdure non diventano leggermente morbide e spegnere il fuoco. Quando l'acqua bolle, versare gli spaghetti, assieme a un cucchiaino di miso.
Attenzione alla quantità di spaghetti: tendono ad assorbire molta acqua, mentre ne deve rimanere un po' a fine cottura, perche' non vanno scolati.
Quando gli spaghetti sono quasi cotti, passare nuovamente la pentola di verdure sul fuoco, aggiungendo la salsa di soia e l'olio, e girare qualche secondo.
Aggiungere gli spaghetti e la loro acqua in un grande piatto fondo, porre le verdure sopra, a lato; servire caldo e mangiare con le bacchette.

7.50 Pasta e ceci

Ricetta di:	Winnyna
Difficoltà:	Media
Tempo:	120 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/pasta-ceci/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 200 g di ceci secchi
- ⋆ 250 g di pasta corta integrale
- ⋆ 1 gamba di sedano
- ⋆ 1 carota
- ⋆ 1 cipolla media
- ⋆ 1 spicchio di aglio
- ⋆ 1 bottiglia di passato di pomodoro

- ⋆ 1 bustina di zafferano
- ⋆ un po' di brodo vegetale
- ⋆ 2-3 foglie di alloro
- ⋆ sale grosso integrale
- ⋆ olio e.v.o.
- ⋆ un pezzetto di alga kombu

Preparazione

Lavare e mettere in ammollo i ceci minimo 12 ore prima.
Una volta ammollati, farli bollire con un pezzetto di alga kombu, senza sale, nella pentola a pressione per 30 minuti dopo il fischio (se nella pentola normale, cucinare almeno un'ora).
Successivamente scolarli e metterli in una casseruola insieme alla cipolla, l'aglio, la carota e il sedano tritati grossolanamente. Aggiungere 4/5 cucchiai di olio e.v.o. e l'alloro e fare rosolare per una decina di minuti stando attenti che non si attacchi.
Aggiungere poi il passato di pomodoro con un bel po' d'acqua, lo zafferano e una manciata di sale grosso integrale. Lasciare cuocere per 30 minuti.
Infine, aggiungere la pasta e procedere nella cottura come il risotto. Lasciate che la pasta assorba l'acqua che avevate messo prima e continuate ad aggiungere del brodo finchè la pasta non sarà cotta.
Servire caldo con un filo d'olio a crudo.

Note

Io faccio questa pasta nel wok antiaderente: quando metto la pasta, l'antiaderenza mi permette di non dover girare di continuo per la paura che si attacchi ed in questo modo la pasta non si distrugge.
Qualche volta non uso il sale: la pasta risulterà così molto delicata ma non meno saporita!

7.51 Pasta e ceci con fagiolini

Ricetta di:	Arieldubois
Difficoltà:	Facile
Tempo:	60 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/pasta-ceci-fagiolini/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 150 gr di pasta integrale corta (consigliati i fusilli)

- ⋆ 1 scatola di ceci lessati
- ⋆ sugo di pomodoro e basilico
- ⋆ mezzo kg di fagiolini freschi
- ⋆ olio evo qb
- ⋆ un mazzetto di rucola fresca tritata all'ultimo momento
- ⋆ uno spicchio d'aglio
- ⋆ una cucchiaiata di lievito a scaglie (facoltativo)

Preparazione

Lessare i fagiolini freschi e, quando ancora al dente, scolarli e saltarli in padella con olio e l'aglio, aggiustando di sale e pepe. Nel frattempo, preparare un buon sughetto di pomodoro e basilico e aggiungervi i ceci scolati e ben lavati; salare e pepare e far cuocere per qualche minuto. Lessare la pasta al dente e condirla con il sughetto di pomodoro e ceci.
Disporre nei piatti di portata i fagiolini saltati, versarci sopra la pasta condita e per ultimo cospargere di rucola tritata e un giro d'olio evo. Se gradite, aggiungere un cucchiaio di lievito a scaglie.

7.52 Pasta energetica

Ricetta di:	Didi189
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	30 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/pasta-energetica/

Ingredienti per 1 persona

- ⋆ 150 g di piselli freschi o surgelati
- ⋆ 70 gr di pasta corta (fusilli, mezzi rigatoni)
- ⋆ 1 cucchiaio di farina di cocco (cocco disidratato in scaglie)
- ⋆ 3-4 noci
- ⋆ un cucchiaino di olio evo

Preparazione

Fate bollire l'acqua in cui sono stati precedentemente messi a cuocere i piselli (che non devono essere tolti dall'acqua). Aggiungere nell'acqua con i piselli la pasta e il sale. Una volta che la

pasta è cotta scolare e versare pasta e piselli nuovamente sul fuoco, aggiungendo il cocco e l'olio evo. Una volta pronta, aggiungere le noci aperte al momento e servire subito.

7.53 Pasta fredda tricolore

Ricetta di:	Supercri
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	30 minuti
Stagione:	Estate, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/pasta-fredda-tricolore/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 500 grammi di farfalle
- ⋆ 400 g di tofu al naturale
- ⋆ pomodorini ciliegia in quantità a piacere
- ⋆ 1 vasetto di fiori di capperi
- ⋆ origano q.b.
- ⋆ olio extravergine d'oliva

Preparazione

Cuocere la pasta in acqua bollente e salata. Scolarla e passarla sotto l'acqua fredda per fermare la cottura. Nel frattempo schiacciare il tofu con una forchetta e condirlo con olio e origano; pulire e tagliare a pezzi i pomodorini; scolare i fiori di capperi. Mescolare il tutto e se necessario aggiustare d'olio e di origano.

7.54 Pasta pastosa

Ricetta di:	Didi189
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	30 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/pasta-pastosa/

Ingredienti per 1 persona

- ⋆ 80 g di pasta

- ⋆ 1 patata
- ⋆ 1 o 2 zucchine in base alla grandezza
- ⋆ 100 g di fagioli cannellini cotti
- ⋆ olio evo
- ⋆ sale
- ⋆ salvia (facoltativa)

Preparazione

Tagliare la patata a tocchetti e le zucchine a rondelle. Cuocerle quindi in acqua insieme a salvia e sale. Una volta cotte le verdure, buttare nella stessa pentola la pasta. Scolare il tutto e aggiungere a fine cottura i fagioli cannellini e l'olio evo. Girare e servire.

7.55 Pasta ricca alle zucchine

Ricetta di:	Marina
Difficoltà:	Facile
Tempo:	30 minuti
Stagione:	Primavera, estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/pasta-ricca-zucchine/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 200 grammi di pasta corta
- ⋆ 1 scatoletta di fagioli bianchi di Spagna (o 'corona') da 240 grammi
- ⋆ 4 zucchine medie
- ⋆ 10 foglie di basilico
- ⋆ sale, pepe
- ⋆ 4 cucchiai di olio extra vergine di oliva

Preparazione

Mettere sul fuoco l'acqua per la pasta. Grattugiare le zucchine a julienne e metterle in una padella antiaderente con 2 cucchiai di olio. Far soffriggere a fuoco vivace, senza coperchio, per 10 minuti, e poi aggiungere la metà del basilico, spezzettato con le mani. Aggiungere anche sale e pepe.

Nel frattempo, far cuocere la pasta. Lavare i fagioli di Spagna molto accuratamente sotto l'acqua corrente, poi scolarli e schiacciarli con una forchetta fino a ridurli in purea. Aggiungere 2 pizzichi di sale e una bella spolverata di pepe.
Cinque minuti prima di scolare la pasta, aggiungere i fagioli alle zucchine, unendo un altro cucchiaio di olio. Mescolare bene, e aggiungere 3-4 cucchiai di acqua della pasta, in modo che il sugo non sia troppo asciutto. Continuare a far cuocere zucchine e fagioli, a fuoco basso.
Scolata la pasta, versarla in padella, unire un altro cucchiaio di olio e mescolare bene. Spegnere, aggiungere il restante basilico e servire.

Note

E' un piatto molto saziante, mangiato questo non c'è bisogno di altro!

7.56 Peperoni ripieni di riso al ragù

Ricetta di:	Tableboy
Difficoltà:	Media
Tempo:	60 minuti
Stagione:	Primavera, estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/peperoni-ripieni-riso-ragu/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ un peperone lungo
- ⋆ riso vialone nano 80 g
- ⋆ ragù di seitan 2 cucchiai
- ⋆ margarina vegetale 10 grammi
- ⋆ panna di soia 10 cl
- ⋆ pangrattato
- ⋆ lievito alimentare in scaglie
- ⋆ dado vegetale in polvere

Preparazione

Lessa in acqua salata il riso per il tempo di cottura necessario (circa 15 minuti). Intanto scalda il forno a 180°C e metti in una ciotola la margarina, la panna ed il ragù. Il ragù puo' essere comprato gia' pronto o si puo' fare in casa seguendo la ricetta: Ragù di seitan (sezione 12.32, pagina 903)

Predi una teglia da forno, ungila appena con la margarina e mettici un dito di acqua e un poco di dado in polvere, ma solo per insaporire appena l'acqua. Intanto apri il peperone per lungo e rimuovi la parte interna coi semi, salalo bene e lascialo da parte. Appena il riso è cotto, scolalo bene, aggiungi il condimento a base di ragu' preparato nelle ciotola in precedenza, e farcisci le due meta' del peperone.
Spolvera col pangrattato ed il lievito. Copri con un foglio di alluminio ed inforna per 15 minuti, poi rimuovi l'alluminio e lascia cuocere per altri 15 minuti.
Sono buoni sia mangiati subito che scaldati il giorno dopo.

7.57 Pesciolino vegan / Albero Natale

Ricetta di:	Iaia
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	30 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/pesciolino-vegano/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 500 g di patate
- ⋆ 1 barattolo di ceci lessati
- ⋆ 2 cucchiai di capperi
- ⋆ cetriolini sottaceto
- ⋆ maionese vegan

Preparazione

Lessare le patate con la buccia, pelarle e farle freddare bene. Preparare la maionese (vedi ricetta: [ricetta 80]), metterne da parte 2 cucchiai colmi.
Mettere nel mixer le patate a pezzi, i ceci scolati, sciacquati e sbucciati, 2 cucchiai di capperi, la maionese e tritare. Rovesciare il composto tritato su un piatto da portata, modellarlo con le mani dandogli la forma di un pesciolino; guarnire con la maionese messa da parte, rigare con i rebbi di una forchetta, decorare a piacere con capperi e cetriolini sottaceto.
Lasciare in frigorifero qualche ora prima di servire con verdura fresca.

Con la stessa ricetta si possono realizzare anche altre composizioni, come l'albero di Natale della foto.

7.58 Pizzoccheri vegan

Ricetta di:	Fiordaliso09
Difficoltà:	Media
Tempo:	60 minuti
Provenienza:	Lombardia (Valtellina)
Stagione:	Inverno, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/pizzoccheri-vegan/

Ingredienti per 5 persone

- ⋆ 500 grammi di pizzoccheri valtellinesi
- ⋆ 1 kg di cavolo verza
- ⋆ 2 patate medie
- ⋆ 3 rametti di salvia
- ⋆ aglio fresco o in polvere
- ⋆ sale e pepe
- ⋆ gomasio o Simil-grana vegan (sezione 8.11, pagina 575)

Preparazione

Affettare il cavolo verza a strisce larghe circa 2 cm e lavarlo. Pelare le due patate e tagliarle a pezzi delle dimensioni di una noce. Portare ad ebollizione l'acqua salata e versare il cavolo con le patate, attendere che l'acqua torni in ebollizione e quindi calare i pizzoccheri.
Quando manca poco al termine della cottura, in una padella versare olio extravergine d'oliva meglio se un po' abbondante, staccare le foglioline dalla salvia e farle friggere nell'olio senza farle diventare scure, insieme a 6 spicchi d'aglio schiacciati (se si preferisce usare aglio fresco). Preparato il condimento, togliere l'aglio; oppure, se si usa aglio in polvere, a fuoco spento aggiungerne una bella macinata all'olio, quindi pepare abbondantemente e salare.
Scolare i pizzoccheri, innaffiarli con l'olio appena preparato e mescolare bene; a questo punto potete o impiattare direttamente oppure versare in una teglia e gratinare al forno. Infine, cospargere ogni porzione con gomasio o simil-grana vegan. La versione gratinata è molto utile qualora vogliate preparare in anticipo questo piatto.

Note

I pizzoccheri per tradizione si fanno con verza e patate ma esistono varianti: buona, e già provata, è quella con le coste al posto della verza.

7.59 Polenta ai funghi

Ricetta di: Chaval
Difficoltà: Media
Tempo: 60 minuti
Web: www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/polenta-funghi/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 1 litro d'acqua
- ⋆ 250 g di farina di mais biologica
- ⋆ sale grosso integrale
- ⋆ sale fino integrale
- ⋆ 8 funghi grandi (cappello circa 5 cm)
- ⋆ prezzemolo tritato
- ⋆ 150 ml di panna vegetale
- ⋆ lievito alimentare in scaglie
- ⋆ olio evo

Preparazione

Scaldare l'acqua in una pentola capiente e, quando è calda, ma prima che bolla, aggiungere un cucchiaio scarso di sale grosso e versare la farina di mais a pioggia molto lentamente mescolando con una frusta. Cuocere a fiamma molto bassa, sempre rimestando, per una ventina di minuti, comunque finché la consistenza non è quella desiderata.
Lavare e tagliare i funghi a pezzettoni e metterli a cuocere in padella con la fiamma abbastanza alta. Verso fine cottura aggiungere due o tre pizzichi di sale e lasciare che l'acqua in eccesso evapori completamente.
Cospargere di olio d'oliva il fondo e le pareti di una teglia, disporvi la polenta, poi i funghi e il prezzemolo, coprire il tutto con la panna di soia e poi con il lievito alimentare.
Scaldare il forno fino a 180°, infornare per 20 minuti e lasciare riposare altri 10 minuti.

7.60 Polpette Casablanca

Ricetta di: Ricardoreis
Difficoltà: Media
Tempo: 30 minuti
Web: www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/polpette-casablanca/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 1 bicchiere di couscous
- ⋆ 1 bicchiere di acqua
- ⋆ 1 barattolino di pesto
- ⋆ 10 datteri secchi denocciolati
- ⋆ pinoli e mandorle tostate a piacere
- ⋆ 1 cucchiaio da cucina di misto spezie marocchine (in alternativa pepe nero in polvere e rosso in grani, a piacere)
- ⋆ 1-2 cucchiai di farina di grano saraceno
- ⋆ 1 bicchiere di lenticchie lessate
- ⋆ olio d'oliva a piacere

Preparazione

Fate bollire l'acqua, mentre tostate a fiamma vivace il couscous in padella. Con il minipimer riducete le lenticchie in crema, aggiungendo un po' di olio d'oliva. Versate l'acqua bollente nella padella del couscous, spegnete la fiamma e lasciate riposare coperto 5 minuti. Intanto, tagliate i datteri a rondelle sottili. Aggiungete pesto, spezie, pinoli, mandorle e datteri al couscous e amalgamate il tutto a fiamma bassa.
Aggiungete la farina di grano saraceno, continuando ad amalgamare: mantenete la fiamma sino al momento in cui il composto ha raggiunto la consistenza per farne polpette. Preparate le polpette con le mani, infarinatele nella farina di grano saraceno stesa su un piatto e dorate a piacere in olio d'oliva su fiamma alta o al forno, oppure friggete ad immersione.

7.61 Polpette di zucchine al pomodoro

Ricetta di:	Mississippi
Difficoltà:	Facile
Tempo:	30 minuti
Provenienza:	Indiana
Stagione:	Estate, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/polpette-zucchine-pomodoro/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 3 zucchine medie
- ⋆ 6-7 cucchiai di farina di ceci

- ⋆ erbe di provenza (sostituibili con altre spezie o erbe secche)
- ⋆ 1 cipolla
- ⋆ passata di pomodoro
- ⋆ peperoncino (facoltativo)
- ⋆ prezzemolo fresco (facoltativo)
- ⋆ sale e pepe

Preparazione

Lavate le zucchine e grattugiatele molto finemente o tritatele. Prendete il composto a manciate poco alla volta e pressatelo in un colino (l'idea e' fare uscire il succo in modo che il composto non rimanga acquoso... se vi piace il succo potete anche berlo!). Aggiungete al composto 6-7 cucchiai di farina di ceci (se vi sembra troppo morbido, aggiungetene ancora), il sale e un pizzico di erbe di provenza.
Fate scaldare abbondante olio in una padella e versatevi il composto a cucchiaiate. Si formeranno delle polpettine. Giratele di tanto in tanto in modo da dorarle bene su ogni lato. Mantenete il fuoco alto, altrimenti diventeranno troppo morbide. Continuate cosi' fino a che avete finito tutto il composto. Mettete le polpettine fritte su dei fogli di carta da cucina per togliere l'olio in eccesso.
In una pentola a parte, fate soffriggere una cipolla tagliata finemente. In seguito aggiungete il peperoncino tagliato a pezzettini e lasciate friggere ancora un minuto. Aggiungete la passata di pomodoro, un po' di sale e lasciate cuocere 2-3 minuti. Infine aggiungete il prezzemolo.
Spegnete il fuoco e aggiungete alla salsa le polpettine di zucchine. Mescolate molto delicatamente con un cucchiaio di legno (tendono a sfaldarsi), e servite subito con una spolverata di pepe.

Note

Una variazione indiana prevede il cavolo grattugiato al posto delle zucchine. Da provare magari d'inverno.

7.62 Pomodori ripieni di riso basmati

Ricetta di:	Brinella
Difficoltà:	Media
Tempo:	40 minuti
Stagione:	Estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/pomodori-ripieni-riso-basmati/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 150 g di riso basmati
- ⋆ 2 zucchine medie
- ⋆ mezza cipolla
- ⋆ prezzemolo
- ⋆ basilico
- ⋆ 4 pomodori tondi maturi
- ⋆ pinoli
- ⋆ olio

Preparazione

Mettere in un pentolino una quantità d'acqua pari a una volta e mezza il riso, con un po' di sale. Quando l'acqua bolle versare il riso basmati e farlo cuocere a fiamma molto bassa, coperto. In 15 minuti dovrebbe essere cotto e aver assorbito titta l'acqua.
Preparare un soffritto con la cipolla tagliata fine e un po' di olio, poi aggiungere le zucchine a tocchetti piccoli e cuocere per qualche minuto aggiustandoli di sale.
Tagliare la calotta superiore dei pomodori, svuotarli tenendo da parte la polpa e metterli a scolare. Prendere la polpa, tagliarla a pezzettini, aggiungerla alle zucchine e continuare a cuocere il tutto.
Dopo aver spento il fuoco, spezzettare nella padella anche il basilico e il prezzemolo, tenendone da parte qualche fogliolina. Tritare i pinoli e aggiungere anche quelli.
Mescolare tutti gli ingredienti al riso nel frattempo lessato, con un po' di olio a crudo. Prendere i pomodori scavati, e quando il ripieno si sarà intiepidito, farcirli. Decorare con una fogliolina di basilico, una di prezzemolo e un paio di pinoli.

Note

Sono buoni da mangiare sia tiepidi che freddi.
Buoni anche con gli asparagi al posto delle zucchine.

7.63 Porotos Granados

Ricetta di:	Myeu
Difficoltà:	Media
Tempo:	45 minuti
Provenienza:	Sudamericana (Cile)
Stagione:	Autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/porotos-granados/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 1 litro di brodo vegetale
- ⋆ olio d'oliva
- ⋆ 1 cipolla
- ⋆ 2 spicchi d'aglio
- ⋆ 1 cucchiaino di paprika
- ⋆ 2 cucchiai di origano
- ⋆ 1 foglia d'alloro
- ⋆ 400 g di borlotti lessati
- ⋆ 750 g di zucca (al netto di buccia e semi)
- ⋆ 200 g di fagiolini
- ⋆ 100 g di mais in scatola

Preparazione

Tritare molto finemente le cipolle e l'aglio, tagliare la zucca a dadini e i fagiolini a pezzi di 2 cm. Saltare per alcuni minuti la cipolla e l'aglio con l'olio in una pentola dai bordi alti. Aggiungere la paprika e abbondante origano (almeno un cucchiaio colmo). Aggiungere al soffritto i fagioli lessati e la zucca, lasciare insaporire per un paio di minuti e unire il brodo vegetale con la foglia d'alloro. Cuocere finché la zucca non è tenera (dai 10 ai 20 minuti, a seconda della grandezza dei pezzi) ed aggiungere i fagiolini e il mais, lasciando bollire per altri 10-15 minuti. Unire altro origano, mescolare e lasciare riposare coperta per 5 minuti prima di servire.

Note

La zuppa è ottima riscaldata il giorno dopo. Durante la cottura tenderà ad asciugarsi molto; se preferite una minestra più liquida aumentate la dose di brodo di 300 o 500 ml.

7.64 Quesadilla con fagioli neri

Ricetta di:	Lia78
Difficoltà:	Facile
Tempo:	20 minuti
Provenienza:	Sudamericana
Web:	www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/quesadilla-fagioli-neri/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 200 g fagioli neri lessati (tenere da parte un paio di cucchiai di acqua di cottura)
- ⋆ 50 g di formaggio vegan
- ⋆ mezzo peperone (o 1/4 rosso e 1/4 giallo)
- ⋆ mezzo cucchiaino di semi di cumino
- ⋆ mezzo cucchiaino di semi di coriandolo
- ⋆ 1 cucchiaino di paprika affumicata
- ⋆ 1 cucchiaio di cipolla tritata
- ⋆ 3 tortillas piccole (o 2 grandi)
- ⋆ sale, pepe

Preparazione

Tagliare a fettine i peperoni e farli cuocere alla piastra o su una griglia. In una ciotola, schiacciare i fagioli neri, meglio se sono un po' umidi, e unirli ai peperoni tagliati a pezzetti e al formaggio vegan grattuggiato. a bene un formaggio qualsiasi che fonda un pochino (in modo da dare compattezza al ripieno), ma non deve diventare troppo liquido. Condire con la cipolla, la paprika e i semi di cumino e coriandolo tritati o pestati nel mortaio. Aggiustare di sale e pepe.
Scaldare una padella antiaderente. Farcire le tortilla e ripiegarle a metà (oppure stendere il ripieno in mezzo a due tortilla, e poi tagliarle a spicchi una volta cotte).

Note

La quesadilla classica è costituita da una tortilla ripiegata in due con dentro solamente formaggio. Io preferisco questa versione, più ricca. Ottima servita accompagnata da guacamole, una salsina fatta con pomodori a cubetti e coriandolo, e insalata mista (o anche solo un'insalata mista).

7.65 Quinoa be-quick-or-be-dead

Ricetta di:	Lifting_Shadows
Difficoltà:	Facile
Tempo:	40 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/quinoa-veloce/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 100 g di quinoa
- ⋆ 250 g di fagioli cannellini già cotti
- ⋆ 100 g di olive nere denocciolate
- ⋆ 1 manciata di semi di girasole
- ⋆ 1 piccolo spicchio d'aglio
- ⋆ qualche foglia di basilico
- ⋆ pomodori
- ⋆ cetrioli
- ⋆ olio

Preparazione

Lessate la quinoa secondo le istruzioni sulla confezione.
Nel frattempo frullate i fagioli, le olive, lo spicchio d'aglio e i semi di girasole con due abbondanti cucchiai di olio, tre cucchiai d'acqua e un pizzico di sale.
A parte tagliate i pomodori e i cetrioli a cubetti.
Quando la quinoa si è raffreddata, mescolatela con il patè di fagioli e olive, aggiungete i pomodori e i cetrioli, un filo d'olio e il basilico per decorare.

Note

Mooolto veloce (a parte il tempo di cottura della quinoa) e decisamente sostanziosa! L'ho mangiata fredda ma credo che anche calda vada bene, in quel caso bisogna riscaldare il patè e condirvi la quinoa non appena è cotta.

7.66 Riso bietoline e seitan

Ricetta di:	Lia78
Difficoltà:	Facile
Tempo:	30 minuti
Provenienza:	Orientale (Cina)
Stagione:	Inverno, primavera
Web:	www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/riso-bietoline-seitan/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 150 g di riso a chicco lungo
- ⋆ 1 scalogno
- ⋆ un pugno di bietoline già lessate
- ⋆ 100 g di piselli
- ⋆ 2 fette di seitan alla piastra
- ⋆ mix 5 spezie cinesi (finocchio, anice stellato, pepe di Sichuan, cannella e chiodi di garofano)
- ⋆ pepe (preferibilmente pepe di Sichuan)
- ⋆ olio

Preparazione

In una pentola, mettete il riso coperto di acqua fredda salata (2 parti di acqua per 1 di riso). Coprite la pentola, portate l'acqua ad ebollizione e poi abbassate il fuoco. Portate a cottura il riso al dente senza scoprire la pentola e senza mescolare. Al termine, lasciate riposare il riso per un paio di minuti a fuoco spento.
Nel frattempo, bollite i piselli e tritate finemente lo scalogno. Grigliate brevemente il seitan in una padella antiaderente (se occorre, aggiungete giusto un filo d'olio di arachidi), tagliatelo a cubetti e mettetelo da parte. Scolate i piselli e fateli saltare brevemente nella stessa padella utilizzata per il seitan senza aggiungere alcun condimento. Toglierli appena iniziano a presentare occhiature nocciola.
Quando il riso è pronto, in una padella larga scaldate qualche cucchiaio di olio. Soffriggete lo scalogno, e poi aggiungete il seitan, le bietoline e i piselli. Spolverate con poco pepe, profumate con le spezie (mezzo cucchiaino). Infine incorporate il riso e aggiustate di sale se occorre. Fate saltare il tutto a fuoco vivace.

7.67 Riso e ceci profumato al limone

Ricetta di:	Lia78
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	25 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/riso-ceci-limone/

Ingredienti per 6 persone

- ⋆ 500 g di riso basmati o altro riso a chicco lungo
- ⋆ 450 g di ceci già lessati o in scatola
- ⋆ 2 cucchiai di prezzemolo tritato
- ⋆ 2 limoni
- ⋆ olio extravergine di oliva
- ⋆ sale, pepe

Preparazione

Cuocere il riso in acqua leggermente salata. Il metodo migliore è cuocere il riso per assorbimento: in una padella o casseruola, mettere il riso ricoperto di acqua fredda salata (1,5 parti di acqua per 1 parte di riso). Quando l'acqua bolle, abbassare il fuoco e far cuocere con coperchio su fiamma bassa, senza mai mescolare, per 15 minuti. Al termine della cottura, far riposare il riso per 5 minuti a fuoco spento, senza aprire il coperchio, in modo che termini di assorbire eventuale acqua residua. In questo modo i chicchi rimarranno bene al dente e separati.
Una volta cotto, mescolare accuratamente il riso con i ceci, il succo e la buccia grattugiata dei limoni, qualche cucchiaio di olio e il trito di prezzemolo. Aggiustare di sale e pepe. Lasciar riposare e servire a temperatura ambiente.

Note

In alternativa al riso, è possibile anche preparare il piatto utilizzato cous cous o bulghur.
Per rendere l'aroma più ricco, è possibile aggiungere altre erbe oltre la prezzemolo, come menta, mentuccia, coriandolo o erba cipollina.

7.68 Riso e melanzane

Ricetta di: Elenalugo
Difficoltà: Facile
Tempo: 40 minuti
Web: www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/riso-melanzane/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 4 pugni di riso integrale
- ⋆ 4 pugni di fagioli secchi
- ⋆ 1 pugno di uvetta
- ⋆ 1 pugno di pinoli
- ⋆ 2 melanzane
- ⋆ 1 cipolla rossa media
- ⋆ uno spicchio di aglio fresco
- ⋆ olio d'oliva
- ⋆ aneto fresco

Preparazione

La sera prima metto in acqua il riso integrale assieme ai fagioli. Il giorno dopo cuocio fagioli e riso in pentola a pressione per 20 minuti.
Intanto metto in ammollo un pugno di uvetta e tosto un po' di pinoli. A parte, in una padella scaldo 3 cucchiai di olio di oliva, vi aggiungo uno spicchio di aglio fresco affettato, la cipolla rossa, e poi le melanzane a tocchetti.
Porto a cottura saltando. Aggiungo alle verdure riso coi fagioli, l'uvetta, e faccio saltare ancora qualche minuto. Insaporisco con poco sale ed erbe aromatiche (l'aneto fresco è ottimo per questo piatto).

7.69 Riso freddo wurstel e piselli

Ricetta di: Iaia
Difficoltà: Facile
Tempo: 30 minuti
Web: www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/riso-freddo-wurstel-piselli/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 200 gr riso basmati
- ⋆ 1 confezione di wurstel vegetali
- ⋆ 150 g piselli surgelati
- ⋆ salsa di soia
- ⋆ senape
- ⋆ olio extravergine d'oliva
- ⋆ sale

Preparazione

Lessare il riso al dente, scolarlo e sciacquarlo con l'acqua corrente. Scolare bene e sgranarlo su un canovaccio per eliminare tutta l'acqua. Porre i wurstel, lasciandoli nella loro confezione, in acqua bollente per 5 minuti. Levarli dall'acqua e farli freddare. Lessare anche i piselli surgelati per 5 minuti in acqua bollente, scolare bene. Mettere il riso in un'insalatiera, aggiungere i piselli e i wurstel tagliati a fettine, condire con un'emulsione di olio, senape, salsa di soia e pochissimo sale.

7.70 Rollo di melanzane e funghi

Ricetta di:	Ariel444
Difficoltà:	Media
Tempo:	30 minuti
Stagione:	Estate, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/rollo-melanzane-funghi/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 1 o 2 melanzane tonde (a seconda della grandezza)
- ⋆ una manciata di funghi champignon
- ⋆ olio extra vergine di oliva
- ⋆ vino bianco secco
- ⋆ qualche pomodorino
- ⋆ salsa di soia (tamari o shoyu)
- ⋆ piadina vegetale (una per persona)

Per la salsa:

- ⋆ qualche foglia di radicchio
- ⋆ latte vegetale (soia o riso)
- ⋆ aceto balsamico

Preparazione

Sbucciare e tagliare le melanzane ed i funghi a dadini piccolissimi e farli cuocere finché non diventano morbidi con pochissimo olio ed un bicchiere di vino secco. A fine cottura aggiungere dei piccoli dadini di pomodoro e qualche goccia di salsa di soia.
Stendere il tutto su una piadina vegetale come se fosse una pizza e arrotolare.
Infornare senza olio in una teglia foderata di carta forno finché non diventa croccante.
A fine cottura tagliare a rondelle la piadina ripiena e cospargere le fette ottenute con la crema al radicchio.
Per la crema di radicchio: passare al frullatore alcune foglie di radicchio con poco latte di soia e riso, un filo d'olio ed un cucchiaio di aceto balsamico, finché non diventano una crema.

7.71 Seitan all'ananas e anacardi

Ricetta di:	Supercri
Difficoltà:	Facile
Tempo:	30 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/seitan-ananas-anacardi/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 2 cucchiai d'olio
- ⋆ 500 grammi di ananas in lattina
- ⋆ 250 grammi di seitan al naturale
- ⋆ 1/2 cucchiaio di maizena
- ⋆ 80 grammi di anacardi

Preparazione

Scaldare l'olio e unire l'ananas tagliato a triangoli. Irrorare con il succo e portare a ebollizione. Aggiungere il seitan a dadini, la maizena sciolta in poca acqua e infine gli anacardi. Completare la cottura e servire caldo.

Note

Come contorno si può servire del riso nero.

7.72 Sformato di cavolfiore gratinato

Ricetta di:	Myeu
Difficoltà:	Facile
Tempo:	40 minuti
Stagione:	Inverno, primavera, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/sformato-cavolfiore-gratinato/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ un cavolfiore
- ⋆ 750 ml di besciamella densa (ad esempio Besciamella (sezione 12.2, pagina 876) , oppure Besciamella al curry (sezione 12.3, pagina 877) per un gusto più deciso, adattando le dosi a 75 g di margarina e 500/750 ml di latte)
- ⋆ peperoncino

Preparazione

Pulire il cavolfiore e separare le infiorescenze, dopodiché lessarle.
Nel frattempo preparare la besciamella. Una volta cotto, scolare il cavolfiore e mescolarlo alla besciamella, unendo un peperoncino essiccato e tritato. Passare al gratin in forno per 5-10 minuti.

Note

Per addensare la besciamella si possono usare 2 trucchi:
- far sobbollire per più di 2 minuti dopo avere aggiunto il latte, fino ad ottenere la consistenza desiderata;
- mettere meno latte, circa un quarto di meno: indicativamente le proporzioni per una perfetta besciamella sono 1:1:10, dove 10 è il latte. Per ottenere un litro di besciamella uso 100 g di margarina, 100 g di farina e 1 l di latte, quindi se voglio ottenerla più densa ne uso solo 750 ml (=meno un quarto).

7.73 Sformato di riso e lenticchie

Ricetta di:	Chaval
Difficoltà:	Media
Tempo:	60 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/sformato-riso-lenticchie/

Ingredienti per 5 persone

- ⋆ 160 g di lenticchie
- ⋆ 160 g di riso Roma parboiled
- ⋆ besciamella
- ⋆ una cipolla media
- ⋆ mezzo bicchiere di vino bianco
- ⋆ circa 1/2 litro di brodo vegetale
- ⋆ curry
- ⋆ olio extra vergine di oliva
- ⋆ pangrattato
- ⋆ salsa di soia

Preparazione

Per la besciamella vedere la ricetta tra le preparazioni di base: Besciamella (sezione 12.2, pagina 876)
Tritare la cipolla e soffriggerla in olio extra vergine di oliva. Aggiungere il riso e tostarlo.
Aggiungere il vino bianco e alzare la fiamma per farlo evaporare in fretta.
Scaldare il brodo e ricoprirvi il riso. Ripetere l'operazione man mano che il brodo viene assorbito, finché il riso non è ben cotto.
Nel frattempo lessare le lenticchie: sciacquare le lenticchie secche sotto acqua corrente fredda e metterle in pentola con acqua fresca che le ricopra abbondantemente e un cucchiaino di sale. Far bollire per circa 20 minuti.
Oliare una teglia e cospargerla di pangrattato. Versarvi il riso, le lenticchie e metà della besciamella e amalgamare. Versare il tutto nella teglia, pareggiarlo e cospargere con il resto della besciamella.
Spolverare con il curry.
Infornare nel forno caldo a 200° e lasciar cuocere un quarto d'ora circa.
Aggiungere un filo di salsa di soia shoyu direttamente quando si serve.

Note

Si può benissimo usare l'acqua di cottura delle lenticchie come brodo per il riso.
Ovviamente le lenticchie vanno lasciate alcune ore a mollo prima di essere lessate.
La besciamella può essere fatta con qualunque tipo di farina, ma con quella di kamut mi è piaciuta particolarmente.
Se si ha tempo si può spegnere il forno un po' prima e lasciare che lo sformato finisca di cuocersi con il calore che si mantiene comunque a lungo (e che verrebbe altrimenti sprecato).

7.74 Sformato verde

Ricetta di:	Ariel444
Difficoltà:	Facile
Tempo:	30 minuti
Stagione:	Inverno, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/sformato-verde/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 400 g di broccoli
- ⋆ 1 kiwi
- ⋆ 2 cucchiaini di lievito a scaglie
- ⋆ circa 20 pistacchi
- ⋆ un cucchiaio di thain (crema di sesamo)
- ⋆ noce moscata
- ⋆ gomasio

Preparazione

Cuocere al vapore i broccoli, quindi sminuzzarli insieme al kiwi. Passare quindi tutto al mixer insieme ai pistacchi già tritati. Aggiungere un po' di noce moscata, il lievito, il cucchiaino di tahin ed amalgamare il tutto.
Mettere il composto in due stampini o scodelline unte appena appena d'olio e rivoltare in un piatto. Spolverare sopra gli sformati un pizzico di gomasio. Guarnire con pistacchi e pomodorini a fette. Va servito tiepido.

Note

Il gomasio si ottiene pestando i semi di sesamo in un mortaio e aggiungendo sale (eventualmente tostando poi il tutto in padella) oppure si può comprare già pronto nei negozi di alimentazione biologica.

7.75 Soba oriental fusion

Ricetta di:	Myeu
Difficoltà:	Media
Tempo:	60 minuti
Provenienza:	Altro (Cina e Medioriente)
Web:	www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/soba-oriental-fashion/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 2 cucchiai di olio di semi di girasole
- ⋆ 1 cipolla bianca
- ⋆ 2 spicchi di aglio
- ⋆ 1 gambo di sedano
- ⋆ 1 cucchiaino di pepe nero macinato
- ⋆ 1 cucchiaino di curcuma
- ⋆ 1 cucchiaino di cannella macinata
- ⋆ 1 cucchiaino di zenzero tritato
- ⋆ 50 g lenticchie rosse lessate
- ⋆ 200 g di ceci lessati
- ⋆ 1 bustina di zafferano
- ⋆ 300 ml di passata di pomodoro
- ⋆ 150 g di zucca
- ⋆ 600 ml di brodo vegetale
- ⋆ 50 g di spaghettini di soia
- ⋆ alloro
- ⋆ prezzemolo
- ⋆ coriandolo
- ⋆ salsa di soia

Preparazione

Fare imbiondire la cipolla a fette nell'olio di semi. Quando inizia ad ammorbidirsi, unire l'aglio tritato, il sedano a dadini, pepe, curcuma, cannella e zenzero. Saltare per un paio di minuti, poi unire le lenticchie, i ceci, lo zafferano, soffriggere ancora per qualche minuto e infine unire la passata aromatizzandola col prezzemolo. Cuocere per 15 minuti.
Nel frattempo, tagliare la zucca a cubetti e cuocerla nel brodo con la foglia d'alloro per 30 minuti. Se preferite una soba più liquida, usate 800 ml di brodo anziché 600.
Spegnere il fuoco e unire gli spaghettini di soia (è importante che siano quelli di soia che diventano trasparenti, non quelli di riso, che sono molto più delicati), lasciando riposare per il tempo indicato sulla confezione (di solito bastano 5 minuti).
Unire lo stufato di legumi e mescolare bene.
Servire con del coriandolo tritato e, a piacere, con un giro di salsa di soia.

Note

In dosi minori può essere un ottimo antipasto per una cena a base di vegan sushi.

7.76 Spaghettini di riso strong

Ricetta di:	Arieldubois
Difficoltà:	Facile
Tempo:	30 minuti
Provenienza:	Orientale (Cina)
Web:	www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/spaghettini-riso-strong/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 2 matassine di spaghetti di riso
- ⋆ 2 carote
- ⋆ 2 zucchine
- ⋆ 1 cipolla
- ⋆ mezzo peperone rosso
- ⋆ 80 g spezzatino di soia disidratato
- ⋆ sale, pepe
- ⋆ curcuma
- ⋆ olio evo qb
- ⋆ salsa di soia

Preparazione

Innanzitutto fate bollire una pentola d'acqua, spegnete e mettete le matassine di spaghetti di riso a rinvenire (non dovete cuocerli!). Fare lo stesso con lo spezzatino di soia secco 4che farete reidratare.
In un wok, o altro tegame capiente, ungete con un filo d'olio evo e fate soffriggere la cipolla tagliata sottile, poi affettate sottilmente tutte le verdure e fatele saltare in padella per pochi minuti.
Unite lo spezzatino ben strizzato dall'acqua, salate pepate e spolverizzate con la curcuma;
Cuocete le verdure solo per 5-6 minuti, devono risultare croccanti e colorate. Solo a fine cottura, versate la salsa di soia e un goccio d'acqua. A questo punto scolate gli spaghettini di riso, uniteli alle verdure e spadellate a fuoco vivace. Servite ben caldo.

Note

Potete usare anche spaghetti di soia, l'importante è non cuocerli mai prima, altrimenti si creerà un ammasso colloso poco invitante!
Si sposa molto bene anche con una salsa piccante.

7.77 Taboulè

Ricetta di:	Nefertari74
Difficoltà:	Facile
Tempo:	30 minuti
Provenienza:	Mediorientale
Stagione:	Estate, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/taboule/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 1 tazza di cous cous
- ⋆ 1 cipolla rossa grande (quelle rosse sono più dolci)
- ⋆ 3 pomodori cuore di bue
- ⋆ menta fresca
- ⋆ succo di limone
- ⋆ olio
- ⋆ brodo vegetale senza glutammato

Preparazione

Tagliare i pomodori a cubetti e metterli a scolare per un'oretta in uno scolapasta.
Mettere il cous cous in una ciotola e ricoprirlo di brodo bollente (va bene anche solo acqua bollente, ma così viene più saporito), coprire la ciotola e lasciarlo gonfiare per 5 minuti. Togliere il coperchio e sgranarlo con una forchetta. Lasciarlo raffreddare.
Tagliare la cipolla a piccoli pezzi e metterla a bagno per almeno mezz'ora in acqua e sale (serve per renderla meno forte di sapore e più digeribile). Sciacquarla, scolarla e metterla su carta da cucina perché si asciughi.
A questo punto mescolare il cous cous con la cipolla, pomodori, la menta spezzettata a mano (come per il basilico è meglio non tagliarla con lama di metallo), il succo di limone, olio e sale (poco se si è usato il brodo, un po' di più se si è usata solo acqua calda).
Lasciare riposare in frigorifero per almeno mezza giornata (i sapori si amalgamano meglio) e servire a temperatura ambiente.

Note

Si può fare anche con il bulghur al posto del cous cous (anzi, la ricetta originale prevede proprio questo).

7.78 Taboulè alla cipolla e menta

Ricetta di:	Erbivora83
Difficoltà:	Facile
Tempo:	40 minuti
Provenienza:	Mediorientale (Libano)
Stagione:	Estate, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/tabule-cipolla-menta/

Ingredienti per 1 persona

- ⋆ una tazzina (da caffè) di bulghur
- ⋆ mezzo limone (spremuto)
- ⋆ un pomodoro maturo
- ⋆ un po' di cipolla dolce
- ⋆ 1 cucchiaino di semi di cumino
- ⋆ qualche foglia di menta fresca
- ⋆ prezzemolo fresco

Preparazione

Mettere il bulghur in un pentolino con un po' d'acqua salata (2 tazzine); una volta raggiunta l'ebollizione, spegnere la fiamma e chiudere col coperchio (ci mette circa mezz'ora a cuocere). Nel frattempo mettere in una terrina la cipolla affettata fine, il pomodoro tagliato a cubetti e il succo di limone; mescolare.
Quando il bulghur sarà cotto, metterlo nella terrina, aggiungendo poi menta e prezzemolo tritati e i semi di cumino (precedentemente pestati nel mortaio); concludere con un filo d'olio.

Note

Questo piatto è ottimo anche servito freddo, quindi potete prepararlo con largo anticipo e dedicarvi ad altri manicaretti più complicati... oppure è un'ottima alternativa alle insalate di riso!

7.79 Timballo di legumi al pomodoro

Ricetta di:	Apollo
Difficoltà:	Facile
Tempo:	60 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/timballo-legumi-pomodoro/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 500 g di cereali e legumi misti secchi
- ⋆ 1 cipolla
- ⋆ 2 peperoncini freschi
- ⋆ 1 cavolfiore piccolo (1kg)
- ⋆ 1 scatola di passata di pomodoro
- ⋆ olio
- ⋆ sale
- ⋆ zucchero
- ⋆ 10 semi di finocchio

Preparazione

Lavare molto bene il misto di legumi e cereali, metterlo in pentola a pressione e farlo cuocere per 18 minuti dall'inizio del fischio. Intanto preparare un trito con la cipolla e un peperoncino,

sminuzzare bene con la mezzaluna e mettere in padella con un cucchiaio di olio e tre cucchiai di acqua. Far rosolare per cinque minuti, fino all'imbiondire della cipolla.
Scolare i legumi e cereali, sciacquarli in acqua calda e metterli in padella con il trito di cipolla e peperoncino. Far rosolare per cinque minuti, salare, spegnere e aspettare che si raffreddi. Mettere il composto in uno stampo piccolo per dolci e riporlo in frigorifero.
Preparare un sugo senza cipolla, con il peperoncino fresco sminuzzato, sale, olio un cucchiaio, semi di finocchio e un pizzico di zucchero per togliere la leggera acidità dei pelati, far andare a fuoco medio per quindici minuti e spegnere.
Lessare in pentola a pressione un cavolfiore, circa 8 minuti da inizio fischio, togliere e dividere a cimette. Prima di servire, riscaldare il timballo in forno, mettere il cavolfiore al centro del timballo e coprire con il sugo al pomodoro.

7.80 Tortini di riso filanti

Ricetta di:	Iaia
Difficoltà:	Media
Tempo:	45 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/tortini-riso-filanti/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ un rotolo di pasta brisè
- ⋆ mezzo litro di latte di riso non zuccherato
- ⋆ 1 etto e mezzo di riso
- ⋆ formaggio vegetale Vegourmet Montanero
- ⋆ buccia di un limone grattata
- ⋆ noce moscata

Preparazione

Lessare il riso nel latte per circa 25 minuti, deve risultare molto cotto; far intiepidire, aggiungere sale, una grattata di noce moscata e una di buccia di limone. Foderare degli stampini di alluminio o di silicone con la pasta brisè, riempire con il riso, fare un incavo nel centro e mettere dei pezzetti di formaggio Montanero.
Cuocere in forno a 180 gradi per 20 minuti; a metà cottura ricoprire i tortini con un foglio di alluminio, perché altrimenti tendono a bruciarsi.
Sformare e servire caldi per apprezzare al meglio il cuore filante di formaggio.

Note

Potrebbero costituire un ricco antipasto per un pranzo di Pasqua.

7.81 Tortino di amaranto e lenticchie

Ricetta di:	Alexblues
Difficoltà:	Media
Tempo:	90 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/tortino-amaranto-lenticchie/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 250 g di amaranto
- ⋆ 200 g di lenticchie secche
- ⋆ sedano (1 gambo), carota (1 media), cipolla (1 media)
- ⋆ lievito alimentare in scaglie (q.b.)
- ⋆ 1 peperone piccolo o melanzana o funghi porcini secchi (o un mix a scelta)
- ⋆ 6-8 pomodori secchi
- ⋆ 1 cucchiaio di capperi
- ⋆ 8 olive nere denocciolate
- ⋆ pangrattato (meglio se tritato grossolanamente)
- ⋆ olio di semi di girasole q.b.

Preparazione

Bollire l'amaranto e le lenticchie in 700 ml di acqua per 30 minuti, mescolando da metà cottura in poi per evitare che attacchi. A fine cottura la consistenza dovrà essere asciutta e semi-collosa. Se necessario, aggiungere un po' di acqua calda durante la cottura per non fare attaccare. A fine cottura coprire per 5 minuti.
Separatamente, nel frattempo, preparare la farcitura con le verdure a scelta suggerite. Si possono cuocere in padella con poco olio di girasole, l'importante è che al termine della cottura siano abbastanza asciutte (evitare pomodori freschi e verdure acquose).
Prendere una terrina di circa 16x22 cm e versare un cucchiaio raso di olio spargendone un velo sul fondo. Eliminare l'eccesso. Spargere un po' di pan grattato che si attaccherà sul fondo. Eliminare l'eccesso. Adagiare sul fondo della terrina il primo strato del composto di amaranto e lenticchie in modo omogeneo sul fondo, per circa metà spessore della terrina. Passare una spolverata di lievito. Opzionale: inserire volendo qualche scaglietta di formaggio vegetale, ma

poco. Adagiare un sottile strato delle verdure preparate in precedenza, aggiungere i pomodori secchi a pezzetti, i capperi, le olive spezzettate. Passare un'altra spolverata di lievito. Coprire con un altro strato del composto amaranto-lenticchie, più sottile del precedente, in modo omogeneo (spalmare aiutandosi con un cucchiaio). Passare uno strato di pan grattato e spruzzare un po' di olio per inumidire il pan grattato. Infornare per circa 35 minuti a 180°. Lo strato superiore dovrebbe diventare croccante (usare se necessario il grill per pochi minuti). Far riposare fuori dal forno per circa 20-30 minuti, in modo che il tortino si compatti e sia più idoneo ad essere porzionato.

Note

Facilmente trasportabile e quindi adatto alle cene del tipo 'ognuno porta qualcosa'! E' buonissimo anche il giorno dopo se ne avanza un pezzo (ma ne dubito), basta scaldarlo leggermente.

7.82 Vegparmigiana di melanzane

Ricetta di:	CristinaM
Difficoltà:	Media
Tempo:	45 minuti
Stagione:	Estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/parmigiana-melanzane/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 1 kg di melanzane (quelle grandi, tonde, viola chiaro)
- ⋆ una cipolla bionda media
- ⋆ 500 g di salsa di pomodoro al basilico
- ⋆ 3 cucchiai di pangrattato
- ⋆ farina bianca q.b.
- ⋆ olio extravergine d'oliva

Preparazione

Lavate le melanzane, asciugatele e tagliatele a fette spesse un cm. Mettetele su un piatto, a più strati, salandole tra uno strato e l'altro. Copritele e mettetevi sopra un peso che le tenga un po' schiacciate. Lasciatele così per alcune ore. Questo permetterà di far spurgare l'acqua amara che le melanzane hanno di solito.
Al momento di friggerle, scolatele bene, passatele nella farina e friggetele in olio d'oliva. Ponetele man mano sulla carta assorbente e tenetele da parte.

Mettete nel mixer la cipolla pelata e tagliata in quarti, unite il pangrattato e frullate; otterrete una specie di farina grossolana. Mettetela nella padella per friggere, con qualche cucchiaio d'olio d'oliva (NON usate quello eventualmente avanzato dalla frittura delle melanzane). Fate dorare leggermente il composto girandolo continuamente con una paletta di legno. Fate molta attenzione perché tende a bruciacchiare rapidamente.
In una teglia, che possa andare in forno e in tavola, fate uno strato di melanzane, ricopritele con qualche cucchiaiata di salsa di pomodoro e spolverizzate con abbondante pangrattato alla cipolla. Continuate fino ad esaurimento degli ingredienti: melanzane, salsa, pangrattato.
L'ultimo strato sarà di pangrattato. Potrete servirle così, a temperatura ambiente (in piena estate i piatti non caldi sono graditi) ma se volete scaldarle leggermente in forno, coprite la teglia con carta d'alluminio, altrimenti lo strato di pangrattato brucerà subito.
Sono anche migliori se le preparate il giorno prima.

7.83 Vignarola vegan

Ricetta di:	Kiwana
Difficoltà:	Facile
Tempo:	30 minuti
Provenienza:	Lazio
Web:	www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/vignarola-vegan/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 1 grosso cipollotto
- ⋆ 1 grosso carciofo (spinoso o mammola, è uguale)
- ⋆ 2 manciate di fave fresche (o surgelate, ma non secche!)
- ⋆ 4 manciate di piselli medi freschi (o surgelati)
- ⋆ 1 lattuga piccola
- ⋆ seitan a piacere
- ⋆ un bicchiere di vino bianco
- ⋆ olio extra vergine di oliva
- ⋆ sale, pepe

Preparazione

Pulite il carciodo, privatelo delle foglie esterne, tagliate la punta delle foglie e dividetelo e metà. Eliminate il fieno interno e tagliatelo a spicchi abbastanza sottili. Tagliate il gambo a rondelle e mettete tutto a mollo in acqua e limone perchè non annerisca. Fate poi soffriggere il cipollotto

tagliato sottile nell'olio extra vergine. Aggiunete il seitan a striscioline o dadini e fatelo rosolare. Aggiungete il carciofo e il gambo e saltate per qualche minuto. Sfumate con il vino bianco. Dopo un paio di minuti agiungete le fave e i piselli e lasciate cuocere ancora qualche minuto. Le verdure, soprattutto i legumi, devono essere molto al dente, quindi la cottura deve essere veloce. Prima di servire, aggiungete la lattuga tagliata a striscioline e lasciate la pentola sul fuoco giusto il tempo di farla appassire, di modo che resti abbastanza croccante. Correggete di sale e pepe e servite.

Note

La vignarola si può usare anche come condimento per la pasta, ottime le linguine. L'importante è far mantecare bene la pasta con gli ingredienti per qualche minuto in padella, usando un po' di acqua di cottura.

7.84 Zucchine ripiene alessandrine

Ricetta di:	VVale
Difficoltà:	Media
Tempo:	60 minuti
Stagione:	Estate, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/zucchine-ripiene-alessandrine/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 4 zucchine
- ⋆ 2 patate piccole
- ⋆ 3 cucchiai di fagioli lessati
- ⋆ 2 carote piccole
- ⋆ 2 cipolle
- ⋆ due cucchiai di pan grattato
- ⋆ una scatola di pomodori pelati
- ⋆ sale q.b.
- ⋆ olio evo q.b.
- ⋆ noce moscata e pepe a piacere

Preparazione

Bollire le patate tagliate a tocchetti. Sbollentare le zucchine lasciandole molto croccanti e poi tagliarle a metà nel senso della lunghezza. Scavarle a barchetta conservando la polpa interna. Aggiungere la polpa delle zucchine alle patate, lasciando bollire ulteriormente.
Intanto, in una padella preparare un soffritto con una cipolla e una carota tagliate a dadini e aggiungere i pelati, lasciandolo cuocere a lungo per addensarlo.
Quando le patate saranno morbide, scolare il tutto, aggiungere i fagioli e schiacciare con una forchetta, fino a ottenere un composto omogeneo e leggermente acquoso.
In un'altra padella preparare un altro soffritto con l'altra cipolla e l'altra carota, aggiungendo un poco di pepe. Aggiungervi l'impasto di zucchina e patate e lasciare cuocere mescolando di frequente per far asciugare. Aggiungere il pangrattato per ottenere una consistenza piu' solida. Insaporire con il pepe e la noce moscata. Riempire le zucchine con l'impasto, adagiarle nel sugo di pomodoro a insaporirsi per qualche minuto, muovendo la pentola senza mescolare per non far attaccare il sugo.
Eventualmente, per dare un effetto grill, tostare del pan grattato in una padella e spargerlo sopra le zucchine nel pomodoro.
Servire ben caldo.

7.85 Zuppa alla veneta

Ricetta di:	Myeu
Difficoltà:	Facile
Tempo:	20 minuti
Provenienza:	Veneto
Stagione:	Inverno, primavera, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/zuppa-veneta/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 1 cipolla
- ⋆ 1 spicchio aglio
- ⋆ qualche foglia di salvia
- ⋆ 300 g di cavolo verza
- ⋆ un pomodoro
- ⋆ una scatola di fagioli borlotti
- ⋆ 100 g di pasta tipo maltagliati
- ⋆ 1 l di brodo vegetale
- ⋆ salsa bbq

Preparazione

Preparare un trito fine di cipolla e aglio e soffriggerlo con le foglie di salvia spezzettate grossolanamente. Unire i fagioli e la verza a striscioline, insaporire con la salsa bbq, aggiungere il brodo e portare a bollore. Se si preferisce che la verza abbia una consistenza più croccante, buttare subito la pasta e cuocere per il tempo indicato sulla confezione; altrimenti lessare la verza a piacere e, quando mancano 10 minuti alla fine della cottura, buttare la pasta.

7.86 Zuppa broccoli e Blue Scheese

Ricetta di:	Lia78
Difficoltà:	Facile
Tempo:	30 minuti
Provenienza:	Altro (UK)
Stagione:	Inverno, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/zuppa-broccoli-scheese/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 1/2 porro
- ⋆ 1 broccolo grande
- ⋆ 1 cucchiaio di burro di soia o olio
- ⋆ 100 ml di latte di soia
- ⋆ 1 foglia di alloro
- ⋆ 500 ml di brodo vegetale
- ⋆ sale e pepe
- ⋆ 30-50 g di Scheese Blue style
- ⋆ 4 fette di pane
- ⋆ 1 spicchio di aglio

Preparazione

Lavate il broccolo e suddividetelo in cimette. In una casseruola scaldate l'olio o il burro di soia e soffriggete piano il porro tagliato a fettine sottili. Aggiungete il broccolo, il latte, il brodo e la foglia di alloro e portate il tutto ad ebollizione. Riducete poi la fiamma al minimo e sobbollite per 20 minuti o finché il broccolo non è tenero.
Mentre la zuppa cuoce, preparate dei crostini grigliando le fette di pane e strofinandole poi con una generosa quantità di aglio.

Eliminate la foglia di alloro e poi con il frullino ad immersione riducete il tutto a una crema omogenea. Condite la zuppa con il sale e una generosa spolverata di pepe. Rimettete sul fuoco e scaldate la zuppa senza farla bollire. Aggiungete il formaggio Scheese grattugiato fine e fatelo sciogliere (non si scioglie completamente, volendo si può ancora dare una frullatina). A piacere, guarnite con qualche scaglia di Scheese prima di servire, aggiungendo infine i crostini all'aglio.

7.87 Zuppa della nonna

Ricetta di:	Sophie85
Difficoltà:	Facile
Tempo:	30 minuti
Stagione:	Inverno, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/zuppa-nonna/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ fagioli cannellini
- ⋆ pane 'vecchio'
- ⋆ aglio
- ⋆ salvia
- ⋆ due grosse foglie di cavolo nero
- ⋆ olio evo
- ⋆ spaghetti
- ⋆ cipolla rossa (opzionale)

Preparazione

Passate i fagioli precedentemente lessati e metteteli in una pentola con olio d'oliva dove avrete fatto soffriggere l'aglio.
Aggiustate di sale, aggiungete qualche foglia di salvia e il cavolo nero e portare a bollore. Quando la minestra bolle e il cavolo è morbido, buttate gli spaghetti. Mentre ne attendete la cottura, tagliate il pane a fette di circa mezzo centimetro e disponetele in una zuppiera piuttosto capiente. Quando gli spaghetti sono cotti, versate la minestra sulle fette di pane. Aggiungete, a piacere, la cipolla rossa tagliata finemente. Dovete dosare bene la quantità di pane rispetto alla minestra, altrimenti il risultato potrebbe essere troppo liquido oppure troppo asciutto.

Note

Non ho indicato le quantità perchè generalmente mia nonna va 'a occhio'.

7.88 Zuppa di ceci con mela verde

Ricetta di:	Tau
Difficoltà:	Facile
Tempo:	30 minuti
Stagione:	Inverno
Web:	www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/zuppa-ceci-mela-verde/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 250 g di ceci cotti
- ⋆ 30 g di farina di ceci
- ⋆ 100 g di porri (un porro piccolo, sia la parte bianca che quella verde)
- ⋆ 100 g di verza
- ⋆ 100 g di mela verde
- ⋆ una costa di sedano
- ⋆ rosmarino
- ⋆ l'acqua di cottura dei ceci o brodo vegetale
- ⋆ uno spicchio d'aglio
- ⋆ sale e pepe
- ⋆ olio evo (opzionale, per condire a crudo)

Preparazione

In una pentola mettete a riscaldare il brodo vegetale. Mentre raggiunge il bollore, cominciate a preparare le verdure: tagliate il sedano a la brunoise (cubetti più piccoli che potete) e la verza a capelli d'angelo (striscioline fini fini), affettate il porro, tritate rosmarino e aglio (se preferite non mangiare l'aglio, lasciate intero lo spicchio ma ricordatevi di rimuoverlo a metà cottura). Una volta preparate le verdure, unitele con i ceci al brodo ormai bollente.
Lasciate cuocere a fuoco medio per circa 10 minuti, avendo cura di aggiungere acqua/brodo nel caso si asciughi troppo. Mescolate sporadicamente facendo attenzione che non si attacchi. Nel frattempo pelate metà di una grossa mela verde e tagliatela a cubetti di 5 mm di lato. Unitela al resto della zuppa e proseguite la cottura per altri 5 minuti, durante i quali intesificate

le mescolate.
Quando le verdure vi paiono morbide e cotte, pesate 30 g di farina di ceci (circa un cucchiaio, un cucchiaio e mezzo) e scioglietela in un bicchiere di acqua tiepida. Assicuratevi che non ci siano grumi, abbassate il fuoco sotto la pentola e versate girando vigorosamente. Lasciate sobbollire ancora qualche minuto, poi assaggiate per assicurarvi che sia scomparso il gusto di farina. Aggiustate di sale e pepe, servite eventualmente aggiungendo un filo di olio evo a crudo.
Se preferite una zuppa dalla consistenza più vellutata, in cui i gusti risultino più mischiati, proseguite la cottura fino a quando la mela e la verza risulteranno 'spappolate': si formerà una cremina deliziosa!

7.89 Zuppa di ceci e farro

Ricetta di:	Lia78
Difficoltà:	Facile
Tempo:	60 minuti
Provenienza:	Toscana
Stagione:	Autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/zuppa-ceci-farro/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 450 g di ceci già bolliti
- ⋆ 150-200 g di farro
- ⋆ 1 carota
- ⋆ 1 piccolo porro
- ⋆ 1 costa di sedano
- ⋆ 1 spicchio di aglio
- ⋆ brodo vegetale
- ⋆ 1 rametto di rosmarino e/o 2 foglie di alloro
- ⋆ olio extravergine d'oliva
- ⋆ sale, pepe
- ⋆ 2 funghi porcini freschi (facoltativo)

Preparazione

Preparare un soffritto tritando finemente l'aglio, il porro, il sedano e la carota. In una pentola (preferibilmente di coccio) scaldate un po' d'olio extravergine e soffriggete dolcemente il trito di

verdure.
Quando le verdure si saranno ammorbidite, aggiungere i 2/3 dei ceci e frullateli con del brodo vegetale o, in alternativa, l'acqua di cottura dei ceci insaporita con un po' di dado. Dovete ottenere una crema fluida e piuttosto liquida. Aggiungete il rametto di rosmarino (eventualmente legato con un filo per evitare che i rametti si disperdano per la zuppa) e/o 2 foglie di alloro, e aggiustate di sale.
Rimettete sul fuoco e portate ad ebollizione. Quando bolle, versate il farro che avrete precedentemente sciacquato (ed eventualmente ammollato se usate quello integrale). A metà cottura, aggiungete anche i rimanenti ceci. Fate sobbollire finché il farro non è cotto, aggiungendo eventualmente brodo o acqua calda se la zuppa si addensa troppo.
Mentre la zuppa cuoce, pulite i funghi e tagliateli a tocchetti. Fateli stufare in padella con un po' d'olio e aggiustate di sale.
Quando la zuppa è pronta, impiattatela sistemando al centro del piatto 2 cucchiai di funghi, un giro molto abbondante di olio extravergine d'oliva e una spolverata di pepe.

Note

Questa è la mia versione di una zuppa che ho avuto modo di assaggiare in una trattoria toscana. Non sono sicura che la ricetta sia esattamente quella tradizionale, però è molto buona!
Io l'ho fatta varie volte senza i funghi, ma la versione originale li prevedeva, si può fare in entrambi i modi. Il giro di olio evo, invece, secondo me ci va proprio!

7.90 Zuppa di cicerchie saracene

Ricetta di:	VVale
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	120 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/zuppa-cicerchie-saracene/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ un bicchiere di cicerchie secche
- ⋆ mezzo bicchiere di grano saraceno
- ⋆ una carota molto grande o due medie
- ⋆ due pomodori
- ⋆ una costa di sedano
- ⋆ due patate
- ⋆ una cipolla

Preparazione

La sera prima mettere in ammollo le cicerchie in abbondante acqua.
Per la zuppa, tagliare le verdure in cubetti molto piccoli e metterle in una pentola con un litro d'acqua. Scolare le cicerchie, sciacquarle e aggiungerle alle verdure. Portare a bollore e lasciare cuocere per circa tre quarti d'ora. Sciacquare il grano saraceno, aggiungerlo alle cicerchie e cuocere per un'altra mezz'ora, aggiungendo altra acqua. In totale, serviranno 1,5-2 litri d'acqua, a seconda di quanto brodosa si desidera la zuppa. Salare a piacimento la zuppa e servire calda.

7.91 Zuppa di farro e piselli

Ricetta di:	Didi189
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	30 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/zuppa-farro-piselli/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 1 bicchiere di farro
- ⋆ 2 bicchieri di piselli congelati
- ⋆ 3 bicchieri di bevanda di riso
- ⋆ olio evo
- ⋆ 2 cucchiai di lievito alimentare in scaglie
- ⋆ facoltative: verdure varie tagliate a dadini (carota, patata, zucchina, cipolla)

Preparazione

Mettere in un pentolino il farro, i piselli e la bevanda di riso (e la verdura se decidete di usarla). Far cuocere, aggiungere il sale e l'olio a metà cottura. A fine cottura, dopo circa mezz'ora, aggiungere il lievito e lasciar intiepidire prima di servire.

Capitolo 8

Formaggi vegan

Esistono da qualche anno in commercio alcuni ’formaggi vegetali’ che sono simili ai formaggi tradizionali, e alcuni di essi fondono e si possono usare per preparare toast, pizze, torte salate. Ci sono anche dei simil-formaggi che si possono fare in casa, cerchiamo qui di suggerirne qualcuno.



8.1 Cremoso di anacardi

Ricetta di:	ChIa
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	60 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/formaggi-vegan/cremoso-di-anacardi/

Ingredienti per 3 persone

- ⋆ 1 tazza di anacardi al naturale
- ⋆ 1/4 di tazza di lievito alimentare
- ⋆ 1/4 di tazza di acqua
- ⋆ 1/4 di tazza di succo di limone
- ⋆ sale
- ⋆ spezie (facoltativo)

Preparazione

Unire tutti gli ingredienti e frullarli fino ad ottenere una crema piuttosto soda. Mettere in frigo e lasciar riposare, così si solidificherà ancora di più.
Alla preparazione base possono essere aggiunte spezie e/o altri ingredienti per ottenere un formaggio con diversi gusti.

Note

Preparazione piuttosto calorica!

8.2 Feta veg al forno

Ricetta di:	ChIa
Difficoltà:	Facile
Tempo:	12 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/formaggi-vegan/feta-veg-al-forno/

Ingredienti per 3 persone

- ⋆ 1 tazza di farina di mandorle

- ⋆ 1/3 di tazza d'acqua
- ⋆ 1/4 di tazza di succo di limone
- ⋆ 2 cucchiai d'olio
- ⋆ 1 cucchiaino di sale

Preparazione

Fullare tutti gli ingredienti fino ad ottenere una cema compatta.
Adagiare in una ciotola un panno di lino (piegato in due se troppo sottile), verarvi la crema e chiuderlo a fagotto. Poggiarlo su un colino sopra la ciotola e lasciare in frigo per 12 ore. Porlo poi in una pirofila e cuocere in forno a 200° per 30 minuti circa, finché diventa dorato.

8.3 Feta Vegan

Ricetta di:	Chla
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	70 minuti
Provenienza:	Altro (Grecia)
Web:	www.veganhome.it/ricette/formaggi-vegan/feta-vegan/

Ingredienti per 3 persone

- ⋆ 1 panetto di tofu
- ⋆ 4 cucchiai di olio extravergine d'oliva
- ⋆ 4 cucchiai d'acqua
- ⋆ 3 cucchiai di aceto di mele
- ⋆ 2 cucchiaini di sale
- ⋆ 1/2 cucchiaino di pepe
- ⋆ 1 cucchiaino di origano
- ⋆ 1 cucchiaino di aneto
- ⋆ 1 cucchiaino di basilico

Preparazione

Sbriciolare grossolanamente il tofu. Metterlo a marinare per un'ora nel condimento ottenuto mescolando l'acqua, l'olio, l'aceto, il sale e le spezie. Per farlo al naturale, non utilizzare le

spezie.
Dopo la marinatura si può utilizzarlo in vari modi, per esempio come ripieno di un foglio di pasta sfoglia vegan, tagliato in diverse strisce poi richiuse a sandwich e passato in forno a 180 gradi finché la sfoglia non diventa dorata.

Note

La consistenza del tofu risulta friabilissima e il sapore è salato e acidulo, proprio come quello della feta originale!

8.4 Formaggio di noci

Ricetta di:	Amexis
Difficoltà:	Media
Tempo:	20 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/formaggi-vegan/formaggio-noci/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 3 noci
- ⋆ 200 ml di latte di soia non dolcificato
- ⋆ 2 cucchiai di fecola di patate
- ⋆ 2 cucchiai di yogurth di soia bianco non dolcificato
- ⋆ 50 ml di olio di semi di mais
- ⋆ 3 pizzichi di sale

Preparazione

In un frullatore mettere i gherigli delle noci e l'olio; frullare fino a raggiungere la consistenza di una crema (tutti i pezzettini di noce dovranno essere amalgamati, tenendo conto che le noci contengono dell'olio che sarà utile al formaggio). Ora aggiungere 150 ml di latte di soia, lo yougurth e il sale e amalgamare il tutto.
Sciogliere in un pentolino, a freddo, la fecola nel latte di soia rimasto: usare una frusta per mescolare e sciogliere, senza metteterlo sul fuoco. Una volta che la fecola si sarà sciolta e il composto sarà senza grumi e spumoso, aggiungere nel pentolino il contenuto del frullatore, mettere il pentolino su una fiamma medio bassa e cominciare a mescolare con un cucchiaio di legno. In un paio di minuti, sempre mescolando, il composto diventa sempre più compatto, fino a che si staccherà facilmente dalle pareti del pentolino; a questo punto, cuocere per altri due

minuti circa, continuando a girare, e poi spegnere la fiamma.
Mettere il composto in un contenitore unto d'olio (per esempio una scodella) e lasciarlo raffreddare un po'. Quando il composto sarà più o meno a temperatura ambiente metterlo in frigo e lasciarvelo per almeno 8 ore, dopodiché sarà pronto per essere usato.
Con queste dosi ne risulta una scodella quasi piena.

Note

Io l'ho usato su delle bruschette, per capire se fondeva o meno, e devo dire che fila un pochino.

8.5 Formaggio di yogurt di soia

Ricetta di:	Pamela
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	10 minuti
Provenienza:	Mediorientale
Web:	www.veganhome.it/ricette/formaggi-vegan/formaggio-yogurt-soia/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 1 litro di yogurt di soia (o altra quantità a piacere)
- ⋆ foglie di menta o un cucchiaino di menta secca
- ⋆ sale q.b.

Preparazione

Se volete autoprodurre il vostro yogurt potete utilizzare la ricetta dello Yogurt senza yogurtiera (sezione 12.39, pagina 910) .
Altrimenti potete comprarlo in negozio.
Far scolare per diverse ore lo yogurt, con il metodo del colino ed un panno di cotone leggero, in un recipiente che raccolga il liquido rilasciato. Questa operazione può essere anche fatta in frigo. Quando lo yogurt rimasto nella parte superiore ha raggiunto la consistenza desiderata, aggiungere il sale e le foglie di menta o la menta secca.
E' possibile anche aggiungere il sale allo yogurt di soia prima di scolarlo. Sia prima che dopo la scolatura, si può aggiungere olio evo.
Io spesso aggiungo un cucchiaio o due di tahin, il succo di mezzo limone spremuto e ometto la menta.
Lo stesso procedimento può essere usato per il kefir di soia.
A seconda del tempo di scolatura, potete ottenere un formaggio spalmabile o più consistente,

che potrete anche utilizzare in molte preparazioni dolci o salate. Naturalmente, se avete in mente di fare un dolce, mettete solo un pizzico di sale.

8.6 Formaggio morbido alle erbe

Ricetta di:	ChIa
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	10 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/formaggi-vegan/formaggio-mrobido-alle-erbe/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 1 panetto di silken tofu
- ⋆ 4 cucchiai di yoghurt bianco di soia
- ⋆ 1 cucchiaio di aceto
- ⋆ 2 cucchiaini di aneto
- ⋆ 1 pugnetto di rucola
- ⋆ 2 cucchiaini di aglio in polvere
- ⋆ il succo di un lime
- ⋆ sale
- ⋆ poco olio extra vergine di oliva

Preparazione

Unire tutti gli ingredienti e frullarli: si otterrà una crema non molto densa. Si può usarlo cosi o passarlo in freezer per 20-30 minuti. Facilissimo e veloce!

8.7 Formaveg a modo mio

Ricetta di:	Meli
Difficoltà:	Media
Tempo:	30 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/formaggi-vegan/formaveg-formaggio-vegan/

Ingredienti per 3 persone

- ⋆ 400 ml di latte di soia non zuccherato
- ⋆ 1 cucchiaio di olio di semi di girasole spremuto a freddo
- ⋆ 2 cucchiaini di agar-agar in granuli
- ⋆ 1 cucchiaio raso di lievito a scaglie
- ⋆ sale q.b.
- ⋆ 2 cucchiai yogurt di soia al naturale
- ⋆ due cucchiai colmi di fecola di patate
- ⋆ la punta di un cucchiaino di tahin (opzionale)
- ⋆ il succo di mezzo limone piccolo

Preparazione

Versare in un tegame un po' di latte di soia e l'agar-agar, mettere sul fuoco e continuare a mescolare fino a quando i granuli dell'agar non si saranno sciolti. A questo punto aggiungere il latte restante, preventivamente riscaldato, aggiungere il sale e continuare a mescolare per qualche altro minuto; infine spegnere il fuoco e lasciare raffreddare.
Una volta raffreddato, il composto si sarà solidificato. Con un cucchiaio rompere la forma del formaggio e aggiungere la fecola di patate, sciogliendola prima in un bicchiere con un po' di latte di soia; aggiungere ancora un po' di latte di soia, il thain, il limone, il lievito a scaglie, l'olio e lo yogurt. Rimettere sul fuoco e mescolare con un cucchiaio di legno, fino a quando il composto non risulterà filante. A questo punto spegnere il fuoco, versare in una formina leggermente oliata e lasciare riposare.

Note

Durante la cottura questo veg formaggio si sciolgie ma rimane corposo e lievemente filante. In forno si scioglie e forma una crosta dorata proprio come un formaggio. E anche spalmabile.
Si presta bene ad essere accompagnato a varie spezie come paprika, pepe. Mettendolo in un contenitore con un trito di prezzemolo e basilico sopra e sotto, il risultato è ottimo.
Si può usare sulla pizza, unito a un po' di besciamella e a una spolverata di lievito a scaglie, provare per credere :-)

8.8 Mozzarella di riso

Ricetta di:	VVale
Difficoltà:	Facile
Tempo:	20 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/formaggi-vegan/mozzarella-di-riso/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ due cucchiai di farina di riso
- ⋆ sei cucchiai di latte di riso
- ⋆ un cucchiaio di burro di soia o margarina vegetale
- ⋆ un cucchiaio di panna di soia
- ⋆ tre cucchiai di yogurt di soia
- ⋆ sale q.b.

Preparazione

In un pentolino, sciogliere la farina di riso nel latte di riso. Aggiungere la panna, il burro di soia e il sale. Iniziare a cuocere a fuoco molto basso, mescolando. Quando la miscela sta diventando cremosa, togliere dal fuoco, aggiungere lo yogurt e rimettere sul fuoco. Mescolare energicamente fino a quando l'impasto non inizia a filare e attaccarsi dalle pareti della pentola formando una palla. Mettere la mozzarella calda in una ciotola leggermente unta e lasciare riposare in frigorifero.

8.9 Mozzarella vegan autoprodotta

Ricetta di:	Creativamente
Difficoltà:	Media
Tempo:	10 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/formaggi-vegan/mozzarella-vegan-autoprodotta/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 10 cucchiai di latte di mais
- ⋆ 20 cucchiai di latte di farro
- ⋆ 3 o 4 cucchiai di fecola di patate

- ⋆ 100 ml di panna di soia
- ⋆ una confezione di yogurt di soia bianco al naturale
- ⋆ un cucchiaio abbondante di burro vegetale
- ⋆ sale, pepe
- ⋆ noce moscata (facoltativa)
- ⋆ olio di semi
- ⋆ lievito alimentare in scaglie

Preparazione

Metti a fuoco lento in un pentolino il latte con la fecola di patate e mescola finché si scoglie, poi aggiungi panna, yogurt e tutti gli altri ingredienti. Il segreto è mescolare di continuo per almeno 10 minuti (sempre a fiamma bassa), molto energeticamente con un cucchiaione di legno. Se il composto è troppo molle, aggiungi fecola, se troppo, ma davvero troppo, duro, altro latte; il composto deve essere molto denso!
Poi metti in uno stampino (io ho usato un bicchiere lungo), aggiungi un po' di olio intorno e lascia in frigo tutta la notte... ed è pronta da tagliare a fette!

Note

Io l'ho usata sia con i pomodori in insalata sia impastellata e fritto come la mozzarella in carrozza. Stupenda! Non è facilissima da azzeccare al primo colpo, ma se avete pazienza...

8.10 Ricotta di soia

Ricetta di:	Lifting_Shadows
Difficoltà:	Facile
Tempo:	15 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/formaggi-vegan/ricotta-soia/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 1 litro di latte di soia non dolcificato
- ⋆ 5 cucchiai di aceto di mele (o di succo di limone filtrato)

Preparazione

Portare a ebollizione il latte di soia e nel frattempo versare in una tazzina i cinque cucchiai di aceto. Spegnere quando il latte inizia a bollire e velocemente aggiungervi l'aceto. Dare una mescolata rapida e aspettare che si formino i fiocchi. Dopo qualche minuto versare a cucchiaiate il contenuto in un colino a maglie fitte, gettando via il liquido che non ha coagulato. Dare una rapida sciacquata sotto l'acqua corrente e mettere il colino su una tazza. Dovrà restarci almeno un giorno, conservato in frigo, per perdere tutto il liquido e l'aceto.
IMPORTANTE: il latte deve essere non dolcificato e non addizionato di calcio o altro. Moltissime marche vanno bene, ma ce ne sono alcune che, da vari esperimenti, invece non cagliano. Esse sono: Alce Nero, Isola Bio, Joya. Queste stesse marche non sono adatte nemmeno per la maionese, perché non montano.

8.11 Simil-grana vegan

Ricetta di:	Gipsy28
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	3 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/formaggi-vegan/simil-grana-vegan/

Ingredienti per 20 persone

- ⋆ 4 cucchiai di mandorle intere spellate
- ⋆ 4 cucchiai di lievito alimentare in scaglie
- ⋆ 1 pizzico di sale

Preparazione

Mettere tutti gli ingredienti in un piccolo tritatutto a lame e frullare fino ad ottenere una consistenza granulosa ed omogenea. Chiudere in un barattolo di vetro e conservare in frigorifero pronto all'uso.

8.12 Spalmabile di mandorle

Ricetta di:	Lia78
Difficoltà:	Facile
Tempo:	10 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/formaggi-vegan/crema-spalmabile-mandorle/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 3 cucchiai di pasta avanzata dalla produzione del latte di mandorla
- ⋆ 2 cucchiaini di lievito alimentare in scaglie
- ⋆ un pizzico di sale
- ⋆ 1/3 di spicchio d'aglio
- ⋆ un pizzico di aneto essiccato
- ⋆ 1 cucchiaino di olio d'oliva

Preparazione

Prendete la pasta avanzata dalla produzione del latte di mandorla: deve essere tritata finemente e strizzata molto bene. Polverizzate in un mortaio o in un mixer il lievito in scaglie e tritate finemente il pezzetto d'aglio. Mischiate tutti gli ingredienti e lasciate riposare qualche minuto.

Note

Io ho usato il residuo del latte di mandorla fatto con la Vegan Star con due cicli di sminuzzatura, per cui era già di per sè una pasta molto morbida. Se è ancora granuloso conviene frullarlo ancora un po'. Bisogna strizzarlo bene in modo che non rimanga troppo umido. Io l'ho spalmata su crostini di pane caldi e fatta gratinare sotto il grill per un minuto, dal momento che era ancora un po' umida, ma si può usare anche in altri modi. Si può anche aromatizzare in altri modi.

8.13 Veganparmigiano

Ricetta di:	Patty71
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	10 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/formaggi-vegan/veganparmigiano/

Ingredienti per 8 persone

- ⋆ 50 g di mandorle pelate
- ⋆ 50 g di anacardi non tostati
- ⋆ 50 g di semi di zucca e/o girasole e/o sesamo (in totale devono essere 50 grammi, in proporzioni a piacere dei vari semi, tutti non tostati)
- ⋆ sale

Preparazione

Mettere nel tritatutto e tritare finemente fino a ridurre il tutto in polvere, versaere in un contenitore e salare a piacere, mescolare. Da conservare in frigo.

Note

Si può utilizzare come il parmigiano sia nelle preparazioni da cuocere sia sulla pasta a crudo. Usandone un bello strato sulle pietanze, magari con l'aggiunta di un po' di pangrattato e un giro di olio extravergine d'oliva, e facendolo gratinare in forno, forma una crosticina che non ha nulla da invidiare a quella di formaggio.

8.14 Vegformaggio di yogurt al timo

Ricetta di:	Lia78
Difficoltà:	Facile
Tempo:	15 minuti
Stagione:	Primavera, estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/formaggi-vegan/vegformaggio-yogurt-timo/

Ingredienti per 6 persone

- ⋆ 500 g di yogurt di soia bianco non dolcificato
- ⋆ due o tre rametti di timo fresco

Preparazione

Preparare il formaggio mettendo a scolare lo yogurt con un po' di sale in un panno pulito in frigo. Prendere il telo, metterci lo yogurt e fare un pacchettino; usare una bacchetta di legno o una posata in legno per appendere il pacchetto a scolare in una ciotola o bicchiere, in modo che possa scolare il siero senza rimanervi immerso. Si può lasciare lo yogurt in frigo da 1 a 3-4 giorni, a seconda che lo si desideri più morbido o più compatto; dopo 2 giorni avrà già una consistenza densa. Aggiustare di sale e aromatizzare con due o tre rametti di timo fresco.
Si ottiene in questo modo un formaggio spalmabile da usare su crostini, nei panini o in altre ricette.
Si può aromatizzare con altre erbe o lasciare al naturale.

8.15 Vegformaggio in verde

Ricetta di:	Creativamente
Difficoltà:	Facile
Tempo:	15 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/formaggi-vegan/vegformaggio-verde/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ latte di soia non dolcificato
- ⋆ 3 cucchiai colmi di fecola di patate
- ⋆ un vasetto di yogurt di soia
- ⋆ 3 cucchiai di panna di avena
- ⋆ 1 cucchiaio di germe di grano
- ⋆ 1 cucchiaio di burro di soia o margarina vegetale
- ⋆ olio extravergine d'oliva

Per il pesto:

- ⋆ 10 g di basilico
- ⋆ 10 g di mandorle
- ⋆ 10 ml di olio extra vergine di oliva
- ⋆ 1 cucchiaio di semi di sesamo
- ⋆ poco latte di soia non dolcificato

Preparazione

Per preparare il pesto, pestare il sesamo in un mortaio aggiungendo alla fine due pizzichi di sale. Porlo poi in un frullatore assieme a tutti gli altri ingredienti e frullare, aggiungendo latte di soia quanto basta per ottenere una consistenza densa.
Per il formaggio, mettere a cuocere in un pentolino un dito di latte di soia, la fecola di patate e mescolare bene con il cucchiaio di legno fino a che la fecola non è perfettamente sciolta; poi aggiungere uno yogurt di soia, la panna di avena (vanno bene anche altri tipi di panna vegetale), il germe di grano e il burro di soia. Alla fine, dopo aver reso il composto compatto ma non troppo denso, aggiungere un bel cucchiaio di pesto, un goccio di olio e sale e mischiare bene per altri 5 minuti aggiungendo un altro cucchiaino di fecola di patate. Mettere in uno stampo e lasciare raffreddare in frigo 24 ore.
Ne risulta un formaggio adatto ad essere spalmato sul pane oppure fuso come condimento per gnocchi, pasta, o lasagne al forno.

Capitolo 9

Pizze, focacce, pane e torte salate

Pizze focacce e torte salate possono fare da spuntino o da pasto completo. Per guarnirle, potete sbizzarrirvi con tutte le combinazioni di ingredienti vegetali che volete, l'unico limite è la vostra immaginazione.



9.1 Biscocrakers al vino

Ricetta di: Arieldubois
Difficoltà: Facile
Tempo: 30 minuti
Web: www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/biscocrakers-al-vino/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 100 g di farina di farro
- ⋆ 100 g farina di riso
- ⋆ 1 bicchiere di vino rosso leggero
- ⋆ 3 cucchiai di olio evo
- ⋆ sale qb
- ⋆ 1 cucchiaio di semi di finocchio
- ⋆ 1 cucchiaio di semi di sesamo

Preparazione

Impastare tutti gli ingredienti, aggiungendo, se necessario, pochissima acqua. Formare delle palline di media grandezza e schiacciarle bene con le mani, dando la forma di un biscotto non troppo sottile. Allinearli su una teglia con carta forno e cuocere in forno statico già caldo a 200 gradi sul ripiano più alto, fino a doratura desiderata.
Più saranno dorati e più diverranno croccanti da freddi.

9.2 Cartoccio di seitan e funghi

Ricetta di: Saetta54
Difficoltà: Media
Tempo: 40 minuti
Web: www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/cartoccio-seitan/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 600 g di seitan a fette
- ⋆ 400 g di funghi misti surgelati
- ⋆ 3 cucchiai di olio extravergine di oliva

- ⋆ una confezione di pasta sfoglia vegan
- ⋆ 1 confezione di panna di soia
- ⋆ 2-3 spicchi di aglio
- ⋆ prezzemolo
- ⋆ 1/2 bicchiere di vino bianco
- ⋆ 3 cucchiai di pangrattato

Preparazione

Friggere appena, da entrambi i lati, le fettine di seitan. A parte, cuocere i funghi (freschi o surgelati), lasciandoli cuocere a fuoco basso per circa 15', con olio e aglio a pezzetti. Aggiungervi alla fine un po' di prezzemolo fresco tritato. A cottura ultimata, aggiungere la panna di soia, mezzo bicchiere di vino bianco, alzare il fuoco, e, mescolando, far evaporare il liquido di cottura quasi del tutto.
Riprendere le fettine di seitan, coprire ciascuna fettina con un cucchiaio abbondante di funghi. Aprire la pasta sfoglia (quasi tutte quelle in commercio sono vegan, sia surgelate che da banco frigo), ritagliare una base rettangolare, spolverarla con un po' di pangrattato, appoggiarci la fettina di seitan coi funghi, ritagliare un'altra base rettangolare (piu' ampia), metterla 'a coperchio' sul seitan, quindi chiudere per bene, arricciando i bordi della base inferiore e della base superiore, formando un fagottino.
Mettere in forno (gia caldo a 220°) per 10 minuti circa.

9.3 Chapati

Ricetta di:	Pamela
Difficoltà:	Media
Tempo:	40 minuti
Provenienza:	Indiana
Web:	www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/chapati/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ farina 100 g
- ⋆ sale 1/2 cucchiaino
- ⋆ olio 1 cucchiaino (solo se si usa una padella non antiaderente)

Preparazione

Impastare bene farina, sale e acqua a sufficienza per avere un impasto non appiccicoso. Lasciar riposare la pasta mezz'ora. Dividere l'impasto in porzioni grandi quanto un pugno. Stenderle con il mattarello fino ad avere cerchi sottili di sfoglia. Si può cuocere su una speciale padella di ferro, su una piastra antiaderente o, in mancanza, in una padella di acciaio unta con un filo d'olio. Io faccio tutto 'alla comecapita', non tiro quasi mai la sfoglia con il mattarello ma alla pizzaiola con le mani, allargandola anche dentro la padella. Spesso salto il riposo della pasta, senza gravi conseguenze.
In pochi minuti sarà ben dorata nella parte sottostante. Girarla e farla dorare anche dall'altro lato. Se, dopo la cottura, i chapati si mettono su una griglia, si gonfiano leggermente.

Note

Io uso sempre farina bianca, in quanto intollerante al glutine. Pare che si abbia una migliore riuscita con farina semintegrale. Io, comunque, sono perfettamente soddisfatta del mio chapati.

9.4 Crescione di segale

Ricetta di:	VVale
Difficoltà:	Facile
Tempo:	20 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/crescione-segale/

Ingredienti per 1 persona

Per l'impasto:

- ⋆ un bicchiere di farina cruschello di segale
- ⋆ mezzo bicchiere di farina tipo 1
- ⋆ due cucchiai d'olio evo

Per il ripieno:

- ⋆ tre cubetti di spinaci surgelati
- ⋆ un quarto di panetto di tofu sbriciolato
- ⋆ aglio e peperoncino q.b.

Preparazione

Iniziare a preparare l'impasto aggiungendo acqua alle farine e all'olio fino ad ottenere una palla morbida e non troppo appiccicosa. Stenderla in un disco spesso due millimetri.
Sbollentare gli spinaci, scolarli bene strizzandoli e farli saltare con l'aglio e il peperoncino in padella. Mettere gli spinaci e il tofu sbriciolato in mezzo al disco di impasto e ripiegare formando una mezzaluna. Cuocere in padella antiaderente a fuoco basso fino a doratura. In alternativa si puo' cuocere in forno a 170 gradi per una ventina di minuti.

Note

In alternativa alla farina di cruschello di segale, è possibile anche utilizzare normale farina di segale.

9.5 Crispelle

Ricetta di:	Didi189
Difficoltà:	Media
Tempo:	180 minuti
Provenienza:	Calabria
Web:	www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/crispelle/

Ingredienti per 10 persone

- ⋆ 1 kg di farina
- ⋆ 2 bustine di lievito di birra secco (in tutto dovrebbero essere 50g) da ravvivare oppure 2 cubetti di lievito di birra da sciogliere precedentemente in pochissima acqua.
- ⋆ 1 cucchiaino raso di zucchero per ravvivare il lievito
- ⋆ acqua q.b.
- ⋆ sale q.b
- ⋆ olio di semi di girasole

Preparazione

Le crispelle sono delle 'nuvolette' di pane fritte, fragranti e gustose.
Prima di tutto bisogna ravvivare il lievito secco: mettere due bustine di lievito in una ciotolina, aggiungere lo zucchero, girare e lasciare riposare per qualche minuto; poi aggiungere uno o due cucchiai di acqua tiepida e mescolare; lasciare risposare.

In una scodella mettere la farina, il sale e l'acqua; girare l'impasto; aggiungere il lievito; girare ancora e aggiungere acqua fino ad avere una pastella elastica, non liquida, ma neppura dura come l'impasto che si usa fare per il pane; lasciare riposare per 2 ore.
Mettere poi abbondante olio in una padella e farlo scaldare. Munirsi di due cucchiai e prendere con un cucchiaio un bel po' di pastella, per adagiarla sull'olio caldo con l'aiuto dell'altro cucchiaio; girare di tanto in tanto le crispelle nell'olio, fino a cottura ultimata.
Le crispelle crescono un po' durante la cottura (diciamo che dopo la frittura generalmente non dovrebbero essere inferiori a 3 centimetri di diametro e non superiori a 5); una volta pronte, scolare le crispelle, metterle su carta assorbente e aspettare che si intiepidiscano; servire tiepide o fredde... da sole o con dello zucchero o malto di riso o agave, con del sale (insieme alle erbe tipo salvia, timo, curcuma... se piacciono), con verdura, con tofu alla piastra, con tofu passato in padella solo con salsa di soia, con seitan... si usano come il pane, solo che sono più gustose... e caloriche!

9.6 Erbazzone Vegan

Ricetta di:	Patty71
Difficoltà:	Facile
Tempo:	120 minuti
Provenienza:	Emilia Romagna (Reggio Emilia)
Web:	www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/erbazzone-vegan/

Ingredienti per 6 persone

Ripieno:

- ⋆ 500 g di spinaci o bietole (o un mix), meglio se freschi
- ⋆ dado vegetale (oppure trito di aglio e cipolla)
- ⋆ 150 g di tofu
- ⋆ 2 cucchiai di pangrattato
- ⋆ 4 cucchiai colmi di veganparmigiano (vedi ricetta: Veganparmigiano (sezione 8.13, pagina 576))
- ⋆ sale
- ⋆ pepe

Impasto:

- ⋆ un bicchiere da 150 cc di olio evo
- ⋆ un bicchiere da 150 cc di acqua

- ⋆ farina q.b.
- ⋆ un cucchiaino raso di sale

Preparazione

Versare in una ciotola abbastanza capiente l'olio evo, l'acqua e il sale. Aggiungere a poco a poco la farina, finché ne viene assorbita: non c'è una quantità definita di farina! Mescolare fino alla consistenza desiderata: deve risultare una pasta abbastanza soffice e morbida, un po' unta, ma assolutamente NON appiccicosa.
Avvolgere ora la pasta in una pellicola per alimenti e lasciarla riposare in frigo su un piattino, per un tempo variabile da una a otto ore (se si ha fretta, basta un'ora).
Nel frattempo, cucinare le verdure in un tegame con coperchio, ma senza acqua, a fuoco bassissimo. Dopo circa mezz'ora, gli spinaci dovrebbero essere ben ammorbiditi. Eliminare l'acqua prodotta nella cottura e poi saltarli in padella per qualche minuto con un poco di olio evo, dado autoprodotto e un po' di pepe (e le altre eventuali spezie che si preferiscono). Lasciar raffreddare.
Prendere ora la pasta dal frigo: avrà trasudato un bel po' di olio e sarà quindi necessario farlo riassorbire impastando nuovamente e aggiungendo un po' di farina, se necessario.
Bisogna ottenere due sfoglie piuttosto sottili. Lo spessore della sfoglia dipende dai gusti. Tirare ora la sfoglia: quando viene stesa tende a ritirarsi un po' ai bordi, quindi serve un po' di tempo per stenderla bene. Disporre le verdure su una delle due sfoglie precedentemente bucherellata con una forchetta e adagiata in una teglia coperta di carta da forno. Ricoprire con l'altra sfoglia, ripiegare gli angoli e i bordi e bucherellare con la forchetta anche questa seconda sfoglia. Spennellare la superficie con acqua e spargere sopra un poco di veganparmigiano, pressandolo un po' sulla sfoglia in modo che vi aderisca bene.
Cuocere in forno a 180° per circa 30-40 minuti.

Note

E' più buono a temperatura ambiente o appena tiepido e mangiato il giorno dopo è ancora migliore.

9.7 Fagottini fondenti

Ricetta di:	Marina
Difficoltà:	Facile
Tempo:	45 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/fagottini-fondenti/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ un rotolo di pasta sfoglia tonda (230 g)
- ⋆ 100 g di affettato vegetale a piacere
- ⋆ 100 g di Vegourmet Santeciano
- ⋆ 100 g di Vegourmet Montanero

Preparazione

Stendere la pasta sfoglia (acquistata già pronta al supermercato - quasi tutte sono vegan, basta leggere gli ingredienti per evitare quelle col burro) sulla teglia da forno, con la sua carta forno, e tagliarla in 4 spicchi.
Accendere il forno a 200 gradi.
Tagliare a pezzetti piccoli l'affettato vegetale, e a fettine sottili i 2 tipi di formaggio vegetale. Si faranno 2 fagottini col Montanero e 2 col Santeciano. Sistemare uno strato di formaggio su metà di uno spicchio di pasta sfoglia, aggiungere uno strato di affettato a pezzetti, e ancora uno strato di formaggio. Ripiegare sopra al ripieno la rimanente metà dello spicchio di pasta sfoglia, e richiudere sui lati in modo da ottenere un triangolo. Col coltello praticare tre tagli sulla superficie nel senso della larghezza.
Una volta pronti i 4 fagottini, metterli nel forno caldo e lasciar cuocere per 20 minuti. Poi spegnere e lasciare altri 10 minuti senza aprire il forno.
Estrarre, e lasciar raffreddare per qualche minuto per non ustionarsi col formaggio fuso del ripieno!

Note

Due fagottini fanno da piatto unico, oppure uno solo può fare da secondo, o possono funzionare da antipasto per più persone se tagliati a fettine.

9.8 Farinata di zucca

Ricetta di:	Gipsy28
Difficoltà:	Facile
Tempo:	70 minuti
Provenienza:	Liguria (Genova Sestri Ponente)
Stagione:	Inverno, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/farinata-di-zucca/

Ingredienti per 6 persone

- ⋆ 750/800 gr di zucca (pesata cruda e pulita)
- ⋆ 4/5 cucchiai di farina di mais
- ⋆ 1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva
- ⋆ 140 ml di latte di soia o altro latte vegetale
- ⋆ 5 cucchiai di Simil-grana vegan (sezione 8.11, pagina 575)
- ⋆ 1 cucchiaio di origano
- ⋆ sale
- ⋆ Pasta matta (sfoglia) (sezione 12.26, pagina 898) (in questo caso preparata con farina di farro)

Preparazione

Tagliare la zucca cruda a pezzi grossi, mettere in un robot a lame e tritare. Sistemare la zucca tritata in uno scolapasta, salare abbondantemente e lasciarla scolare per 2 o 3 ore.
Nel frattempo preparare la Pasta matta (sfoglia) (sezione 12.26, pagina 898) , avvolgere nella pellicola e lasciar riposare.
Mettere la zucca scolata in una terrina, aggiungere 4/5 cucchiai di farina di mais (dipende da quanto vi è rimasta umida la zucca), il latte di soia, il Simil-grana vegan (sezione 8.11, pagina 575) , l'origano, l'olio.
Stendere la pasta piuttosto sottile e foderare una teglia (leggermente unta) grande 35 cm x 27 cm, lasciando ricadere all'esterno circa 3 cm di sfoglia.
Sistemare il composto di zucca sulla sfoglia in uno strato omogeneo. Ripiegare in bordi della sfoglia all'interno e cuocere in forno già caldo a 190° per circa 35 minuti.

Note

La farinata di zucca è un piatto tipico genovese, la ricetta varia moltissimo nei diversi quartieri per cui ne esistono numerose varianti.

9.9 Focaccia ai pomodorini

Ricetta di:	Fiordaliso09
Difficoltà:	Media
Tempo:	45 minuti
Stagione:	Estate, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/focaccia-pomodorini/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 300 g di farina 00
- ⋆ 150 g di farina 'manitoba' (nei supermercati)
- ⋆ 1 dado di lievito di birra fresco
- ⋆ olio extravergine d'oliva
- ⋆ pomodorini tondi o per una versione più golosa 'datterini'
- ⋆ timo

Preparazione

Miscelare le due farine e preparare un bicchiere d'acqua tiepida in cui sciogliere bene il dado di lievito. Scaldare il forno impostando la temperatura a 60 gradi (solo per creare un ambiente tiepido).
Mettere nella farina 1 cucchiaino e 1/2 di sale fino, disporre a fontana e incorporare l'acqua e lievito di birra. Aggiungere poi altra acqua tiepida (ne dovrebbe occorrere ancora circa 1 bicchiere) e impastare qualche minuto fino ad ottenere una palla che non deve essere troppo appiccicosa (se lo è aggiungete farina). A questo punto fare una fossetta nella palla e versarci 1 cucchiaio d'olio extravergine d'oliva, impastare finchè non è assorbito e ripetere altre due/tre volte, per un totale di 3-4 cucchiai.
Stendere la pasta in una teglia unta abbondantemente di olio, con la punta delle dita fare delle fossette (non buchi!) picchiettando qua e là sulla pasta. Riempire un bicchiere per 1/4 con acqua e olio in parti uguali, mettere un pizzico di sale e mescolare con una forchetta per emulsionare. Sempre sbattendo con la forchetta lasciare cadere la miscela di acqua e olio sulla focaccia, facendo attenzione a distribuirla uniformemente. Coprire la teglia con un telo umido (io uso 2 fogli di carta stagnola) cercando di non toccare la pasta. Spegnere il forno e introdurre la teglia. Io insieme metto una piccola vaschetta d'alluminio con 2 dita d'acqua per creare umidità e ce la lascio anche in cottura.
Dopo circa 2/3 ore togliere la focaccia dal forno lasciandola però coperta. Accendere il forno a 200 gradi e mentre si aspetta che si scaldi lavare con acqua tiepida i pomodorini (se si usano quelli tondi, tagliarli a metà). Poco prima di infornare in forno ben caldo, mettere i pomodorini sulla pasta, distribuire un po' di sale grosso qua e là e cospargere di timo in quantità a piacere. Dare un giro di olio sopra, prima di infornare, se la si vuole più saporita. Cuocere per 25 minuti circa.

9.10 Focaccia ai semi misti

Ricetta di:	ChIa
Difficoltà:	Media
Tempo:	90 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/focaccia-semi-misti/

Ingredienti per 3 persone

- ⋆ 250 g di farina mixed seeds (semi misti)
- ⋆ olio extra vergine d'oliva
- ⋆ sale
- ⋆ origano
- ⋆ timo
- ⋆ aneto

Preparazione

In una ciotola unire l'acqua alla farina un po' per volta, mescolando. Aggiungere il sale e l'olio. Impastare e lasciar riposare il panetto per un'ora almeno. Tagliare piccoli pezzi e spianarli fino a uno spessore all'incirca ad un centimetro.
Porli su una teglia e spruzzarli di olio, sale, origano, timo e aneto. Cuocere a 200° per 10/15 minuti.

Note

La farina che ho usato ha semi di zucca, girasole, lino e papavero.
Se non si trova in commercio in Italia è possibile usare qualsiasi tipo di farina, di segale, di farro, integrale, e mescolare alla farina diversi tipi di semi a piacere.

9.11 Focaccia al pomodoro in padella

Ricetta di:	Didi189
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	30 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/focaccia-pmodoro-padella/

Ingredienti per 1 persona

- ⋆ 3 cucchiai abbondanti di farina 0
- ⋆ 7 cucchiai di acqua
- ⋆ 3 cucchiai di passata di pomodoro
- ⋆ 1 cucchiaino di cremortartaro
- ⋆ sale

- ⋆ origano
- ⋆ 1 cucchiaino abbondante di olio evo

Preparazione

Mescolare la farina, il sale, il cremortartaro, l'origano e l'acqua in modo tale da creare un impasto dalla consistenza elastica. Mettere da parte. Riscaldare un padellino e mettere l'olio. Mentre l'olio si riscalda, aggiungere all'impasto la passata di pomodoro e mescolare, così da ottenere una pastella semiliquida. Adagiare la pastella sulla padella e con un cucchiaio dare la forma circolare e uno spessore di qualche millimetro. Mettere il coperchio e far cuocere ogni lato inizialmente a fiamma media per qualche secondo e poi a fiamma bassa. Una volta pronta, impiattare, lasciare raffreddare e servire.

Note

Se la volete con un sapore ancora più deciso allora potete togliere un cucchiaio di passata di pomodoro e aggiungere un cucchiaio di concentrato di passata di pomodoro.

9.12 Focaccia alle olive in padella

Ricetta di:	Didi189
Difficoltà:	Facile
Tempo:	30 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/focaccia-olive-padella/

Ingredienti per 1 persona

- ⋆ 2 cucchiai abbondanti di farina 0
- ⋆ acqua quanto basta per formare una pastella semiliquida
- ⋆ 1 cucchiaino di cremortartaro
- ⋆ olio extravergine d'oliva
- ⋆ sale
- ⋆ olive verdi o nere

Preparazione

Tagliare le olive denocciolate a rondelle. Preparare la pastella mescolando velocemente con una forchetta la farina, il cremortartaro, sale, acqua e olive. Non deve essere troppo liquida. Mettere sul fuoco la padella, poi aggiungere un cucchiaino abbondante di olio, aspettare qualche secondo per far riscaldare l'olio e versare nella padellina l'impasto semiliquido. Con un cucchiaio dare la forma tondeggiante alla pastella. Mantenere una fiamma media o medio-bassa. Una volta cotto un lato, girare la focaccia con l'aiuto del coperchio; mantenere il coperchio sopra la focaccia; una volta pronta, lasciare raffreddare prima di servire.

9.13 Focaccia bianca veloce

Ricetta di:	Didi189
Difficoltà:	Facile
Tempo:	30 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/focaccia-bianca-veloce/

Ingredienti per 1 persona

- ⋆ 4 cucchiai abbondanti di farina 0
- ⋆ 11 cucchiai di acqua
- ⋆ 1 cucchiaino di cremortartaro
- ⋆ rosmarino fresco
- ⋆ sale
- ⋆ olio evo

Preparazione

Creare una pastella semiliquida e elastica miscelando la farina, il cremortartaro, il sale e l'acqua. Riscaldare la padella, versare un un cucchiaino colmo di olio; una volta che l'olio è caldo versare l'impasto nella padella e con l'aiuto di un cucchiaio dare una forma tondeggiante alla focaccia. Spolverare poi un bel po' di rosmarino facendolo aderire all'impasto e il sale. Girare dopo pochi minuti, lasciare il coperchio e mantenere una fiamma medio bassa per i primi secondi e bassa subito dopo. Terminata la cottura, far raffreddare la focaccia e mangiare.

9.14 Focaccia del contadino

Ricetta di:	Sano90
Difficoltà:	Media
Tempo:	60 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/focaccia-contadino/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 150 g di farina di ceci
- ⋆ 150 g di farina di mais a grana grossa
- ⋆ 150 g di semola di grano duro
- ⋆ 1/2 bicchiere olio evo
- ⋆ 1/2 cubetto di lievito di birra
- ⋆ rosmarino tritato
- ⋆ salvia

Preparazione

Stemperare in una bacinella le tre farine, il rosmarino, la salvia e miscelarle a secco. In 1/2 bicchiere di acqua tiepida sciogliere il lievito e poi aggiungerlo alla farina assieme all'olio. Impastare, aggiungendo a piccole dosi acqua salata, fino a che non otteniamo un impasto omogeneo. Ottenuta la consistenza desiderata, impastare per 5 minuti. Coprire con un panno e lasciar lievitare al caldo per 3-4 ore. Riscaldare il forno a 220 gradi, ungere una teglia con un filo d'olio e stendere l'impasto. L'altezza dell'impasto non deve superare i 2 cm. Infornare e lasciare cuocere per 20-30 minuti, fino a che la superficie diventa dorata. Ora la focaccia è pronta. Potete servirla con pomodori o zucchine grigliate o altre verdure di stagione.

9.15 Focaccia di Recco vegan

Ricetta di:	Arieldubois
Difficoltà:	Facile
Tempo:	40 minuti
Provenienza:	Liguria
Web:	www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/focaccia-recco-vegan/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 200 g di farina di farro o kamut

- ⋆ due pizzichi di sale
- ⋆ 2 cucchiai di olio di mais
- ⋆ acqua gasata qb
- ⋆ 150 g di formaggio vegan spalmabile
- ⋆ pepe
- ⋆ frutta secca tritata

Preparazione

Preparare l'impasto con la farina, il sale, l'olio e l'acqua. Formare una palla e lasciarla riposare 15 minuti in frigo. Dividerla in due metà, stendere la prima molto sottile, spalmare il formaggio, cospargere con il trito di frutta secca e poco pepe nero. Stendere la seconda sfoglia e porla sopra il formaggio spalmato, sigillando molto bene i bordi con la forchetta. Cuocere in forno ben caldo fino a doratura desiderata.

Note

Per un buffet di antipasti si può preparare in anticipo e poi scaldare in forno all'occorrenza.

9.16 Focaccia patate e rosmarino

Ricetta di:	Marina
Difficoltà:	Facile
Tempo:	55 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/focaccia-patate-rosmarino/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 500 g di pasta per pizza fresca presa in panificio
- ⋆ 3 patate di grandezza media
- ⋆ un rametto di rosmarino
- ⋆ olio extravergine d'oliva
- ⋆ sale, pepe

Preparazione

Accendere il forno a 180 gradi. Stendere la pasta per pizza su carta forno, formando una pizza quadrata non troppo spessa. Bucherellare la pasta con uno stecchino.
Pelare le patate e tagliarle a fettine sottilissime (col pelapatate o una grattugia). Spolverarle con abbondante sale e pepe, aggiungere un cucchiaio di olio e mescolarle con le mani in modo che l'olio si distribuisca in uniformemente da ambo i lati di ciascuna fettina.Stendere le patate sulla pasta. Infornare e lasciar cuocere per 20 minuti.
Nel frattempo lavare bene il rosmarino e staccare le foglioline una a una. Passati i 20 minuti, spargere le foglioline di rosmarino sulle patate. Informare di nuovo per altri 10 minuti, spegnere il forno senza aprirlo, lasciar terminare la cottura per altri 10 minuti e sfornare la focaccia.
Il tempo di cottura è variabile da un forno all'altro.

9.17 Focaccia pugliese

Ricetta di:	Sheena
Difficoltà:	Facile
Tempo:	160 minuti
Provenienza:	Puglia
Web:	www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/focaccia-pugliese/

Ingredienti per 8 persone

- ⋆ 500 g di farina per pizza
- ⋆ 250 ml di acqua tiepida
- ⋆ una bustina di lievito di birra secco o 25 g di quello fresco
- ⋆ 5 cucchiai olio
- ⋆ 12 pomodorini
- ⋆ 1/2 cipolla
- ⋆ olive nere
- ⋆ origano

Preparazione

Setacciate la farina in una ciotola, aggiungete il sale, 2 cucchiai di olio, il lievito secco e l'acqua (se usate il levito fresco scioglietelo nel"acqua e poi lo unite alla farina), impastate il tutto fino a formare una palla liscia e non troppo dura che farete riposare per 2 ore circa fino a quando raggiungerà il doppio del volume.Prendete una teglia da forno e ungetela con un po' d'olio e della farina, prendete la pasta, allargatela direttamente nella teglia con le mani, mettete la

cipolla tagliate a fette, i pomodorini divisi in due e le olive, premendo bene sulla pasta, infine l'origano e l'olio. Cuocete in forno a 220° per circa 25 minuti.

9.18 Focaccine con farina di ceci

Ricetta di:	VegCat
Difficoltà:	Media
Tempo:	75 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/focaccine-farina-ceci/

Ingredienti per 15 persone

- ⋆ 500 g di farina
- ⋆ 200 g di farina di ceci
- ⋆ 400 ml di acqua calda (circa)
- ⋆ 20 g di lievito di birra
- ⋆ un cucchiaino di sale
- ⋆ un cucchiaino di zucchero
- ⋆ olio extravergine d'oliva
- ⋆ uno spicchio d'aglio
- ⋆ pepe
- ⋆ erbe aromatiche fresche a piacere (basilico, salvia, rosmarino, timo, origano)

Preparazione

Pulite le erbe aromatiche e l'aglio. Tritate tutto e coprite con l'olio, aggiungendo un po' di sale e pepe. Mescolate le due farine e setacciatele, aggiungete il sale e disponete a fontana. Scioglietе il lievito nell'acqua calda, aggiungendo lo zucchero. Versate il composto nelle farine insieme a due cucchiai di olio. Lavorate fino ad ottenere un impasto omogeneo. Lasciate lievitare circa un'ora, anche in dipendenza dalla giornata, in ogni caso deve raddoppiare di volume. Stendete l'impasto col matterello e con un tagliapasta ricavatene dei dischetti. Disponete le focaccine di farina di ceci su una teglia oleata o rivestita di carta da forno. Con le dita schiacciatele un po' e spennellatele con l'olio alle erbe. Cuocere in forno preriscaldato a 200° per circa dieci minuti. Sfornate le focaccine di farina di ceci e servite!

9.19 Muffin ai funghi

Ricetta di:	ChIa
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	30 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/muffin-funghi/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 300 g di farina farina
- ⋆ 6 g di lievito
- ⋆ 3 cucchiai di olio extravergine d'oliva
- ⋆ 1 cucchiaino di sale
- ⋆ 4 funghi
- ⋆ sale
- ⋆ origano
- ⋆ cumino

Preparazione

Saltare i funghi tagliati a fettine in padella con 1 cucchiaio di olio, sale e le spezie per 5 minuti. In una ciotola unire la farina al lievito e sale, mescolare bene. Aggiungere 2 cucchiai di olio, funghi e acqua fino a ottenere un impasto piuttosto cremoso. Riempire le formine per muffin fino a metà altezza. Cuocere in forno a 180° per 30 minuti.

Note

Per la quantità di lievito seguire le indicazioni riportate sulla confezione, per determinarne la proporzione rispetto alla farina.

9.20 Muffin leggeri agli spinaci

Ricetta di:	VVale
Difficoltà:	Facile
Tempo:	40 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/muffin-leggeri-spinaci/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 300 g di farina integrale
- ⋆ una bustina di lievito
- ⋆ un pizzico di sale
- ⋆ un bicchiere di spinaci lessati
- ⋆ due cucchiai d'olio extravergine d'oliva
- ⋆ peperoncino q.b.

Preparazione

In una ciotola mescolare la farina, il sale e il lievito. Aggiungere l'olio, gli spinaci tritati grossolanamente, il peperoncino e acqua fino ad ottenere un impasto piuttosto morbido, quasi liquido. A cucchiaiate riempire a metà dei pirottini da muffin o da plum cake. Cuocere dai tre ai cinque muffin alla volta in forno a microonde alla massima potenza per 6 minuti (fare prima una prova col proprio forno). In alternativa è possibile cuocerli in forno a 170 gradi per un quarto d'ora (fare la prova con una stuzzicadenti per controllare la cottura).

Note

E' possibile anche evitare di mettere l'olio, si perderà leggermente (solo leggermente) in frangranza.

9.21 Pane alla canapa

Ricetta di:	VVale
Difficoltà:	Facile
Tempo:	230 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/pane-alla-canapa/

Ingredienti per 8 persone

- ⋆ mezzo chilo di farina integrale
- ⋆ 150 grammi di farina tipo 0
- ⋆ un bicchiere di semi di canapa non decorticati
- ⋆ un panetto di lievito di birra
- ⋆ un pizzico di zucchero

Preparazione

Frullare i semi di canapa con acqua fino a formare una crema abbastanza liscia (i semi non verranno tritati del tutto). In una terrina sciogliere il lievito con lo zucchero e un po' di acqua tiepida. Aggiungere la canapa, la farina e altra acqua fino ad ottenere un impasto abbastanza morbido. Lasciare lievitare coperto per tre ore.
Prendere l'impasto, lavorarlo su un tagliere ripiegandolo a portafoglio più volte per incorporare aria. Formare un salsicciotto e metterlo in uno stampo da plumcake foderato di carta forno; lasciarlo riposare un'altra mezz'ora. Infornare in forno preriscaldato a 180 gradi per circa mezz'ora.

Note

Non serve sale e nemmeno olio nell'impasto, perché la canapa rende il pane molto saporito.

9.22 Pane carasau all'affumicato

Ricetta di:	Marina
Difficoltà:	Facile
Tempo:	15 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/pane-carasau-affumicato/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 6 fette di pane carasau di diametro 20 cm circa
- ⋆ un vasetto di passata di pomodoro da 220 ml
- ⋆ 200 g di tofu affumicato
- ⋆ 2 cucchiai di lievito in scagli
- ⋆ olio d'oliva
- ⋆ pepe, sale

Preparazione

Mettere in un pentolino la passata di pomodoro con un po' di olio, pepe e sale e far cuocere per 5 minuti. Nel frattempo, grattugiare con la grattugia a denti larghi il panetto di tofu. Passare un foglio di pane carasau in acqua molto calda (scaldata in una padella o passandolo direttamente sotto il rubinetto), per pochi secondi e sistemarlo su un piatto piano. Stendere due cucchiai di passata di pomodoro sopra e uno strato di tofu grattugiato. Rifare la stessa cosa un secondo

foglio di pane carasau. Con il terzo foglio, si copre il tofu, si versa sopra olio d'oliva in quantità a piacere (un paio di cucchiai vanno bene) e si termina con una spolverata di lievito in scaglie. Servire subito ancora caldo.

9.23 Pane Pita

Ricetta di:	Twisterforever
Difficoltà:	Media
Tempo:	90 minuti
Provenienza:	Mediorientale
Web:	www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/pane-pita/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 250 grammi di farina
- ⋆ 100 ml di acqua tiepida
- ⋆ un cucchiaino e mezzo di sale
- ⋆ lievito

Preparazione

Mettete la farina in una terrina, aggiungete il sale e il lievito ed iniziate a mescolare ed impastare versando l'acqua tiepida un po' alla volta. Una volta che l'impasto è bello compatto, lavoratelo energicamente per una decina di minuti sbattendolo anche più volte sul tavolo.
Passati i dieci minuti, quando sarà bello liscio, fatene un panetto lungo tipo bastone, tagliatelo mano a mano a pezzi formando delle palline che andrete a stendere con il mattarello formando dei dischi del diametro che più vi piace (io le faccio da 10/14 cm) e mettetele poi a lievitare (mi raccomando un po' di farina sotto sennò si attaccano) con sopra una coperta per 45/60 minuti.
Nel frattempo avrete scaldato il forno a 250° con la teglia che userete poi per le vostre pita dentro in modo che anch'essa si scaldi.
Mettete della carta forno e inziate ad infornare al massimo per dieci minuti, o anche solo 5 minuti, così rimangono morbide morbide.
Il tempo che si gonfino (ad un certo punto le vedrete gonfiarsi a dismisura) e poi tiratele fuori mettendole dentro ad un sacchetto di carta (quelli che vi danno in panificio, ad esempio) che chiuderete e a sua volta metterete dentro ad un sacchetto di plastica.
Questo farà sì che rimangano belle morbide anche nei giorni successivi, non preoccupatevi se si sgonfiano quando le mettete nel sacchetto di carta, l'importante è che si siano gonfiate in cottura.
Dopo mezz'oretta tirate fuori e tagliate a metà, vedrete che le potrete usare come sacca in cui metterci il cibo! Sono fenomenali, ogni abbinamento viene benissimo, sia dolce che salato!

9.24 Panini alle verdure

Ricetta di:	Lifting_Shadows
Difficoltà:	Difficile
Tempo:	60 minuti
Stagione:	Primavera, estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/panini-verdure/

Ingredienti per 12 persone

- ⋆ 300 g di pasta di pane (si può comprare già pronta in panificio)
- ⋆ 1 zucchina
- ⋆ 1 piccolo peperone
- ⋆ 2 pomodori maturi
- ⋆ 3 cucchiai di passata di pomodoro
- ⋆ farina
- ⋆ olio evo

Preparazione

Tagliate a dadini zucchina, peperone e pomodori, cospargeteli di sale e lasciate riposare trenta minuti.
Nel frattempo fate restringere in un tegame la passata di pomodoro a fuoco medio, finchè non diventa densa.
Impastate la pasta di pane con due cucchiai d'olio e la salsa di pomodoro. Quando avrete un colore omogeneo aggiungete le verdure e lavorate bene. Quindi formate un grosso panetto, spennellatelo d'olio e lasciatelo riposare coperto da un telo in un posto caldo per 45 minuti.
Accendete il forno a 220°.
Dividete il panetto in dodici pezzetti, sistemateli sulla placca da forno già infarinata, copriteli e lasciateli lievitare ancora mezz'ora al caldo.
Trascorsa la mezz'ora infornate, abbassando la temperatura a 200°, e cuocete dieci minuti.

9.25 Piadina all'insalata di riso

Ricetta di:	Didi189
Difficoltà:	Facile
Tempo:	25 minuti
Stagione:	Primavera, estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/piadina-insalata-riso/

Ingredienti per 1 persona

Per la piadina:

- ⋆ 60/80 g di farina 00 o farina integrale (in base alla grandezza della padella)
- ⋆ sale
- ⋆ zafferano
- ⋆ acqua

Per il ripieno:

- ⋆ 20/25 g di riso thai
- ⋆ insalata tagliata a striscioline sottili
- ⋆ un cucchiaio di mais (facoltativo)
- ⋆ 1/2 carota
- ⋆ olive nere o verdi
- ⋆ 1/2 peperone (rosso o giallo) tagliato a dadini
- ⋆ maionese vegan
- ⋆ ketchup (facoltativo)
- ⋆ qualche cipollina sott'aceto (facoltative)
- ⋆ un po' di piselli (facoltativi)

Preparazione

Mettere i vari vegetali in una insalatiera, amalgamare con un po' di maionese vegan - vedi ricetta Maionese più buona del mondo (sezione 12.15, pagina 888) . Preparare la piadina semplicemente preparando una pastella con farina, acqua, sale e zafferano; distendere bene la pastella su una padella antiaderente precedentemente oliata (poco olio), aspettare... girare... aspettare. Poi mettere il ripieno sulla piadina, piegare e mangiare!

9.26 Piadina tofulandia

Ricetta di:	Didi189
Difficoltà:	Facile
Tempo:	25 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/piadina-tofulandia/

Ingredienti per 1 persona

Per la piadina:

- ⋆ 60/100 g di farina 00 o integrale
- ⋆ sale
- ⋆ zafferano o curcuma (spezie facoltative)
- ⋆ acqua

Per il ripieno:

- ⋆ valeriana 80 g
- ⋆ tofu (semplice o alle erbette) 80/100g
- ⋆ salsa di soia
- ⋆ una manciata di mandorle bollite e sbucciate
- ⋆ una manciata di semi di girasole (facoltativi)
- ⋆ olio evo

Preparazione

Preparare la pastella per la piadina mescolando velocemente con la forchetta farina, acqua, sale in un piatto fondo. Far riscaldare per pochi secondi una padella antiaderente precedentemente oliata. Stendere la pastella su tutta la superficie della padella e far cuocere, poi girare e far cuocere dall'altro lato.
Mettere il tofu in padella e riscaldarlo solo con la salsa di soia; aspettare il tempo necessario perché si formi una patina marroncina sul tofu. Mettere in una insalatiera la valeriana, il tofu tagliato a cubetti o a fettine, l'olio evo, un po' di sale, i semi di girasole e le mandorle; mescolare e mettere il tutto sulla piadina; piegare e servire!

9.27 Pizza a fiori

Ricetta di:	Marina
Difficoltà:	Facile
Tempo:	60 minuti
Stagione:	Primavera, estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/pizza-fiori/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 500 g di pasta di pane (presa fresca in panificio)
- ⋆ 1 patata grande
- ⋆ 4 zucchine piccole
- ⋆ 6 fiori di zucchina
- ⋆ olio di oliva
- ⋆ origano
- ⋆ pepe, sale

Preparazione

Stendere la pasta su un foglio di carta forno e porla sulla teglia del forno. Accendere il forno a 220 gradi. Nel frattempo, tagliare la patata e le zucchine a fettine sottili (meglio usare la grattugia con la lama apposita), condirle con pepe, sale, un cucchiaio di olio d'oliva, e, tenendole separate, in 2 piatti diversi, mescolarle bene con le mani in modo che tutte le fettine siano oleate.
Lavare i fiori di zucchina e farli a striscioline con le mani (da ogni fiore devono risultare circa 6 strisce). Sulla pasta della pizza, fare uno strato di patate, poi uno di fiori di zucchina e poi uno di zucchine a rondelle. Infornare per 30 minuti, poi spegnere e lasciare ancora 10 minuti. Spolverare di origano e servire.

Note

Se si preferisce la pizza rossa, si può fare un primo strato di salsa di pomodoro, prima di mettere le patate.

9.28 Pizza ai carciofini

Ricetta di:	Marina
Difficoltà:	Facile
Tempo:	55 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/pizza-carciofini/

Ingredienti per 1 persona

- ⋆ 250 g di pasta per pizza fresca presa in panificio
- ⋆ 120 g (o più, a piacere) di formaggio vegetale Vegourmet bianco

- ⋆ salsa di pomodoro
- ⋆ carciofini sott'olio in quantità a piacere
- ⋆ origano

Preparazione

Accendere il forno a 200 gradi.
Stendere la pasta per pizza su carta forno, formando una pizza tonda non troppo spessa.
Stenderci sopra la pasta di pomodoro. Tagliare a fettine il Vegourmet bianco e formare uno strato più o meno spesso a seconda dei gusti.
Infornare e lasciar cuocere per 35 minuti. Aggiungere i carciofini tagliati a fettine e richiudere il forno. Dopo un paio di minuti spegnere il forno, senza aprire, lasciar terminare la cottura per altri 10 minuti e sfornare la pizza. Aggiungere infine una spolverata di origano.

9.29 Pizza alle patate

Ricetta di:	Marina
Difficoltà:	Facile
Tempo:	60 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/pizza-patate/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 500 g di pasta di pane
- ⋆ 150 g di salsa di pomodoro
- ⋆ 1 patata media
- ⋆ 100 g di formaggio vegetale fondente (in mancanza, usare tofu bianco)
- ⋆ origano
- ⋆ olio extravergine d'oliva

Preparazione

La pasta per la pizza si può comprare in panificio, meglio andare al mattino per essere sicuri che ce l'abbiano. Si può anche usare quella che si trova già pronta al supermercato, ma quella del panificio è più buona e la pizza viene più alta.
Scaldare il forno a 220 gradi circa.
Nel frattempo mettere un foglio di carta-forno sulla teglia del forno e stendervi la pasta. Cospargere di salsa di pomodoro, in quantità a piacere.

Tagliare a fettine sottili la mozzarella vegetale. Mettere le fettine di formaggio vegetale sulla pizza (oppure usare tofu bianco).
Pelare una patata e tagliarla a fettine sottilissime col pelapatate. Aggiungere sale e pepe, olio, e mescolare con le mani, in modo che ogni fettina risulti ben cosparsa di olio. Stendere le fettine di patata sopra il formaggio vegetale (o tofu), in modo uniforme.
Infornare, lasciar cuocere 15 minuti a 220 gradi e 15 minuti a 200 gradi. Poi spegnere e lasciare in forno ancora 10 minuti.
Tirare fuori dal forno, aggiungere origano e olio a crudo.

9.30 Pizza di riso

Ricetta di:	VVale
Difficoltà:	Media
Tempo:	60 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/pizza-di-riso/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ due bicchieri di riso rosso integrale
- ⋆ farina di riso q.b.
- ⋆ acqua q.b.
- ⋆ una manciata di olive taggiasche
- ⋆ una cipolla
- ⋆ passata di pomodoro
- ⋆ una mozzarella di riso (vedi ricetta: Mozzarella di riso (sezione 8.8, pagina 573))
- ⋆ origano q.b.
- ⋆ zucchero q.b.
- ⋆ sale q.b.

Preparazione

Far cuocere a lungo il riso in abbondante acqua, poi scolarlo e frullarlo. In una terrina amalgamare il riso frullato con una quantità di farina di riso tale da ottenere un impasto morbido e lavorabile. Lasciarlo riposare per una mezz'ora. Prendere l'impasto, stenderlo sottilmente su una teglia con carta da forno, guarnire con il pomodoro, il sale, l'origano e un pizzico di zucchero, poi aggiungere la cipolla e le olive tagliate finemente. Infornare la pizza per quindici minuti a 180 gradi in forno preriscaldato. Trascorsi 15 minuti, aggiungere la mozzarella vegetale di riso tagliata molto sottile e infornare per altri dieci minuti. Servire calda.

9.31 Pizza di scarole

Ricetta di:	Alessandra
Difficoltà:	Media
Tempo:	60 minuti
Provenienza:	Campania
Web:	www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/pizza-di-scarole/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 500 g di pasta per pizza (già pronta o fatta in casa)
- ⋆ 600 g di scarola (ovvero l'insalata riccia)
- ⋆ 150 g di olive nere di Gaeta
- ⋆ aglio
- ⋆ olio extra vergine di oliva
- ⋆ una manciata di pinoli
- ⋆ peperoncino

Preparazione

Pulire l'insalata scarola, sciacquarla e sbollentarla per qualche minuto in acqua salata. Scolarla e ripassarla poi in una padella con un leggero soffritto di olio extravergine di oliva e aglio (ci sta bene anche un po' di peperoncino per chi ama il piccante). Aggiungere le olive nere denocciolate, continuando la cottura ancora qualche minuto, quindi spegnere e aggiungere una manciata di pinoli. Mescolare bene il tutto e lasciare riposare/raffreddare.
Stendere metà della pasta per pizza in una teglia oleata. Versare in modo omogeneo il composto precedentemente preparato, quindi ricoprire il tutto con l'altra metà di pasta per pizza chiudendo bene i bordi. Ungere leggermente la parte superiore, quindi infornare. Il tempo di cottura dipende dalla potenza del forno, in genere basta mezz'ora e comunque fino a quando la pizza avrà assunto un colore dorato.
Servire tiepida.

9.32 Pizza mediterranea

Ricetta di:	Brinella
Difficoltà:	Facile
Tempo:	35 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/pizza-mediterranea/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ una confezione di pasta per pizza pronta
- ⋆ formaggio vegetale vegourmet santeciano
- ⋆ olive nere denocciolate
- ⋆ pomodorini ciliegini
- ⋆ basilico fresco
- ⋆ olio evo

Preparazione

Accendere il forno a 180°. Stendere la pasta della pizza su una teglia da forno. Grattugiare su tutta la superficie il vegformaggio utilizzando la grattugia con i fori larghi. Tagliare i pomodorini in quattro spicchi e metterli sulla pizza insieme alle olive nere e alle foglie di basilico intere o spezzate in due se sono grandi. Fare un giro di olio evo e infornare la pizza una ventina di minuti o comunque fino a che non vi sembra cotta.

9.33 Pizza tris

Ricetta di:	Marina
Difficoltà:	Facile
Tempo:	30 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/pizza-tris/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ una confezione di pasta per pizza già pronta
- ⋆ salsa di pomodoro a piacere
- ⋆ 80 g di formaggio vegetale Vegourmet bianco
- ⋆ 80 g di formaggio vegetale Vegourmet Montanero
- ⋆ 80 g di formaggio vegetale Vegourmet Santeciano

Preparazione

Stendere il pomodoro sulla pasta per pizza dopo averla fatta riposare fuori frigo per 20 minuti. Infornare a forno già caldo a 180 gradi. Nel frattempo, tagliare a fettine sottili i 3 tipi di formaggio vegetale. Dopo 5 minuti, sistemare il formaggio sulla pizza, facendo una striscia di bianco, una

di Santeciano (più gustoso e filante) e una di Montanero (ancora più saporito, un po' affumicato, e ancora più filante).
Lasciar cuocere sempre a 180 gradi per altri 15 minuti, poi spegnere il forno senza aprirlo e lasciare altri 5 minuti.

9.34 Quiche con spinaci e bietole

Ricetta di:	Micol1
Difficoltà:	Facile
Tempo:	60 minuti
Stagione:	Primavera, estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/quiche-spinaci-bietole/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 1 rotolo di pasta sfoglia (tonda o rettangolare) vegan senza glutine (si compra surgelata in farmacia)
- ⋆ 300 g di bietole
- ⋆ 300 g di spinaci
- ⋆ 1 cipolla
- ⋆ 1 spicchio d'aglio
- ⋆ 100 g di tofu

Preparazione

Far bollire in acqua salata gli spinaci e le bietole; una volta cotti, scolarli e passali in padella con dell'olio evo, la cipolla tritata finemente e uno spicchio d'aglio intero. Frullare il tutto insieme al tofu. Stendere la sfoglia in una teglia, versare il composto all'interno e infornare per 30 minuti a 180°.

9.35 Rotolo di pizza

Ricetta di:	Iaia
Difficoltà:	Facile
Tempo:	60 minuti
Stagione:	Estate, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/rotolo-pizza/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 500 g di farina per pane nero ai 7 cereali
- ⋆ 1 bustina di lievito secco
- ⋆ 300 ml di acqua tiepida
- ⋆ 5-6 pomodori secchi sott'olio
- ⋆ 1 melanzana
- ⋆ 1 etto di olive verdi
- ⋆ 1 cucchiaio di capperi
- ⋆ olio evo
- ⋆ prezzemolo

Preparazione

Preparare la pasta di pane lavorando la farina mescolata al lievito secco con l'acqua tiepida. Lavorare bene e mettere a lievitare l'impasto ottenuto ben coperto e al riparo da correnti d'aria per 2 ore.
Tagliare la melanzana a fette, grigliarle, condirle con prezzemolo, olio e sale.
Stendere la pasta a forma di rettangolo sulla carta da forno, cospargerla con le fette di melanzana grigliate, le olive snocciolate, i pomodori secchi a pezzetti e i capperi. Aiutandosi con la carta da forno, arrotolare come per uno strudel, chiudere bene con un po' d'acqua, bagnare la superficie con un'emulsione di acqua e olio e infornare a 160° per 40 minuti.

Note

Si può velocizzare la ricetta acquistando la pasta per pizza già pronta e naturalmente si può variare il ripieno secondo i gusti e quello che si ha in casa.

9.36 Sfoglia agli asparagi

Ricetta di:	Brinella
Difficoltà:	Facile
Tempo:	40 minuti
Stagione:	Primavera
Web:	www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/sfoglia-asparagi/

Ingredienti per 8 persone

- ⋆ 1 mazzo grande di asparagi puliti e lessati
- ⋆ 1 spicchio di aglio
- ⋆ 1 tazza di piselli surgelati
- ⋆ 1 rotolo di pasta sfoglia vegan
- ⋆ 1 confezione di panna vegetale
- ⋆ sale
- ⋆ noce moscata
- ⋆ 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva

Preparazione

In una padella larga soffriggere nell'olio l'aglio e i piselli per 5 minuti; nel frattempo tagliare a rondelle gli asparagi, lasciandone 8 interi da parte, e unirli al resto. Cuocere il tutto ancora per 5 minuti e aggiustare di sale. Preriscaldare il forno a 180°.
In una ciotola versare le verdure, eliminando l'aglio, e unire la panna, la noce moscata grattugiata (in quantità a piacere) e mescolare bene. Stendere la pasta sfoglia in uno stampo, versarvi sopra il ripieno e con gli otto asparagi rimasti formare una raggiera. Ripiegare i bordi della pasta sfoglia e infornare per circa 30 minuti.

9.37 Sfoglia di zucchine

Ricetta di:	Saretta00
Difficoltà:	Facile
Tempo:	40 minuti
Stagione:	Primavera, estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/sfoglia-zucchine/

Ingredienti per 5 persone

- ⋆ 4 zucchine medie
- ⋆ 120 g di tofu
- ⋆ pasta sfoglia vegan (vedi ricetta: Pasta sfoglia (sezione 12.29, pagina 901))
- ⋆ olio

Preparazione

Stendere la pasta sfoglia (acquistata in negozio o preparata in casa) e adagiarla in uno stampo, possibilmente quadrato. In una terrina tagliare le zucchine a fettine sottili, aggiungere 4 cucchiai di olio e un po' di sale, mescolare e poi versarle nella teglia sopra la pasta sfoglia. Tagliare il tofu a fettine sottili e formare uno strato sopra le zucchine. Salare, pepare e cospargere con un filo d'olio. Coprire con un altro strato di pasta sfoglia e lasciar riposare per 5 minuti. Infornare a 180 gradi per 20 minuti.

9.38 Sfoglia rustica di primavera

Ricetta di:	AleVimukti
Difficoltà:	Facile
Tempo:	25 minuti
Stagione:	Primavera, estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/sfoglia-rustica-primavera/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 1 rotolo di pasta sfoglia
- ⋆ 1 zucchina
- ⋆ 1 carota
- ⋆ funghi misti surgelati
- ⋆ una tazza di piselli freschi o surgelati (non in lattina)
- ⋆ sale
- ⋆ olio extravergine di oliva
- ⋆ 1 cucchiaino di curcuma
- ⋆ una manciata di erbe aromatiche fresche: prezzemolo, timo, rosmarino

Preparazione

Lavare e tagliare a fettine sottili le carote e le zucchine. Scaldare in padella un filo d'olio e cuocere funghi e piselli a fiamma bassa. Dopo 5 minuti di cottura, aggiungere le fettine di carota e zucchina, le erbe aromatiche e la curcuma. Cuocere per altri 5 minuti, aggiungendo un goccio d'acqua, se occorre. Intanto far scaldare il forno a temperatura massima. Stendere il rotolo di pasta sfoglia in una teglia e farcire con le verdurine. Mettere in forno e abbassare la temperatura a 200°. Cuocere per 15 minuti circa.

9.39 Strudel di carciofi

Ricetta di:	CristinaM
Difficoltà:	Facile
Tempo:	30 minuti
Stagione:	Inverno, primavera
Web:	www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/strudel-carciofi/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 8 carciofi
- ⋆ un rotolo di pasta sfoglia vegan
- ⋆ un mazzetto di prezzemolo
- ⋆ uno spicchio d'aglio
- ⋆ una manciata di pangrattato
- ⋆ un limone
- ⋆ olio extravergine di oliva

Preparazione

Pulire i carciofi, tagliarli in 4 spicchi, togliere la peluria all'interno e metterli in acqua e limone, così non anneriscono. Scaldare l'olio e farvi saltare i carciofi per qualche minuto girandoli continuamente, bagnarli con mezzo bicchiere d'acqua, mettere il coperchio e farli cuocere per 6-7 minuti, in modo che restino al dente.
Tritare il prezzemolo e l'aglio e aggiungerli ai carciofi prima di toglierli dal fuoco. Lasciarli raffreddare (si possono preparare anche la sera prima).
Circa tre quarti d'ora prima di andare in tavola, scaldare il forno a 180 gradi, allargare sul tavolo il rotolo di pasta sfolgia, spolverizzarlo con il pangrattato, mettervi i carciofi, badando di prenderli asciutti, senza il loro eventuale sugo di cottura.
Arrotolare la pasta, come per un normale strudel, bucherellare la superficie con uno stecco di legno appuntito e praticarvi due o tre tagli trasversali; spennellare la superficie con l'olio d'oliva, sistemarlo su una placca da forno ricoperta con carta forno e infornare per 20 minuti. Spegnere il forno e lasciar cuocere per altri 10 minuti. Servire tiepido o a temperatura ambiente.

9.40 Strudel di patate e spinaci

Ricetta di: Suffi
Difficoltà: Facile
Tempo: 40 minuti
Web: www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/strudel-patate-spinaci/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 1 rotolo di pasta sfoglia vegan
- ⋆ 400 g di patate
- ⋆ 350 g di spinaci o biete (si può usare il mix surgelato di spinaci, biete e cicoria)
- ⋆ 100 ml di panna di soia
- ⋆ olio extravergine di oliva
- ⋆ sale e pepe

Preparazione

Pelare le patate, tagliarle a dadini e cuocerle in padella con un po' d'olio. Quando sono quasi pronte, aggiungere gli spinaci/biete e cuocere con il coperchio per una decina di minuti (se si usano quelli surgelati, cuocerli finché si sciolgono; con quelli freschi, conviene lessarli a parte e poi unirli alle patate). A fine cottura aggiustare di sale e pepe e aggiungere la panna, mescolando il tutto.
Lasciar raffreddare, poi versare il preparato sulla pasta sfoglia (se lo si mette quando è ancora caldo, la sfoglia si scioglie e lo strudel non si chiude bene) e arrotolare chiudendo ai lati. Cuocere in forno a 200° per circa 20 minuti.

9.41 Tasca di sfoglia zucca e piselli

Ricetta di: Brinella
Difficoltà: Facile
Tempo: 45 minuti
Web: www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/tasca-sfoglia-zucca-piselli/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ mezza cipolla
- ⋆ 1 piatto fondo di zucca a cubetti

- ⋆ 1 tazza di piselli già lessati
- ⋆ 1 rotolo do pasta sfoglia
- ⋆ 2 cucchiai di olio

Preparazione

Accendere il forno a 200°. Tagliare a fettine sottili la cipolla e soffriggerla in una padella con l'olio, aggiungere la zucca a cubetti e cuocerla per 15 minuti circa fino a quando non diventa morbida. Aggiungere un po' di acqua se serve.
Unire i piselli, regolare di sale e cuocere per altri 5 minuti. Lasciare intiepidire il ripieno per 10 minuti.
Stendere la sfoglia in una teglia, sistemare su una metà della pasta il ripieno lasciando un bordo di 2 cm; richiudere e schiacciare i bordi con una forchetta. Mettere in forno per 20 minuti circa, fino a cottura.

Note

Aggiungere al ripieno, se piace, un po' di noce moscata. Può essere servito come antipasto anche facendo tante piccole tasche di sfoglia monoporzione.

9.42 Torta con zucca e patata dolce

Ricetta di:	Acomeassenzio
Difficoltà:	Media
Tempo:	60 minuti
Stagione:	Inverno, primavera, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/torta-zucca-patata-dolce/

Ingredienti per 8 persone

- ⋆ un rotolo di pasta sfoglia vegan tonda
- ⋆ una bella fetta di zucca cotta al forno (almeno 300 g)
- ⋆ 5/6 patate dolci lessate con la buccia
- ⋆ una cipolla (meglio se rosata)
- ⋆ berberè o curcuma o curry
- ⋆ latte di soia non zuccherato
- ⋆ un dado da brodo vegetale

- ⋆ olio d'oliva
- ⋆ pepe di sichuan (o una macinata di pepe nero, se proprio non lo trovate)
- ⋆ un pugno di formaggio vegan Scheese grattugiato (io ne ho utilizzato uno affumicato)

Preparazione

In padella fate sfrigolare la cipolla a rondelline con un po' d'olio d'oliva, poi aggiungete la zucca già cotta al forno a pezzetti, senza buccia, e le patate dolci sbucciate a pezzetti e iniziate a cuocere il tutto finchè non si spappola, unendo anche un pizzico abbondante di berberè (o di curcuma o di curry) e qualche granello di pepe di sichuan pestato (o una bella grattugiata di pepe nero).
Se tende ad attaccarsi allungate il composto con latte di soia.
Mettete la pasta sfoglia con la sua carta forno in una teglia tonda non altissima, aggiungete il ripieno e arrotolate i bordi verso l'interno. Terminate con una spolverata di Scheese grattugiato e mettete in forno già caldo a 180° per almeno 20 minuti (o finchè la pasta sfoglia non diventa bella colorata e cotta).

Note

Può essere servita sia calda che fredda :-)

9.43 Torta di biete erbette

Ricetta di:	Daisy
Difficoltà:	Facile
Tempo:	30 minuti
Provenienza:	Liguria
Stagione:	Primavera, estate, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/torta-biete-erbette/

Ingredienti per 8 persone

- ⋆ 2 rotoli di pasta sfoglia
- ⋆ 2 mazzi di biete erbette
- ⋆ 1 cipolla grande
- ⋆ olio, sale, pepe
- ⋆ una manciata di farina
- ⋆ una dose di besciamella vegan (anche una confezione di quella già pronta)

Preparazione

Taglio a striscioline i mazzi di biete erbette crude, togliendo un bel pezzo di gambo, le lavo e asciugo rapidamente con un canovaccio, poi le metto in un'insalatiera capiente, aggiungo la cipolla cruda tagliata a fettine sottili, condisco con 2 giri d'olio, sale, pepe e una bella manciata di farina, mescolando bene con le mani.
Poi con un rotolo di pasta sfoglia fresca del banco frigo, fodero una teglia da crostata, ci metto sopra il ripieno a crudo schiacciandolo un po' con le mani, sopra al ripieno faccio uno strato sottile di besciamella da coprire le bietoline, poi chiudo con un altro disco di pasta sfoglia sigillando bene i bordi e cuocio in forno tradizionale a 180 ° fino a doratura della sfoglia, circa 20 minuti.
Aspettare che si intiepidisca un pochino prima di tagliarla.

Ecco la ricetta per fare in casa la Besciamella (sezione 12.2, pagina 876)

Note

In pratica le bietoline cuociono dentro alla pasta sfoglia e la manciata di farina asciugherà l'acqua delle verdure.
Se la prossima volta la volete un po' più asciutta o più morbida basta regolarsi con la farina aumentando o diminuendo di un cucchiaio.

9.44 Torta di carciofi

Ricetta di:	Lifting_Shadows
Difficoltà:	Facile
Tempo:	60 minuti
Stagione:	Inverno, primavera, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/torta-carciofi/

Ingredienti per 8 persone

- ⋆ 600 g di carciofi già puliti e tagliati a spicchi (ho usato quelli surgelati)
- ⋆ 2 rotoli di pasta sfoglia rotonda
- ⋆ besciamella di soia
- ⋆ olio
- ⋆ aglio

Preparazione

Soffriggete l'aglio e aggiungete i carciofi. Mescolate a fuoco vivace per un minuto, salate, cuocete ancora quindi aggiungete un bicchiere d'acqua. Lasciate cuocere per almeno 20 minuti col coperchio. Aggiungete altra acqua se necessario. Togliete il coperchio verso la fine e spegnete quando l'acqua è assorbita e i carciofi sono teneri. Lasciate raffreddare. Ricordatevi di eliminare l'aglio!
Nel frattempo preparate la besciamella (a meno che non usiate quella già pronta) secondo questa ricetta: Besciamella (sezione 12.2, pagina 876) . Quando è pronta, versatene la quantità che gradite nella pentola dei carciofi. 'Affogateli', se vi piace così (a me è piaciuto così).
Accendete il forno a 200°.
Stendete la sfoglia con la carta da forno su una teglia rotonda (ne ho usata una di 20 cm di diametro) e bucherellate il fondo. Versate i carciofi e livellateli bene. Per richiudere usate il vostro metodo sperimentato. Io ho steso l'altro rotolo di sfoglia e con una ciotola ho ricavato un cerchio di poco più piccolo del diametro della teglia usata, ci ho coperto i carciofi e ho chiuso il tutto con i bordi di pasta sfoglia fuoriusciti dalla teglia. Premete bene i bordi. Bucherellate la superficie e infornate a 200° per mezz'ora (regolatevi in base al vostro forno). Verso la fine ho alzato la temperatura a 250° per far brunire la crosta.

9.45 Torta di carciofi e panna

Ricetta di:	Iaia
Difficoltà:	Facile
Tempo:	40 minuti
Stagione:	Inverno, primavera, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/torta-carciofi-panna/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 6 carciofi
- ⋆ 1 confezione di pasta sfoglia vegan
- ⋆ panna di soia da cucina
- ⋆ olio extravergine d'oliva
- ⋆ 1 spicchio d'aglio
- ⋆ sale, pepe

Preparazione

Lavare i carciofi dopo aver eliminato le foglie esterne più dure ed il fieno interno. Tagliarli a fette sottili, farli cuocere per circa 10 minuti in una padella con olio e uno spicchio d'aglio. Aggiungere

una confezione di panna di soia da cucina, salare, pepare e far cuocere a fuoco basso per altri 5 minuti. Far raffreddare i carciofi, stendere la pasta sfoglia in una teglia da forno, bucherellare il fondo con la forchetta, riempire con il composto e cuocere in forno a 200° per 15-20 minuti.

9.46 Torta di ceci

Ricetta di:	Sophie85
Difficoltà:	Media
Tempo:	30 minuti
Provenienza:	Toscana (Livorno)
Web:	www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/torta-ceci/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 200 g di farina di ceci
- ⋆ 650 ml di acqua
- ⋆ 5 cucchiai di olio extravergine di oliva
- ⋆ sale, pepe

Preparazione

Disponete la farina 'a fontana' in una terrina e versate gradualmente l'acqua, di modo da ottenere un composto privo di grumi e molto liquido. Salate e lasciate riposare minimo 3 ore a temperatura ambiente, ma più tempo passa e migliore sarà il risultato. Io, ad esempio, quando posso attendo anche 8/10 ore. Aggiungete l'olio al composto e mescolate di nuovo per amalgamare il tutto. Mettete l'impasto in una teglia precedentemente unta d'olio, stando molto attenti che il composto non superi l'altezza di 1 cm. Infornate a 200 gradi per una ventina di minuti: la torta dovrà dorarsi e risultare croccantina fuori ed ai bordi ma morbida dentro. Sfornare, aggiungere il pepe a piacimento e consumare ben calda!

Note

Con la torta di ceci si può preparare un '5 e 5'*, cioè metterla all'interno di una focaccia tonda ed accompagnarla, a piacimento, con delle melanzane al pesto. E' un pasto completo e sostanzioso. *Il nome '5 e 5' viene dai tempi in cui si spendevano 5 lire di pane e 5 lire di torta.

9.47 Torta di patate

Ricetta di:	Lifting_Shadows
Difficoltà:	Facile
Tempo:	45 minuti
Provenienza:	Puglia
Web:	www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/torta-di-patate/

Ingredienti per 8 persone

- ⋆ 1 kg di patate
- ⋆ latte di soia non dolcificato
- ⋆ olio
- ⋆ noce moscata
- ⋆ pangrattato
- ⋆ mezzo panetto tofu affumicato (opzionale)

Preparazione

Lessare le patate con la buccia. Aspettare che si freddino, quindi pelarle e trasferitele in una ciotola ampia. Tagliarle a pezzettoni e sbriciolarle con la forchetta, oppure passarle nello schiacciapatate. Accendere il grill.
Aggiungere all'impasto poco latte di soia, quanto basta per per ridurlo in purea, senza che diventi liquido. Aggiungete olio, sale e noce moscata, regolandosi secondo i propri gusti, e il tofu tagliato a dadini.
Trasferire il tutto in una teglia oliata e tracciare in superficie delle righe con la forchetta. Spolverare di pangrattato e tenere in forno fino a doratura completa.
È buono anche freddo.

Note

Si tratta di una sorta di purè solidificato e gratinato.
Il tofu affumicato sostituisce egregiamente il prosciutto della ricetta carnivora, e nessuno vieta di usare il parmigiano vegano autoprodotto al posto di quello vaccino. Va messo nell'impasto insieme a tutti gli altri ingredienti.

9.48 Torta di zucchine speziata

Ricetta di:	Verdetartarugo
Difficoltà:	Media
Tempo:	90 minuti
Stagione:	Primavera, estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/torta-zucchine-speziata/

Ingredienti per 3 persone

- ⋆ 600 g di zucchine chiare e giovani
- ⋆ 1 spicchio d'aglio
- ⋆ 2 foglie d'alloro
- ⋆ 1/2 vasetto di yogurt di soia bianco 'acido'
- ⋆ 1/2 bicchiere di farina di ceci
- ⋆ 1/2 bicchiere d'acqua
- ⋆ 1/2 cipolla a rondelle
- ⋆ 1 pizzico di paprika dolce
- ⋆ 1 macinata di pepe
- ⋆ 1/2 dado vegetale
- ⋆ lievito alimentare q.b.
- ⋆ 1 presa di maggiorana tritata
- ⋆ 1 presa di salvia tritata
- ⋆ pasta sfoglia vegan confezionata
- ⋆ olio evo

Preparazione

Stufare la cipolla a rondelle solo con un po' d'acqua per 15 minuti circa, fino ad evaporazione, dopo aggiungere l'olio e rosolare l'aglio, l'alloro, la paprika, il pepe, le erbette aromatiche e il dado. Unire quindi le zucchine e stufarle per 20 minuti circa, poi togliere l'aglio e l'alloro. Far raffreddare il composto e amalgamare con lo yogurt, un po' di pastella di ceci e abbondante lievito, lasciandolo abbastanza sodo.
Stendere la pasta sfoglia nella teglia bucherellando il fondo e riempire con il composto; girare i bordi, bucherellarli e spennellarli con la restante pastella. Infornare a 180° per 45/60 min. Servire raffreddata a temperatura ambiente: meglio prepararla la mattina per la sera o la sera per il giorno dopo.

Note

Ottima e graditissima sempre da tutti i miei ospiti non vegan che la preferiscono a quella che fanno loro con uova e formaggio!

9.49 Torta pasqualina

Ricetta di:	Sheena
Difficoltà:	Facile
Tempo:	130 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/torta-pasqualina/

Ingredienti per 8 persone

Per la sfoglia:

- ⋆ 400 g di farina
- ⋆ 2 cucchiai di olio
- ⋆ 1 pizzico di sale
- ⋆ acqua per impastare

Per il ripieno:

- ⋆ 400 g di verdura mista a foglia verde bollita (bieta, broccoletti, cavoli, scarola)
- ⋆ 300 g di ricotta di soia (vedi ricetta Ricotta di soia (sezione 8.10, pagina 574))
- ⋆ 100 g di formaggio vegan Vegourmet Santeciano
- ⋆ 100 ml di latte di soia
- ⋆ pepe, sale
- ⋆ olio
- ⋆ peperoni secchi a piacere

Preparazione

Impastate la farina, l'olio, il sale insieme all'acqua, formate due palline e lasciatele riposare un'ora coperte da un panno. Nel frattempo fart bollire la verdura, scolatela, strizzatela bene, tagliatela grossolanamente e fatela saltare in padella con olio, sale e i peperoni secchi, aggiustate di pepe e fate insaporire. In una ciotola schiacciate la ricotta e tagliate il santeciano in

piccoli pezzi, unite la verdura e il latte di soia per amalgamare. Prendete una pallina di pasta e fate una sfoglia spianandola col mattarello, mettetela nello stampo, fatela aderire ai bordi e versateci sopra il ripieno; con l'altra pallina fate un'altra sfoglia e coprite il ripieno. Fate dei buchi con la forchetta sulla sfoglia e infornatela a 180° per un'ora.

9.50 Torta porri e patate con paprika

Ricetta di: Vale_Vegan
Difficoltà: Facilissima
Tempo: 30 minuti
Web: www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/torta-porri-patate-paprika/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 1 patata grande
- ⋆ 1 porro
- ⋆ 1 rotolo di pasta sfoglia vegan
- ⋆ olio extravergine d'oliva
- ⋆ sale, pepe
- ⋆ paprika

Preparazione

Lessare la patata con la buccia, farla raffreddare, pelarla e tagliala a fette. Intanto lavare il porro, comprese le parti verdi un po' dure (purché sane), tagliarle a rondelle e metterle in padella con un giro d'olio, sale, pepe e paprika abbondante; far stufare con poca acqua o brodo per circa 6-7 minuti. Stendere la sfoglia in una pirofila foderata di carta da forno, distribuirvi sopra i porri cotti, e far ripassare le patate affettate nel fondo di cottura dei porri; stendere le patate sui porri ed infornare a 150° per 20 minuti finché la sfoglia sarà dorata.

9.51 Torta rustica alle verdure

Ricetta di: Arieldubois
Difficoltà: Facile
Tempo: 40 minuti
Web: www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/torta-rustica-verdure/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 180 g tra farina di orzo e di kamut
- ⋆ 2 cucchiai olio evo
- ⋆ sale
- ⋆ acqua tiepida
- ⋆ 1 cipolla
- ⋆ 1 sacchetto di verdure surgelate (mix zucchine- melanzane-patate) o fresche tagliate a dadini piccoli.
- ⋆ 1 cucchiaio di formaggio vegan spalmabile
- ⋆ 10 olive
- ⋆ 1 cucchiaio di capperi
- ⋆ origano

Preparazione

Preparate l'impasto con le farine, un cucchiaio d'olio, sale. Lavorate e formate una palla morbida ed elastica (regolatevi con acqua e farine); mettete al caldo e coperto a riposare per 15 minuti. Nel frattempo rosolate una cipolla con un filo d'olio e spegnete a doratura. In un'altra padella cuocete il mix di verdure surgelate e aggiustate di sale e pepe.
Trascorsi i 15 minuti stendete con il mattarello la pasta della torta salata su un foglio di carta forno e trasferite in una tortiera per crostate. Spalmate sulla base il cucchiaio di vegan-formaggio, poi versate sopra le verdure, per ultime le cipolle, l'origano, le olive e i capperi. Infornate per circa 20 minuti a forno gié caldo finchè assumerà un bel colore dorato.
Servite tiepido.

Note

Potete ricavare dalla pasta in eccedenza dei ritagli ed intrecciarli per farne bordini e decorazioni sopra la vostra torta.

9.52 Torta salata di tarassaco e tofu

Ricetta di:	Lorenzo
Difficoltà:	Media
Tempo:	40 minuti
Stagione:	Primavera
Web:	www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/torta-salata-tarassaco-tofu/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 200 g di tarassaco (o dente di leone)
- ⋆ 150 g di tofu naturale
- ⋆ 200 g di pasta sfoglia
- ⋆ 1 cucchiaino di sale fino
- ⋆ 8 gherigli di noci
- ⋆ burro di soia

Preparazione

Prendete il tarassaco, e dopo averlo lavato in acqua, mettetelo a bollire per circa 10-15 minuti. Scolatelo, ed a questo punto potreste già mangiarlo dopo averlo passato in padella con una noce di burro di soia o olio di oliva.
Per la preparazione della torta, prendete il tarassaco cotto, mettetelo in un frullatore insieme al tofu, al sale ed ai gherigli di noci. Se avete più dimestichezza con la mezzaluna usate pure quella!
Per il sale assaggiate il tutto e regolatevi secondo i vostri gusti personali.
Preparato il ripieno, disponete in una teglia la pasta sfoglia precedentemente stesa. Io uso una teglia alta circa 3 cm e con un diametro di circa 30 cm.
A questo punto distribuite l'impasto sulla sfoglia in modo uniforme.
Se vi avanza della pasta potrete usarla per fare delle strisce che copriranno la torta (tipo crostata).
Cuocete il tutto in forno a 175°C per circa 20-25 minuti.

Note

Il tarassaco (il cui gusto io preferisco di gran lunga a quello degli spinaci!) va colto in zone dove si è sicuri non siano stati effettuati trattamenti chimici. Io ho la fortuna di vederlo crescere nel mio frutteto, quindi sono tranquillo. Di solito lo si può consumare da marzo fino a novembre, in insalata con altre erbe spontanee, oppure in minestre, od ancora cotto come gli spinaci.

9.53 Torta salata di verdure e tofu

Ricetta di:	Lilith
Difficoltà:	Media
Tempo:	60 minuti
Stagione:	Estate, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/torta-salata-verdure-tofu/

Ingredienti per 3 persone

- ⋆ un rotolo di pasta sfoglia vegan surgelata
- ⋆ un pacco di verdure miste surgelate
- ⋆ 5 cubetti di spinaci surgelati
- ⋆ 1 zucchina verde
- ⋆ 200 g di tofu
- ⋆ olio, sale, pepe, rosmarino

Preparazione

Scaldare in padella il pacco di verdure miste con circa 4 cucchiai di olio. Nel frattempo lessare gli spinaci. Stendere la sfoglia, precedentemente scongelata da 2 ore e mezza, su una teglia circolare e arrotolare i bordi.
Tagliare le zucchine a rondelle e il tofu a cubetti. Una volta cotti gli spinaci, tagliarli grossolanamente a pezzettini e unirli in padella insieme al tofu e alle verdure miste. Porre tutto sulla sfoglia stesa e sopra formare uno strato con le zucchine a rondelle. Spennellare con olio, sale, pepe e rosmarino e infornare per 30 minuti a 200 gradi.

9.54 Torta salata di zucchine

Ricetta di:	Brinella
Difficoltà:	Facile
Tempo:	45 minuti
Stagione:	Primavera, estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/torta-salata-zucchine/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 1 rotolo di pasta brisee
- ⋆ 4 zucchine grandi
- ⋆ un vasetto di panna di soia o di avena
- ⋆ noce moscata
- ⋆ uno spicchio di aglio
- ⋆ olive nere denocciolate
- ⋆ 2 cucchiai di olio

Preparazione

Schiacciare l'aglio e soffriggerlo nell'olio per un paio di minuti senza bruciarlo. Pulire le zucchine, tagliarle a rondelle e metterle a cuocere insieme all'aglio per circa 15 minuti aggiungendo, se serve, un po' di acqua. Regolare di sale. Spegnere e lasciare raffreddare qualche minuto. Accendere il forno a 200°.
Tagliare a rondelle fini anche le olive nere. Aggiungere alle zucchine la panna, una bella grattata di noce moscata e una parte delle olive nere. Stendere la pasta brisèè in una teglia, aggiungere il composto, livellare e disporre sopra le restanti rondelle di olive. Ripiegare i bordi e lasciare cuocere in forno 25-30 minuti. Controllare la cottura in base al proprio forno.

9.55 Torta salata fiori di zucchine

Ricetta di:	Suffi
Difficoltà:	Facile
Tempo:	30 minuti
Stagione:	Primavera, estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/torta-salata-fiori-zucchine/

Ingredienti per 6 persone

- ⋆ 1 base di pasta sfoglia rotonda
- ⋆ 6 zucchine piccole o 3 grandi
- ⋆ 15-20 fiori di zucchina
- ⋆ 200 ml di panna di avena o soia
- ⋆ 1 cipolla
- ⋆ 5 cucchiai di farina
- ⋆ 1 cucchiaio di pangrattato
- ⋆ olio evo
- ⋆ sale e pepe

Preparazione

Lavare i fiori di zucchina, dividerli in strisce abbastanza grandi e grezze e passarli nella farina; ripassarli in una padella con un po' d'olio finché saranno dorati. In un'altra padella far imbiondire la cipolla tagliata a cubetti e poi aggiungervi le zucchine grattuggiate e la panna; far restringere e salare e pepare a piacere. Versare il sughetto di zucchine sulla base di pasta sfoglia e cospargervi i fiori sopra. Spolverare con un po' di pangrattato e infornare per circa 20 minuti a 200°.

9.56 Torta salata mediterranea

Ricetta di:	Brosa
Difficoltà:	Media
Tempo:	45 minuti
Stagione:	Primavera, estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/torta-salata-mediterranea/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 1 melanzana grossa
- ⋆ 1 zucchina
- ⋆ 200 g di patè di tofu alle olive (vedi ricetta: Patè di tofu alle olive (sezione 10.39, pagina 665))
- ⋆ 1 rotolo di pasta sfoglia vegan
- ⋆ sale e pepe
- ⋆ curcuma
- ⋆ 100 g di pane gratuggiato
- ⋆ 4 cucchiai di olio evo

Preparazione

Preriscaldare il forno a 200 gradi. Nel frattempo, tagliare a cubetti di 2 cm circa la melanzana e la zucchina e farle saltare in padella a fuoco vivo con 2 cucchiai di olio evo, sale e pepe quanto basta. Dopo 10 minuti circa, quando saranno pronte, spegnere il fuoco e cospargere generosamente con curcuma; mescolare, aggiungere il patè di tofu alle olive e mescolare nuovamente. Rivestire una pirofila o pentola per torte salate di carta forno e stendere sopra il rotolo di pasta sfoglia, bucherellando il fondo con una forchetta; adagiarvi sopra il ripieno di verdure precedentemente preparato e ricoprire con il pan grattato e i due cucchiai di olio evo rimasti. Cuocere nel forno preriscaldato per 30 minuti.

Note

La torta è ancora più buona il giorno dopo.

9.57 Torta salata misto broccoli

Ricetta di:	Brinella
Difficoltà:	Facile
Tempo:	30 minuti
Stagione:	Inverno, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/torta-salata-misto-broccoli/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 1 cavolfiore piccolo lessato
- ⋆ 400 grammi di cime di rapa lessate
- ⋆ 1 rotolo di pasta brisè vegan
- ⋆ sale qb
- ⋆ besciamella vegan (vedi ricetta: Besciamella (sezione 12.2, pagina 876))
- ⋆ semi di sesamo 1 cucchiaio
- ⋆ olio 2 cucchiai
- ⋆ mezzo peperoncino

Preparazione

Preparare la besciamella partendo da questa ricetta: Besciamella (sezione 12.2, pagina 876) . Tagliare a tocchetti il cavolfiore e le cime di rapa e rosolarle 5 minuti nel l'olio con mezzo peperoncino sbriciolato. Aggiustare di sale. Unire la besciamella al cavolfiore e alle cime di rapa e amalgamare il tutto. Stendere la pasta brisè in uno stampo quadrato piccolo in modo che tutti i lati fuoriescano dalla teglia, riempire con il mix di verdure e besciamella e richiudere tutti i lati. Spargere i semini di sesamo sulla superficie e informane a 180 gradi per 20 minuti, poi spegnete e lasciatela dentro ancora una mezz'ora.

9.58 Torta salata spinaci e pomodori

Ricetta di:	Dada1279
Difficoltà:	Media
Tempo:	40 minuti
Stagione:	Primavera, estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/torta-salata-spinaci-pomodori/

Ingredienti per 6 persone

- ⋆ 1 rotolo di pasta sfoglia (rotonda)
- ⋆ 900 g di spinaci surgelati
- ⋆ 10 pomodorini pachino
- ⋆ 1 confezione da 200 ml di panna di soia
- ⋆ 1 confezione da 100 g di affettato vegetale affumicato
- ⋆ 50 g di margarina vegetale
- ⋆ shoyu q.b
- ⋆ pepe macinato q.b
- ⋆ sale grosso q.b.

Preparazione

Preriscaldare il forno a 200°C. Far bollire gli spinaci in abbondante acqua salata con sale grosso da cucina. Lavare, tagliare a metà i pomodorini pachino, svuotandoli dei loro semini. Quando gli spinaci sono cotti, scolarli e strizzarli. Far scaldare 50 g di margarina vegetale in una padella antiaderente e far saltare all'interno gli spinaci e i pomodorini. Aggiungere lo shoyu (a piacere, a seconda che le verdure vi piacciano più o meno salate) e una spolverata di pepe, mescolando il tutto. Quando i pomodorini saranno appassiti, gli spinaci rosolati e lo shoyu evaporato, togliere dal fuoco.
Stendere la pasta sfoglia con la sua carta da forno in una teglia rotonda coi bordi bassi di circa 30cm di diametro, facendo attenzione che i bordi della pasta strabordino all'esterno.
Bucherellare la pasta sfoglia con la punta di una forchetta. Mettere come primo ingrediente del ripieno l'affettato vegetale. Una confezione da 100g basta a ricoprire le dimensioni della sfoglia. Aggiungere il ripieno di spinaci e pomodori e appiattire il tutto con una forchetta. Ricoprire con la panna vegetale e infine arrotolare i bordi della sfoglia verso l'interno, per creare un bordo friabile. Infornare per circa 15-20 minuti su un ripiano medio, tenendo conto della differenza tra forno tradizionale e termoventilato. La torta è sicuramente pronta quando il bordo della pasta sfoglia raggiunge un colore dorato scuro e sulla panna vegetale si saranno formate qua e là delle crosticine dorate.

9.59 Tortino di pane carasau e tofu

Ricetta di:	Marina
Difficoltà:	Media
Tempo:	45 minuti
Stagione:	Estate, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/tortino-carasau-tofu/

Ingredienti per 3 persone

- ⋆ 3 dischi di pane carasau
- ⋆ 200 g di tofu
- ⋆ 2 pomodori 'cuore di bue' ben maturi, di grandezza media
- ⋆ prezzemolo tritato
- ⋆ basilico tritato
- ⋆ origano
- ⋆ olio extra vergine di oliva

Preparazione

Preparare il tofu schiacciandolo con una forchetta in modo da sbriciolarlo completamente, aggiungere sale, pepe, olio d'oliva a piacere, basilico e prezzemolo tritati e mescolare. Preparare i pomodori tagliandoli a fette di circa mezzo cm di spessore, togliendo via i semi ed eventuali parti dure, e condirli con un po' di sale e pepe.
Mettere a bagno in acqua calda il pane carasau, bastano circa 20 secondi a mollo. Meglio spezzare il disco in 2 o 4 parti, è più maneggevole. Foderare una pirofila di pane carasau (a seconda della grandezza della pirofila può servire un disco o un disco e mezzo), stenderci sopra il tofu preparato prima, e poi uno strato di pomodori. Spruzzare con basilico e prezzemolo tritati. Mettere a bagno il restante pane carasau e fare un ultimo strato per 'chiudere' il tortino. Spruzzare con un pizzico di sale, spennellare con olio d'oliva, e decorare con un po' di origano. Mettere in forno a 200 gradi per 20 minuti, poi spegnere e lasciare altri 10 minuti. Servire calda o fredda.

Note

La parte superiore del tortino diventerà croccante, la parte interna e inferiore rimarrà morbida. Un piatto profumato e delizioso, e anche molto nutriente!

9.60 Vegan-mozzarella in carrozza

Ricetta di:	Marina
Difficoltà:	Media
Tempo:	30 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/vegan-mozzarella-carrozza/

Ingredienti per 3 persone

- ⋆ 5 cucchiai di farina
- ⋆ 1 cucchiaino di lievito in polvere istantaneo (non vanigliato)
- ⋆ latte di soia q.b. (non zuccherato)
- ⋆ 6 fette di pancarrè
- ⋆ 100 grammi di Vegourmet bianco (o altro formaggio vegan che fonde)
- ⋆ olio di semi di mais q.b.

Preparazione

Preparate una pastella con 4 cucchiai colmi di farina, il lievito, 2 pizzichi di sale, due dita di bicchiere d'acqua e latte di soia q.b. per ottenere una pastella molto densa.
In un piatto fondo mettete un po' di latte di soia, in un piatto piano un cucchiaio di farina.
Tagliate il Vegourment, o un altro formaggio vegan che fonda bene, a fettine sottili.
Tagliate via la crosta attorno alle fette di pancarrè.
Mettete in una padella l'olio di semi in modo da averne uno strato di circa un cm, accendete il fuoco e fate scaldare bene.
Nel frattempo, passate il pancarrè nel latte senza che si imbeva troppo, deve essere appena umido. Mettete le fettine di formaggio vegan tra due fette di pancarrè, premete bene in modo che stia chiuso, passatelo nella farina da ambo i lati e anche sui contorni, e posate su un piatto il 'panino' così ottenuto. Fate la stessa cosa per tutte le coppie di fette di pane.
Passate il primo 'panino' nella pastella, in modo che venga ben coperto da ambo i lati e soprattutto sui contorni e posatelo nella padella, in modo che inizi a friggere. Fate lo stesso con gli altri due.
Dopo circa un minuto girate le vegan-mozzarelle, facendole cuocere bene da ambo i lati fino a che sono ben dorate.
Fate asciugare su carta assorbente, e gustate dopo un paio di minuti, devono essere ancora molto calde ma non bollenti.
Il formaggio vegan all'interno sarà ben fuso, e si otterrà una classica 'mozzarella in carrozza' 100% vegetale di una bontà estrema!

9.61 Vegortano

Ricetta di:	FireandRain
Difficoltà:	Media
Tempo:	240 minuti
Provenienza:	Campania (Napoli)
Web:	www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/tortano-vegan/

Ingredienti per 4 persone

Per un tortano di grandezza media (utilizzando uno stampo largo con foro centrale, il cosiddetto 'ruoto', avente diametro di 22 cm):

Per la pasta:

- ⋆ acqua tiepida
- ⋆ 600 g farina di grano tenero tipo 00
- ⋆ 1/2 panetto di lievito di birra da 25 g
- ⋆ 1 cucchiaio e 1/2 di margarina vegetale
- ⋆ olio di oliva
- ⋆ poco sale, molto pepe

Per il ripieno:

- ⋆ 80 g di tofu al naturale/alla piastra, tagliato a dadini (consiglio in ogni caso quello del tipo non aromatizzato)
- ⋆ 40 g di 'Affettato affumicato vegetale' Wheaty (corrispondente a 2 fette della confezione da 100 g), tagliato in striscioline minute.
- ⋆ 100 g di 'Gran Chorizo' Wheaty (corrispondente a metà salsiccia della confezione da 200 g), tagliato in pezzettini grossolani. Possono essere utilizzati con uguale risultato anche i 'Wurstel' viennesi Wheaty, nei vari formati.
- ⋆ Granella finissima di noci (o di frutta secca equivalente).
- ⋆ Sale, pepe.

Preparazione

Stemperate il lievito in acqua tiepida (che non sia troppo calda).
Disponete la farina a fontana, ponete al centro un cucchiaio di margarina, l'olio, il sale, il pepe, il lievito sciolto nell'acqua.
Aiutandovi con altra acqua tiepida, mescolate tutto fino a ottenere una pasta morbida che lavorerete con forza per 10-15 minuti battendola ripetutamente sul tavolo ed aggiungendovi di tanto in tanto, al suo interno, un filo di olio ed una piccola noce di margarina. L'impasto deve risultare omogeneo, compatto, elastico, sofficissimo, leggermente appiccicoso ma non colloso. Per avere conferma che abbia raggiunto la giusta consistenza, basta affondare con forza il polpastrello e ritirarlo di scatto: più rapidamente la pasta si ricompone in quel punto, più la consistenza ha raggiunto il livello ottimale. In caso in cui il riscontro non sia del tutto positivo, aggiungete ancora un po' di olio e margarina e continuate a lavorare per qualche altro minuto, per poi ripetere la 'prova del dito'. E così di seguito.

Stendete sul piano di lavoro, meglio ancora su una spianatoia di legno, prima con le mani e poi con un mattarello cosparso di farina, la pasta così ottenuta, dandole una forma grosso modo rettangolare dello spessore di circa un dito.
Disponete uniformemente su tutta la superficie i vari ingredienti per il ripieno, aggiungendo il sale e spolverando infine il pepe e la granella di noci. Arrotolate quindi con delicatezza ed attenzione la pasta, nel modo più 'stretto' ed aderente possibile.
Ungete di margarina vegetale la superficie interna dello stampo; disponetevi con cura il rotolo di pasta a ciambella, unendone bene le estremità.
Lasciate quindi crescere la pasta in un luogo con temperatura media, avvolgendo interamente lo stampo in un canovaccio. Se la temperatura ambientale è piuttosto bassa utilizzate una coperta pesante. Il tortano avrà lievitato (in media occorrono circa due ore) quando avrà raddoppiato il proprio volume, arrivando così a sopravanzare in altezza il bordo superiore dello stampo.

A questo punto il tortano è pronto per essere messo in forno, che deve essere già riscaldato. In un forno elettrico ventilato va lasciato cuocere a 160° per un'ora, ossia fino a quando la superficie risulterà ben dorata. Volendo si può utilizzare anche un lungo stecchino per verificare se al suo interno è presente ancora umidità. NB: non va assolutamente aperto il forno per i primi 45 minuti, pertanto tale 'test' va eseguito esclusivamente dopo i primi tre quarti d'ora di cottura.
Al termine della cottura, estrarre il tortano dal forno e tenerlo coperto da un canovaccio, fino a quando si sarà gradatamente raffreddato. Da questo momento in poi è possibile consumarlo.

Note

- A Napoli, insieme alla pastiera, è certamente il piatto simbolo di questa ricorrenza cristiana; propriamente la sua forma a ciambella richiama la corona di spine del Cristo.
Il tortano viene indifferentemente consumato sia qualche ora dopo averlo sfornato che freddo, anche a distanza di giorni. Ho sostituito tutti gli ingredienti di derivazione animale con altrettanti vegan ed il risultato finale è stato realmente notevole, anche a detta di coloro che lo preparano da sempre nella versione tradizionale.
- Il tempo di preparazione è, per quanto attendibile, certamente indicativo. Ciò dal momento che il tempo occorrente per l'impasto e quello necessario per la lievitazione, com'è facile intuire, sono piuttosto variabili.
- Anche il numero di persone sopra riportato è assolutamente indicativo. Difatti le dosi degli ingredienti sopra elencati, come già inizialmente specificato, sono relative ad uno stampo di media grandezza di diametro 22 cm.

SUGGERIMENTI:
- Volendo, se ne amate l'aroma, tra gli ingredienti dell'impasto, potete aggiungere, come ho fatto io, del rosmarino finemente sminuzzato, da spolverare insieme al pepe ed alla granella di noci.
- È possibile rendere ancor più ricco e vario il ripieno, aggiungendovi altri ingredienti, come ad es. seitan tagliato a pezzettini. In tal caso bisognerà però diminuire le dosi degli altri, al fine di non alterare l'equilibrio di sapore e la consistenza del tortano. Il sapore di fondo deve restare

infatti, sempre e comunque, quello dell'impasto, ossia con la tipica fragranza di pane.
- Il nostro tortano, conservato con cura in appositi contenitori (come ad es. la cassetta per il pane oppure un semplice sacchetto di carta chiuso ermeticamente), si mantiene morbido e profumato per diversi giorni. Pertanto è possibile, tagliato a fette, utilizzarlo come pratico spuntino in ufficio nei giorni successivi (fa pochissime briciole!). Oppure come piatto base per una cena, ideale per accompagnare un gustoso contorno di verdure o una fresca insalata mista, consumandolo quindi al posto del pane.
Oppure ancora come merenda da addentare durante una gita o un viaggio. Non a caso il tortano, tra i napoletani, rappresenta la merenda per antonomasia da portare con sè durante la classica gita fuori porta di pasquetta.

RINGRAZIAMENTI:
- Si ringraziano nonna, mamma e sorella per la preziosa consulenza. In particolar modo per aver risposto con pazienza e dovizia di particolari alle mie numerose domande (spesso di una banalità disarmante...) sulla preparazione del tortano, astenendosi cortesemente dal lanciarmi contro coltelli, piatti, panetti di lievito e soprattutto (!) il mattarello.
- Infine, un ringraziamento particolare anche al sottoscritto per l'aver... con chirurgica precisione e dedizione fuori dall'ordinario... tagliato a dadini i vari ingredienti utilizzati per l' impasto. Operazione questa chiave per l'ottima riuscita finale del vegortano!!!

Capitolo 10

Salse, panini, tartine, bruschette ecc.

I paté vegetali per farcire panini o preparare stuzzichini si fanno per lo più con vari tipi di legumi e col tofu, oppure con la frutta secca.



10.1 Bagnetto verde piemontese

Ricetta di:	Vale_Vegan
Difficoltà:	Facile
Tempo:	30 minuti
Provenienza:	Piemonte
Web:	www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/bagnetto-verde-piemontese/

Ingredienti per 6 persone

- ⋆ 350 g di prezzemolo (300 g di sole foglie)
- ⋆ un cucchiaio generoso di capperi sott'aceto
- ⋆ 1 spicchio d'aglio grande, privato del germoglio centrale
- ⋆ 3 pugni di mollica di pane
- ⋆ mezzo bicchiere di aceto rosso di vino
- ⋆ 2 tazze d'olio e.v.o.
- ⋆ sale
- ⋆ pepe e peperoncino (facoltativi)

Preparazione

Lavare le foglie di prezzemolo, sgocciolarle bene e tritarle sul tagliere con la mezzaluna molto molto finemente; tritare anche l'aglio e i capperi. In una ciotola mettere la mollica e versarvi sopra l'aceto affinché si bagni completamente, poi tritare anch'essa senza strizzarla. Riunire nella ciotola tutti gli ingredienti e mescolare bene aggiungendo l'olio; regolare di sale.
La salsa deve avere un sapore deciso, abbastanza pungente, eventualmente aggiungere aceto; inoltre deve essere coperta da uno strato sottile d'olio che la rende cremosa.
Per accelerare le operazioni si può mettere tutto dentro un frullatore, invece di tritare a mano, in questo modo risulterà più fine, cremosa ed omogenea, meno rustica.

Note

E' un classico della cucina piemontese rivisitata eliminando un solo ingrediente.
Con queste dosi se ne ottiene una ciotola piena (diametro 15cm.)

10.2 Bruschetta alle melanzane

Ricetta di:	Marina
Difficoltà:	Facile
Tempo:	30 minuti
Stagione:	Primavera, estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/bruschetta-melanzane/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 1 melanzana
- ⋆ 4 fette di pane
- ⋆ 1 spicchio di aglio
- ⋆ olio extravergine di oliva
- ⋆ origano
- ⋆ pepe, sale

Preparazione

Grigliate le melanzane tagliate a fettine sottili e alla fine conditele con olio, pepe, sale.
Fate scaldare il pane per la bruschetta e una volta pronto strofinatelo con lo spicchio d'aglio.
Spolveratelo con una quantità a piacere di origano e aggiungeteci sopra le melanzane.

10.3 Bruschetta olive e pomodori

Ricetta di:	Marina
Difficoltà:	Facile
Tempo:	15 minuti
Stagione:	Primavera, estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/bruschetta-olive-pomodori/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 1 spicchio di aglio
- ⋆ 4 fette di pane da bruschetta
- ⋆ 4 cucchiai di paté di olive nere
- ⋆ 8 pomodori piccoli ben maturi

- ⋆ olio extra vergine d'oliva

Preparazione

Fate scaldare il pane sulla griglia o in forno.
Nel frattempo tagliate i pomodori a dadini e conditeli con olio extra vergine di oliva e sale.
Quando il pane è ben croccante e un po' abbrustolito, strofinatelo con l'aglio in quantità a piacere, spalmateci sopra un cucchiaio del paté di olive, e aggiungete i pomodorini conditi.

10.4 Bruschette con champignon e tofu

Ricetta di:	Vengodavega
Difficoltà:	Facile
Tempo:	15 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/bruschette-champignon-tofu/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 4 fette grandi di pane
- ⋆ una confezione di champignon freschi
- ⋆ uno spicchio d'aglio
- ⋆ origano
- ⋆ 200 g di tofu
- ⋆ olio extravergine d'oliva
- ⋆ vino bianco

Preparazione

Tagliare gli champignon a fettine finissime e metterli in padella con un po' di olio e lo spicchio d'aglio. Aggiungere un pizzico di sale e di origano. Dopo 5 minuti, tagliare a cubettini il tofu e metterlo in padella con i funghi; quando il sugo si è quasi asciugato, togliere l'aglio, aggiungere un po' di vino bianco e lasciarlo sfumare. Se non ci sono i funghi freschi vanno bene anche quelli in scatola al naturale. Nel frattempo scaldare le fette di pane, in forno o su una piastra. Quando il sugo di funghi è pronto, tritarlo con il coltello e metterlo sulle bruschette.

10.5 Bruschette con patate e spezie

Ricetta di:	AnimalLiberation
Difficoltà:	Facile
Tempo:	30 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/bruschette-patate-spezie/

Ingredienti per 5 persone

- ⋆ 1 patata media
- ⋆ 5 fette di pane integrale
- ⋆ sale e pepe bianco (o rosa)
- ⋆ rosmarino
- ⋆ origano
- ⋆ prezzemolo
- ⋆ olio evo

Preparazione

Preriscaldare il forno a 180° C. Disporre le fette di pane in una teglia foderata da carta forno e tenerle da parte. Sbucciare le patate, lavarle e tagliarle a fettine sottili. Adagiare le fettine di patate su ogni fetta di pane. Condire con olio, sale, pepe, origano, prezzemolo e rosmarimo tritato. Infornare per 15-20 minuti a 180°.

Note

Servire calde e, se si preferisce, accompagnata da una leggera insalatina di carote e radicchio.

10.6 Bruschette con salsa saporita

Ricetta di:	Iaia
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	15 minuti
Stagione:	Estate, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/bruschette-salsa-saporita/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 4 fette di pane casalingo
- ⋆ 2 pomodori maturi
- ⋆ 1 cucchiaio di capperi
- ⋆ 15-20 olive nere
- ⋆ qualche foglia di basilico
- ⋆ 2 spicchi d'aglio
- ⋆ olio extravergine d'oliva

Preparazione

Tostare le fette di pane, strofinarle con l'aglio, cospargerle generosamente con la salsa ottenuta frullando con il mixer i pomodori, i capperi, il basilico e le olive (naturalmente senza nocciolo, ma levatelo voi, non usate quelle snocciolate!).
Aggiungere olio, non salare perchè la salsa è già molto saporita.

10.7 Burger alle 3 cipolle

Ricetta di:	Myeu
Difficoltà:	Media
Tempo:	40 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/burger-3-cipolle/

Ingredienti per 1 persona

- ⋆ un panino abbastanza croccante, tipo ciabattina, possibilmente quadrato
- ⋆ due burger vegetali, acquistati o autoprodotti
- ⋆ mezza cipolla rossa
- ⋆ olio d'oliva
- ⋆ un cucchiaino di zucchero
- ⋆ sale
- ⋆ una piccola cipolla bianca
- ⋆ farina bianca
- ⋆ olio di semi
- ⋆ salsa barbecue

- ⋆ 4 fette di formaggio vegetale che fonde (facoltativo)
- ⋆ 4 grandi foglie di lattuga (facoltativo)
- ⋆ 3 fette di pomodoro (facoltativo)

Preparazione

Iniziare preparando le cipolle: tagliare la cipolla rossa a fettine sottili, soffriggerla con poco olio in una padella antiaderente. Aggiungere il cucchiaino di zucchero, 2 pizzichi di sale, mescolare e coprire. Far stufare per qualche minuto. Quando avranno perso quasi tutto il liquido, togliere il coperchio e fare caramellare leggermente.
Tagliare la cipolla bianca a fettine sottili. Prenderne metà e passarla nella farina bianca, a cui aggiungere un pizzico di sale. Scaldare l'olio in una padella larga e tuffarvi le cipolle infarinate, friggendole fino a doratura. Scolarle con un mestolo forato e mettere da parte. In una pentola antiaderente, scottare le rimanenti fettine di cipolla per un minuto, senza aggiungere grassi o acqua.
In una pentola antiaderente riscaldare i due burger d ambo i lati e poi ricoprirli con una fetta di formaggio vegetale. Coprire con un coperchio. Quando la prima fetta si sarà ammorbidita, aggiungere la seconda fetta e coprire di nuovo. Far scaldare coperto fino a fare sciogliere il formaggio.
Assemblare il panino: cospargere il pane con le cipolle caramellate, posizionare il primo burger col lato formaggioso rivolto verso l'alto. Unire le cipolle abbrustolite e, a piacere, la lattuga, il pomodoro, ancora lattuga e un cucchiaio di salsa barbecue. Posizionare il secondo burger e cospargere di cipolle fritte. Chiudere il panino.

Note

Servire con patatine fritte, magari artigianali.

10.8 Chutney di limoni

Ricetta di:	Acomeassenzio
Difficoltà:	Media
Tempo:	90 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/chutney-limoni/

Ingredienti per 6 persone

- ⋆ 10 limoni piccoli
- ⋆ 1 spicchio d'aglio

- ⋆ 1 cipolla rossa o 6 cipolline fresche
- ⋆ 1 pezzetto di zenzero lungo 5-6 cm
- ⋆ 1/2 cucchiaino di coriandolo
- ⋆ 1/2 cucchiaino di cumino o anice
- ⋆ 1 cucchiaio di semi di senape
- ⋆ 1/2 cucchiaino di paprika o 1 peperoncino
- ⋆ qualche foglia di kefir/lime
- ⋆ 50 g di uvetta
- ⋆ 1 cucchiaio di olio di sesamo
- ⋆ 4 cucchiai di malto di riso
- ⋆ 3 cucchiai di acidulato di riso
- ⋆ 1 dl di acqua

Preparazione

Lavate e tagliate i limoni in 4 nel senso della lunghezza. Cospargeteli di sale fino e lasciateli macerare per una notte. Il giorno dopo togliete il sale e asciugateli. Sbucciate e affettate a listerelle lo zenzero e la cipolla.
In una pentola pesante mettete l'olio, il malto, il cumino, il coriandolo, la paprika, il kefir e la senape e fate cuocere mescolando bene per 3 minuti. Aggiungete l'acqua, la cipolla, l'acidulato, lo zenzero, l'uvetta e i limoni. Fate cuocere mescolando per un'oretta o comunque fino a quando i limoni non siano quasi disfatti. Mettete il chutney tiepido in un vaso da conserva sterilizzato e caldo, chiudete con il tappo ermetico e fate raffreddare capovolto in modo che si formi il sottovuoto.

10.9 Chutney di verdure

Ricetta di:	Udinveg
Difficoltà:	Facile
Tempo:	60 minuti
Provenienza:	Indiana
Web:	www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/chutney-verdure/

Ingredienti per 6 persone

- ⋆ verdure miste: cipolla, zucchina, carota (circa 1 kg)
- ⋆ 1 mela

- ⋆ 200 g di zucchero
- ⋆ 1 cucchiaino di peperoncino (o chili)
- ⋆ 1 cucchiaio di cumino in polvere
- ⋆ 1/2 cucchiaino di pepe
- ⋆ 1 cucchiaino di cannella
- ⋆ 5 chiodi di garofano
- ⋆ un pizzico di zenzero
- ⋆ sale

Preparazione

Tagliate le verdure e versatele in un tegame insieme a tutti gli ingredienti. Cuocete a tegame coperto e fiamma bassa per circa 40 minuti, mescolando di tanto in tanto.

10.10 Crema di arachidi home made

Ricetta di:	Arieldubois
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	60 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/crema-arachidi-home-made/

Ingredienti per 6 persone

- ⋆ 250 g arachidi in guscio
- ⋆ 1 pizzico di sale
- ⋆ olio di girasole qb

Preparazione

Con pazienza ed amore, sgusciare le arachidi e levare la pellicina. Porle in un mixer, salare leggermente e dare una prima frullata alla massima potenza. Poi aggiungere olio quanto basta a rendere il tutto cremoso e frullare ancora.
Versare il composto ottenuto in un barattolo di vetro e richiudere.
In dispensa al buio e non al caldo dura moltissimo... sempre che non lo finiate in un battibaleno!

10.11 Crema di avocado e insalata

Ricetta di:	Ivy83
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	10 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/crema-avocado-insalata/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ un avocado maturo
- ⋆ un cucchiaio di olio di oliva
- ⋆ un cucchiaio di succo di limone
- ⋆ prezzemolo
- ⋆ qualche foglia di insalata

Preparazione

Frullare l'avocado con l'olio, il limone e il prezzemolo. Tagliare l'insalata a striscioline e aggiungerla alla crema di avocado.

10.12 Crema di peperoni

Ricetta di:	Musicistaincucina
Difficoltà:	Facile
Tempo:	50 minuti
Stagione:	Estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/crema-peperoni/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 6 peperoni: 3 rossi e 3 gialli
- ⋆ 2 piccole patate
- ⋆ due spicchi d'aglio
- ⋆ due spicchi di scalogno
- ⋆ una cipolla bella grossa
- ⋆ un cucchiaio e mezzo di capperi

- ⋆ 3 bicchieri di aceto
- ⋆ un poco di prezzemolo
- ⋆ 250 g di salsa di pomodoro
- ⋆ 2 peperoncini (a seconda della tolleranza al piccante)
- ⋆ una sinfonia a piacere di W. A. Mozart

Preparazione

Accendere lo stereo con la sinfonia scelta... Tagliare i peperoni a pezzi piccoli anche se irregolari (tanto vanno frullati), metterli in una pentola con abbondante acqua e aceto, aggiungere anche le patate tagliate piccole piccole e mettere sul fuoco. Preparare intanto a pezzi piccoli lo scalogno, l'aglio, la cipolla, il prezzemolo e i capperi. Mettere questi odori in un tegame insieme all'olio, a fuoco basso. Intanto assaggiare nella pentola precedente se le patate sono quasi cotte; attenezione: l'aceto le fa rimanere dure, ma cuociono comunque!
Quando le patate sono pronte, spengere la pentola scolare il tutto (peperoni e patate) e versare il contenuto sugli odori nell'altra pentola; alzare il fuoco e mescolare ben bene. Aggiungere la salsa di pomodoro e far cuocere ancora 10 minuti circa; spengere il fuoco e immergere nella pentola il mini pimer ad immersione e frullare il tutto in modo da ottenere una crema omogenea e senza pezzi rimasti. Usare subito! La cucina sará inebriata di questo dolce e intenso profumo...
A pentola fredda conservare in frigo e usare per condire la pasta, per crostini, per condire il seitan, o a cucchiaiate da sola... quando volete!

10.13 Crema di semi di girasole

Ricetta di:	Arieldubois
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	10 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/crema-semi-girasole/

Ingredienti per 6 persone

- ⋆ 250 g di semi di girasole
- ⋆ 1 pizzico di sale
- ⋆ olio di semi di girasole qb

Preparazione

Foderare la placca del forno con un foglio di carta forno. Versarvi sopra i semi di girasole e infornarli a forno già caldo per farli tostare leggermente, per qualche minuto (fate attenzione a non farli annerire).
Una volta raffreddati, metterli nel mixer con un pizzico di sale e frullare alla massima potenza. Poi aggiungere olio quanto basta a formare una crema densa e frullare ancora.
Travasare in un barattolo di vetro con coperchio e riporre in dispensa al buio e al fresco.

Note

E' deliziosa da spalmare su pane nero, o di segale o integrale, per chi non ama troppo il sapore dolce delle marmellate.

10.14 Crostini profumati

Ricetta di:	Iaia
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	20 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/crostini-profumati/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 1 filoncino di pane francese
- ⋆ olio
- ⋆ origano
- ⋆ peperoncino macinato,
- ⋆ sale

Preparazione

Per questa ricetta il forno deve essere caldo ma non acceso, quindi, per non sprecare energia, conviene prepararla dopo aver cucinato qualcosa. Tagliare il filoncino a fette sottilissime, spennellarle con l'olio aromatizzato con l'origano e il peperoncino, salare. Disporre le fettine sulla placca del forno (caldo ma non acceso) ricoperta con l'apposita carta e farle tostare fino a che diventeranno croccanti.

10.15 Estasi verde

Ricetta di:	AndreaIris
Difficoltà:	Media
Tempo:	35 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/estasi-verde/

Ingredienti per 2 persone

Per le piadine:

- ⋆ 140 g di farina integrale
- ⋆ 60 g di farina di ceci
- ⋆ 1/2 cucchiaino di lievito di birra secco
- ⋆ 1 cubetto di spinaci surgelati
- ⋆ un filo di olio extravergine di oliva
- ⋆ acqua q.b.

Per il ripieno:

- ⋆ 400 g di bieta costa
- ⋆ una cipolla bianca
- ⋆ olio extravergine di oliva
- ⋆ sale alle erbe (aglio, pepe nero, salvia, rosmarino)
- ⋆ un pizzico di peperoncino in polvere

Preparazione

Far scongelare con un certo anticipo gli spinaci. Quando saranno scongelati, tritarli grossolanamente con un coltello o con il frullatore. Far sciogliere il ievito in poca acqua. Impastare tutte le farine e gli spinaci con gli altri ingredienti, aggiungendo acqua fino a ottenere un impasto sodo e asciutto. Far lievitare per un'oretta.
Nel frattempo tagliare la cipolla a cubetti e farla soffriggere in poco olio evo con il sale e le spezie, finché non diventa trasparente. Lavare e tagliare grossolanamente la bieta, senza farla sgocciolare troppo dall'acqua di lavaggio; unirla alla cipolla. Far cuocere a fuoco basso e con il coperchio per circa 20 minuti, mescolando di tanto in tanto. Passato questo tempo, togliere il coperchio e far cuocere eventualmente ancora un po', finchè non si asciuga l'acqua di cottura. Riprendere in mano l'impasto e dividerlo in due parti, stenderle in dischi sottili con l'aiuto di un mattarello. Porre sul fuoco una padella (meglio se di ceramica o di ferro, ma va bene anche

una antiaderente): quando lasciandoci cadere una goccia di acqua, questa sfrigola, la padella è pronta. Cuocere le piadine pochi minuti per parte, avendo cura di non farle seccare troppo e di non bruciarle: devono comparire solo alcune macchie bruno dorate.
Farcire le piadine con la bieta cotta e servire.

10.16 Guacamole a modo mio

Ricetta di:	Myeu
Difficoltà:	Facile
Tempo:	10 minuti
Provenienza:	Sudamericana
Web:	www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/guacamole-ricco/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ mezzo avocado
- ⋆ uno spicchio d'aglio
- ⋆ un peperoncino jalapeño fresco, tritato e senza semi
- ⋆ 3 pomodorini
- ⋆ un cucchiaino di capperi
- ⋆ 50 g di fagioli neri lessati
- ⋆ mezza cipolla tritata
- ⋆ un pezzetto di zenzero di 3 cm tritato
- ⋆ olio di oliva
- ⋆ coriandolo
- ⋆ succo e scorza di un lime

Preparazione

Tritare finemente l'aglio, la cipolla, il peperoncino, lo zenzero e i capperi, mescolandoli insieme e schiacciandoli leggermente per ottenere una sorta di paté. Tagliare a dadini l'avocado e frullarlo con i fagioli neri; se si preferisce un guacamole più corposo basterà schiacciarli con una forchetta. Tagliare i pomodorini a dadini finissimi e mescolarli alla purea di avocado e fagioli. Aggiungere gli aromi tritati e mescolare bene. Mantecare con un filo d'olio, la buccia e il succo di lime e spolverare di coriandolo tritato.

Note

Spalmato su un panino con delle verdure fresche grattugiate (ad esempio carote e ravanelli) può fare tranquillamente da piatto unico in un pranzo veloce fuori casa.

10.17 Hummus

Ricetta di:	Chaval
Difficoltà:	Facile
Tempo:	90 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/hummus/

Ingredienti per 5 persone

- ⋆ 100 g di ceci secchi
- ⋆ 2 spicchi d'aglio
- ⋆ succo di mezzo limone
- ⋆ una tazzina di olio extra vergine di oliva
- ⋆ curry a go-go
- ⋆ un rametto di prezzemolo
- ⋆ tre cucchiai di salsa di soia shoyu

Preparazione

Ammollare i ceci per una notte. Buttare l'acqua di ammollo e risciacquare. Lessarli in una quantità d'acqua fredda pari a tre volte il loro volume, con un po' di sale. Dal momento in cui l'acqua inizia a bollire, lasciare cuocere per un'ora e mezza, o quaranta minuti se in pentola a pressione.
Scolare i ceci e frullarli con tutto il resto. Se il composto è troppo denso si può aggiungere un cucchiaio o due dell'acqua di cottura o di latte vegetale.
Il patè ottenuto va bene per antipasti (su crostini, tartine, ecc.) e panini.

Note

L'acqua di cottura dei ceci si può conservare e usarla come brodo.

10.18 Panino "Moby"

Ricetta di:	Giast
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	25 minuti
Stagione:	Estate, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/panino-moby/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 2 peperoni
- ⋆ 2 zucchine
- ⋆ 1 cipolla
- ⋆ patè di olive nere
- ⋆ pane
- ⋆ olio

Preparazione

In una padella mettere a rosolare la cipolla tagliata fine. Quando ingiallisce un po', aggiungere i peperoni e le zucchine tagliati a piccoli pezzi. Nel frattempo tagliare il pane e spalmarlo di patè di olive. Quando le verdure saranno cotte (bastano 10 minuti) è tempo di farcire il panino!

10.19 Panino affettato e rucola

Ricetta di:	Lia78
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	5 minuti
Stagione:	Primavera, estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/panino-affettato-rucola/

Ingredienti per 1 persona

- ⋆ 1 panino
- ⋆ 50 g di affettato di muscolo di grano Rosato o altro affettato vegetale
- ⋆ una manciata di rucola
- ⋆ 2 pomodori secchi al naturale

- ⋆ olio extra vergine o maionese vegan

Preparazione

Bagnare il pane con un filo d'olio o di maionese vegan (ad esempio Maionese più buona del mondo (sezione 12.15, pagina 888)). Comporre il panino alternando fette di affettato vegetale, rucola e pomodori secchi. Se i pomodori secchi sono molto duri, conviene ammollarli per qualche minuto in acqua calda. Se usate pomodori sott'olio, potete evitare di aggiungere ulteriore olio o maionese.

10.20 Panino al volo

Ricetta di:	Fiordaliso09
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	20 minuti
Stagione:	Primavera, estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/panino-volo/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 2 panini tipo francesino
- ⋆ 2 pomodori 'cuore di bue'
- ⋆ 1 spicchio di aglio
- ⋆ 2 cucchiai colmo di tahin (crema di sesamo)
- ⋆ 2 cucchiaini di origano
- ⋆ olio extravergine di oliva

Preparazione

Tagliare in due per il lungo i panini e strofinare le due metà ottenute con mezzo spicchio d'aglio, insistendo di più o di meno a seconda delle proprie preferenze.
Versare un cucchiaino di olio extravergine d'oliva su ciascuna metà del pane distribuendolo bene. Affettare il pomodoro lavato e asciugato a fette di 1 cm circa o comunque piuttosto spesse, quindi spalmare sulla base del panino un cucchiaio abbondante di tahin, mettere sopra le fette di pomodoro, l'origano e il sale e chiudere il panino.
Scaldando il pane qualche minuto in forno prima di affettarlo e farcirlo, sarà ancora più buono e croccante.

10.21 Panino arcobaleno

Ricetta di:	Lifting_Shadows
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	30 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/panino-arcobaleno/

Ingredienti per 1 persona

- ⋆ A scelta 1 tortilla per burrito/ 1 piadina/ 1 pane per tramezzini senza crosta

Servono vegetali di colori diversi per il ripieno. Scegliete in base a i gusti e alle stagioni.

- ⋆ Per il rosso: peperoni rossi (eventualmente sott'olio), pomodori, ravanelli
- ⋆ Per il verde: fagiolini, fave, piselli, avocado, broccoli, asparagi, zucchine, sedano
- ⋆ Per il giallo: mais, zucca gialla, patate
- ⋆ Per l'arancione: carote, patate dolci, zucca
- ⋆ Per il blu/viola: radicchio, olive, patate viola, cipolla rossa, melanzane, cavolo viola, barbabietole
- ⋆ Maionese vegan (ad esempio Maionese più buona del mondo (sezione 12.15, pagina 888))

Preparazione

Tagliate tutte le verdure in piccoli pezzi (cubetti, o rondelle, ecc.) Cuocete a vapore oppure grigliate gli ortaggi che non volete consumare crudi. Sciacquate e sgocciolate il mais e le altre verdure/legumi in barattolo. Man mano che sono pronte disponetele su un piatto, senza mescolarle fra di loro, e salatele leggermente.
Aprite la tortilla o qualunque altra cosa abbiate scelto e spalmatela di maionese, quindi disponete le verdure da sinistra a destra, in una curva, come se fossero le strisce di un arcobaleno. L'ultima verdura sarà solo una manciata per concludere il tutto.
Arrotolate la tortilla e tagliatela a rondelle. Questo permetterà di avere ogni rondella diversa per colore e sapore. Se avete usato la piadina fate particolare attenzione a tagliarla, è solitamente più dura e rischia di disfarsi. Eventualmente mangiatela così com'è, intera, è ugualmente deliziosa!

Note

Al posto della maionese potete usare qualche crema di tofu vellutato, di quelle che si trovano nei negozi bio, oppure autoproducendola: frullate un po' di tofu con latte di soia non dolcificato

quanto basta per ottenere una cremina densa, spalmatelo sulla tortilla e ricordatevi di insaporirlo spolverandoci del sale e del pepe prima di disporre le verdure.
Le verdure avanzate potete consumarle come contorno o utilizzarle per un'insalata di riso ecc.

10.22 Panino caprese

Ricetta di:	Myeu
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	5 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/panino-caprese/

Ingredienti per 1 persona

- ⋆ un panino
- ⋆ un piccolo pomodoro
- ⋆ 3-4 carciofini sott'olio
- ⋆ affettato vegetale affumicato

Preparazione

Tagliare i carciofini in spicchi sottili e farli sgocciolare appena. Affettare il pomodoro. Mettere nel panino l'affettato, coprire col pomodoro e fare l'ultimo strato con i carciofi.

Note

È possibile aggiungere, a piacere, della lattuga e/o delle olive nere a pezzetti.

10.23 Panino con hummus e quinoa

Ricetta di:	Lifting_Shadows
Difficoltà:	Facile
Tempo:	30 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/panino-hummus-quinoa/

Ingredienti per 1 persona

- ⋆ 1 panino o 1 pita o 1 piadina

- ⋆ hummus (vedi ricetta: Hummus (sezione 10.17, pagina 649))
- ⋆ 30 g di quinoa
- ⋆ qualche foglia di insalata, o di spinaci, o qualunque altra foglia verde (cruda o cotta)
- ⋆ 2 pomodori da insalata
- ⋆ succo di metà limone
- ⋆ sale, pepe
- ⋆ olio

Preparazione

Cuocete la quinoa in abbondante acqua salata. Nel frattempo tagliate i pomodori a fette e immergeteli in una tazza con succo di limone, olio, sale e una spolverata di pepe. Potete anche saltare questo passaggio, se invece li lasciate insaporire così alla fine avrete anche un po' di sughetto con cui irrorare il panino.
L'hummus potete prepararlo al momento o averlo già pronto. Meglio che sia abbastanza liquido (allungatelo eventualmente con un po' d'olio o acqua). La ricetta per farlo in casa: Hummus (sezione 10.17, pagina 649) .
Quando la quinoa è pronta scolatela e mescolatela con l'hummus. Farcite il panino o la piadina versando un primo strato di hummus con quinoa, poi i pomodori, poi abbondante insalata.
Se vi sembra troppo asciutto, bagnate il pane con il sughetto in cui avete tenuto i pomodori.

10.24 Panino dolce alla banana

Ricetta di:	Suffi
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	10 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/panino-dolce-banana/

Ingredienti per 1 persona

- ⋆ 2 fette di pane casereccio
- ⋆ metà banana
- ⋆ 2 cucchiai di burro d'arachidi
- ⋆ 2 cucchiai di vegella (crema di nocciole vegan)
- ⋆ 1 cucchiaino di cannella

Preparazione

Tagliare la banana a fette in senso verticale; spalmare su una fetta di pane il burro di arachidi con sopra la cannella, sull'altra la vegella e le fette di banana. Unire e mangiare!
Per la vegella, si può comprare o fare in casa seguendo la ricetta: Vegella extradark (sezione 11.198, pagina 868)

10.25 Panino esotico

Ricetta di:	Myeu
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	10 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/panino-esotico/

Ingredienti per 1 persona

- ⋆ un panino vegan tipo Tartaruga o Ciabattina
- ⋆ burger di seitan o di soia al naturale
- ⋆ 3 fette di ananas sciroppato
- ⋆ insalata Iceberg
- ⋆ senape
- ⋆ olive nere a rondelle

Preparazione

Tagliare a metá il panino e spalmarvi la senape. Appoggiare l'insalata sulla base, adagiarvi sopra il burger, spruzzare un altro po' di senape e ricoprire con l'ananas. Cospargere a piacere di olive nere e richiudere.

10.26 Panino estivo alla rucola

Ricetta di:	Vale_Vegan
Difficoltà:	Facile
Tempo:	15 minuti
Stagione:	Primavera, estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/panino-estivo-rucola/

Ingredienti per 1 persona

- ⋆ 1 panino multicereali integrale
- ⋆ 2 cucchiai di ricotta di soia. Vedi ricetta: Ricotta di soia (sezione 8.10, pagina 574)
- ⋆ sale, pepe
- ⋆ olio extravergine di oliva
- ⋆ 1 cucchiaino di lievito alimentare in scaglie
- ⋆ pomodorini
- ⋆ rucola

Preparazione

Condire la ricotta con sale, pepe, il lievito a piacere e un filo d'olio. Tagliare in due il panino e spalmare le due fette con la ricotta, appoggiare sopra prima la rucola e poi i pomodorini tagliati in due e privati dei semi, e coprire con l'altra fetta.

10.27 Panino fagioli e crema di olive

Ricetta di:	Fiordaliso09
Difficoltà:	Facile
Tempo:	20 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/panino-fagioli-crema-olive/

Ingredienti per 1 persona

- ⋆ 1 panino tipo arabo
- ⋆ 1 manciata di baby spinaci oppure rucola
- ⋆ 2 fette di tempeh spesse 1 cm
- ⋆ 2 fette di pomodoro, oppure 2 pomodori secchi sott'olio
- ⋆ 100 g di fagioli cannellini lessati
- ⋆ 2 fette di cipolla dolce
- ⋆ 1 cucchiaio di crema di olive
- ⋆ 1 cucchiaio di maionese vegan
- ⋆ 1 cucchiaino raso di prezzemolo tritato
- ⋆ aceto di mele

- ⋆ poco malto
- ⋆ sale e pepe

Preparazione

Mettere a marinare per 10 minuti le fette di tempeh in un cucchiaio di aceto di mele, pepe e un cucchiaino di malto ben mischiati. Intanto preparare le fette di cipolla e di pomodoro (se si usa pomodoro secco sott'olio, sgocciolarlo bene).
Se i fagioli sono in scatola, sciacquarli bene sotto l'acqua corrente e sgocciolarli, quini schiacciarli bene con la forchetta, aggiungere 1 cucchiaio di crema di olive, 1 cucchiaino di prezzemolo tritato, un cucchiaio d'acqua, il pepe; mescolare bene, fino a ottenere un patè omogeneo. Scaldare poco olio in una padella antiaderente e far dorare le fette di tempeh, infine salarle leggermente e metterle in un piattino. Tagliare il panino a metà: sulla fetta della base spalmare metà del patè di fagioli, sull'altra metà mettere il cucchiaio di maionese e il resto del patè. Proseguire sulla base mettendo nell'ordine: baby spinaci o rucola, 2 fette di pomodoro (fresco o secco), due fette di cipolla, il tempeh, altro pepe. Chiudere con l'ultima fetta di pane, quella con patè e maionese.

10.28 Panino marino

Ricetta di:	Myeu
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	10 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/panino-marino/

Ingredienti per 1 persona

- ⋆ qualche fettina di tofu
- ⋆ un pezzetto di alga kombu
- ⋆ uno spicchio d'aglio
- ⋆ limone
- ⋆ aceto di mele
- ⋆ olio d'oliva
- ⋆ prezzemolo
- ⋆ sale affumicato
- ⋆ una carota
- ⋆ 5 pomodorini
- ⋆ mezzo cetriolo fresco

- ⋆ un cucchiaio di panna acida vegan

Preparazione

Marinare le fettine di tofu con l'alga, il limone, l'aglio tagliato in quarti e leggermente schiacciato, l'aceto, l'olio e il prezzemolo. Preparare la marinatura la sera prima e lasciarvi il tofu tutta la notte in frigorifero. Prima di preparare il panino, scolare il tofu e salarlo a piacere con il sale affumicato. Tagliare i pomodorini a metà e il cetriolo a fettine. Grattugiare la carota e comporre il panino: prima il tofu, poi la panna acida e infine le verdure.

Note

È importante non lasciare il tofu troppo bagnato, altrimenti anche il panino si bagna e diventa molliccio.

10.29 Panino polpettino

Ricetta di:	Lala-vegan
Difficoltà:	Facile
Tempo:	20 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/panino-polpettino/

Ingredienti per 3 persone

- ⋆ 2 patate
- ⋆ 50 g di lenticchie secche
- ⋆ 10 g di farro
- ⋆ un pizzico di paprika dolce
- ⋆ un pizzico di sale
- ⋆ pan grattato q.b.
- ⋆ farina q.b
- ⋆ insalata e pomodori per guarnire il panino
- ⋆ maionese (facoltativa) - vedi Maionese più buona del mondo (sezione 12.15, pagina 888)

Preparazione

Bollire le patate, mentre in altre 2 pentolini si fanno lessare le lenticchie e il farro (dopo il dovuto ammollo di 12-24 ore). Schiacciare le patate e aggiungere le lenticchie e il farro, salare e aggiungere un po' di paprika. Dare forma alle polpette. Fare una pastella densa con un po' di farina e acqua e intingervi le polpette. Passarle poi nel pan grattato e infornarle a 180° per una mezz'oretta con un filo d'olio. Mettere in un panino con insalata e pomodori e, volendo, maionese vegan. Può essere accompagnato da patatine fritte.

10.30 Panino strong

Ricetta di:	Lifting_Shadows
Difficoltà:	Facile
Tempo:	5 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/panino-strong/

Ingredienti per 1 persona

- ⋆ 1 panino
- ⋆ 1 pomodoro da insalata
- ⋆ olive nere
- ⋆ maionese di soia o di riso

1 farifrittata già preparata, usando:

- ⋆ 30g di farina di ceci
- ⋆ 60 ml di acqua
- ⋆ rosmarino
- ⋆ semi di sesamo
- ⋆ olio

Preparazione

Tagliate le olive a rondelle e il pomodoro a fettine. Se volete autoprodurre la maionese seguite questa ricetta: Maionese più buona del mondo (sezione 12.15, pagina 888) .
Spalmate un lato del panino con la maionese, adagiatevi la farifrittata, i pomodori, le olive, ancora un velo di maionese.

Per la farifrittata potete procedere così: aggiungete l'acqua poco per volta alla farina di ceci, mescolando con una frusta o una forchetta. Quindi aggiungete sale, rosmarino, semi di sesamo, un filo d'olio. Potete cuocerla in forno preriscaldato per 30-45 minuti (dipende dallo spessore) in una teglia unta d'olio, o in padella. In questo caso riscaldate olio quanto basta per non far attaccare la farifrittata, e senza esagerare, altrimenti galleggia! Tenete la fiamma alta quando versate la pastella in padella, abbassatela dopo qualche minuto. Giratela a metà cottura.

Note

Questo panino è pensato per chi si ritrova a mangiare spesso fuori e non ha troppo tempo di spignattare la mattina prima di uscire, per questo è preferibile preparare la farifrittata la sera prima.

10.31 Panino tofu e zucchine

Ricetta di:	Vale_Vegan
Difficoltà:	Facile
Tempo:	15 minuti
Stagione:	Primavera, estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/panino-tofu-zucchine/

Ingredienti per 1 persona

- ⋆ 2 fette di pane nero integrale
- ⋆ 1 panetto di tofu
- ⋆ 1 zucchina
- ⋆ patè di olive taggiasche
- ⋆ olio extravergine di oliva
- ⋆ sale, pepe
- ⋆ olive e pomodorini per la decorazione

Preparazione

Tagliare il tofu a fette non troppo sottili e farlo soffriggere in poco olio fino a doratura, dopodichè salarlo e peparlo. Nel frattempo affettare la zucchina sottile con una mandolina (o in alternativa col pelapatate).
Spalmare sul pane uno strato di patè d'olive, appoggiarci sopra il tofu e le zucchine, chiudere il panino e servire con uno stuzzicadenti decorato con pomodorino e/o olive.

10.32 Panino tricolore

Ricetta di: Fiordaliso09
Difficoltà: Facile
Tempo: 45 minuti
Stagione: Primavera, estate
Web: www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/panino-tricolore/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 2 panini tipo arabo
- ⋆ 1 avocado maturo
- ⋆ 4 peperoni rossi
- ⋆ 2 fette di pomodoro
- ⋆ 4 fette di mozzarisella o altro formaggio vegan (o se preferite 2 cucchiaini di crema di tofu alle erbe)
- ⋆ 2 cucchiai di maionese vegan
- ⋆ olio d'oliva
- ⋆ aglio secco da macinare
- ⋆ pepe

Preparazione

Arrostire in forno i peperoni interi, finche' si solleva la pellicina, quindi metterli in un sacchetto di carta e lasciarceli chiusi per 5 minuti, per facilitare la successiva spellatura.
Tagliare a metà i due panini arabi e scaldarli su una piastra o nel forno.
Dopo aver spellato e pulito i peperoni ricavarne dei filetti piuttosto larghi e metterli per 10 minuti a riposare in una marinata fatta di olio d'oliva e aglio secco macinato, per insaporirli.
Spalmare la fetta inferiore dei due panini con la maionese vegan, preparata in casa (vedi ricetta: Maionese più buona del mondo (sezione 12.15, pagina 888)) o acquistata già pronta, poi stendere su ogni fetta mezzo avocado affettato, pepare, aggiungere i filetti di peperone ben scolati, una fetta di pomodoro e due fette di mozzarisella oppure la crema di tofu.

10.33 Panino veg-wurstel e crauti

Ricetta di: Iaia
Difficoltà: Facilissima
Tempo: 10 minuti
Web: www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/panino-wurstel-crauti/

Ingredienti per 1 persona

- ⋆ 1 panino
- ⋆ fettine di wurstel vegan
- ⋆ crauti stufati
- ⋆ senape

Preparazione

Tagliare a metà il panino, spalmarne una metà con la senape, ricoprire con fettine di wurstel appena saltate in padella, mettere sull'altra parte dei crauti stufati, chiudere e grigliare sulla piastra per qualche minuto. Servire caldo.

10.34 Panino veloce

Ricetta di:	GaiaProprioNo
Difficoltà:	Facile
Tempo:	10 minuti
Stagione:	Estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/panino-veloce/

Ingredienti per 1 persona

- ⋆ 1 pagnotta integrale
- ⋆ 3 o 4 fette di melanzana
- ⋆ 1/4 di peperone rosso
- ⋆ 1 foglia di insalata
- ⋆ 2 fettine di pomodoro maturo
- ⋆ cipolla bianca
- ⋆ ketchup piccante
- ⋆ patè di olive nere
- ⋆ olio extavergine d'oliva

Preparazione

Tagliare il peperone a striscioline dello spessore di circa 1,5 cm; tagliate la cipolla ad anelli e porre le fette di melanzana, il peperone e la cipolla in una padella antiaderente senza olio.

Lasciar grigliare per circa 6-7 minuti, fino a che non saranno ben abbrustolite, poi trasferirle in un piatto e condire con sale e olio.
Aprire la pagnotta e su un lato cospargere di ketchup e sull'altro di patè. In successione (partendo dal lato col patè) andaranno aggiunti: insalata, pomodoro, peperone, melanzana e cipolla.

10.35 Panna prelibata

Ricetta di:	Erbivora83
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	10 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/panna-prelibata/

Ingredienti per 1 persona

- ⋆ panna di soia
- ⋆ 3 noci
- ⋆ una manciata di pinoli
- ⋆ erba cipollina fresca

Preparazione

Tritare noci e pinoli - conviene nel mortaio, si fa prima e non scappa via nulla - e unirli alla panna (quantità a piacere). Aggiungere l'erba cipollina tagliuzzata a rondelle.

Note

La salsa va bene sia per le tartine che per condire la pasta. Per le tartine, si può aggiungere del radicchio rosso e un'oliva nera nel mezzo.

10.36 Paté ai funghi

Ricetta di:	Silvi
Difficoltà:	Facile
Tempo:	30 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/pate-funghi/

Ingredienti per 8 persone

- ⋆ 200 g di funghi secchi
- ⋆ 1/2 bicchiere di latte di soia
- ⋆ 1 barattolo di pomodori secchi sott'olio
- ⋆ 1 cipolla
- ⋆ 1 spicchio d'aglio
- ⋆ 1 cucchiaio di aceto di mele
- ⋆ origano (o basilico o rosmarino)
- ⋆ olio

Preparazione

Ammollare una confezione di funghi secchi in acqua e latte di soia per circa mezz'ora, poi cucinarli in un soffritto di cipolla e aglio, aggiungendo poco per volta parte del liquido di ammollo; salare e pepare. Una volta cotti, passarli al frullatore unendo i pomodori secchi sott'olio, un cucchiaio di aceto di mele e a piacere basilico, origano o rosmarino; il paté si può spalmare su crostini integrali caldi o si puo' usare per tartine e tramezzini.

10.37 Patè di fagioli neri

Ricetta di:	Lifting_Shadows
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	5 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/pate-fagioli-neri/

Ingredienti per 1 persona

- ⋆ 100 g di fagioli neri già lessati
- ⋆ 40 g di olive verdi denocciolate
- ⋆ panna di soia (facoltativa)
- ⋆ olio

Preparazione

Frullate i fagioli, le olive e la panna, regolate di olio e sale e servite sul pane.

10.38 Patè di olive e tahin

Ricetta di:	Didi189
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	10 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/pate-olive-tahin/

Ingredienti per 6 persone

- ⋆ un barattolo di fagioli di Spagna (se non avete tempo di cucinare la quantità equivalente di fagioli secchi!)
- ⋆ 3 pugni di olive denocciolate al naturale
- ⋆ 2 cucchiaini di tahin (crema di sesamo)
- ⋆ succo di limone (a piacere)
- ⋆ prezzemolo (facoltativo)

Preparazione

Frullare tutti gli ingredienti e la crema è pronta!

10.39 Patè di tofu alle olive

Ricetta di:	Brosa
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	5 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/pate-tofu-olive/

Ingredienti per 8 persone

- ⋆ 180 g di tofu
- ⋆ 100 g di olive verdi sgocciolate
- ⋆ liquido di salamoia delle olive
- ⋆ olio extravergine d'oliva

Preparazione

Versare in un contenitore dai bordi alti il tofu tagliato a pezzetti, le olive, un po' di salamoia delle olive (quanto basta perché frullando si ottenga una crema) e un po' di olio. Frullare col frullatore a immersione fino ad ottenere un crema simile ad un patè, da utilizzare sui crostini, o per insaporire torte salate o dove vi suggerisce la vostra veg-fantasia!

10.40 Patè fagioli e girasole

Ricetta di:	Marina
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	10 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/pate-fagioli-girasole/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 240 g di fagioli cannellini lessati
- ⋆ 1 cucchiaio di semi di girasole
- ⋆ 1 cucchiaio di lievito in scaglie
- ⋆ 2 cucchiai di olio d'oliva
- ⋆ 2 pizzichi di sale

Preparazione

Se i fagioli sono in scatola, versarli in uno scolapasta e risciacquarli molto bene sotto l'acqua fredda corrente. Mettere tutto in un frullatore e frullare fino ad ottenere un composto morbido. Spalmare sulle tartine o sul pane dei panini.

10.41 Pesto di basilico e limone

Ricetta di:	Brinella
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	10 minuti
Stagione:	Primavera, estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/pesto-basilico-lime/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ un mazzetto di basilico
- ⋆ 60 g di pinoli
- ⋆ 3 cucchiai di olio evo
- ⋆ la buccia di mezzo limone
- ⋆ 1 spicchio di aglio
- ⋆ sale qb

Preparazione

Mettere tutto nel mixer e frullare alla massima potenza.

Note

E' ottimo anche sui crostini o sulle bruschette.

10.42 Pesto di fave

Ricetta di:	Lia78
Difficoltà:	Facile
Tempo:	30 minuti
Stagione:	Primavera
Web:	www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/pesto-fave/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 100 g di fave fresche già sgranate e sbucciate (circa 500 g di baccelli)
- ⋆ 1/2 spicchio d'aglio
- ⋆ 4-5 noci brasiliane
- ⋆ 1 cucchiaio di lievito alimentare in scaglie
- ⋆ 3-4 foglie di menta fresca
- ⋆ olio extra vergine d'oliva q.b.
- ⋆ sale, pepe

Preparazione

Sgranare ed eliminare la pellicina esterna delle fave. Pulire l'aglio e tagliarlo a pezzetti, spezzettare le noci brasiliane.
Inserire tutti gli ingredienti in un mortaio e pestare fino ad ottenere un crema morbida, aggiungendo un po' d'olio man mano che si pesta fino ad ottenere la consistenza desiderata. Aggiustare di sale e di pepe.

Note

Con questa quantità di pesto ci ho condito un piatto di bulgur e quinoa per 2 persone. Forse per condire la pasta è un po' scarso. Il tempo di preparazione è piuttosto lungo perché è necessario sbucciare le fave, e anche pestarle prende un po' di tempo. Con il frullatore si fa ovviamente prima, ma con il mortaio la consistenza è leggermente più granulosa, meno 'pappetta'.

10.43 Piadina alla pizzaiola

Ricetta di:	Didi189
Difficoltà:	Facile
Tempo:	30 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/piadina-pizzaiola/

Ingredienti per 1 persona

- ⋆ 2 cucchiai colmi di farina 0
- ⋆ 3 cucchiai di passata di pomodoro (o 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro)
- ⋆ bevanda di soia (q.b per formare una pastella densa)
- ⋆ origano
- ⋆ olio evo
- ⋆ besciamella come da ricetta: Besciamella (sezione 12.2, pagina 876) ma con metà dosi.

Preparazione

Preparare la Besciamella (sezione 12.2, pagina 876) . Formare la pastella densa per la piadina mescolando farina, sale, origano, passata di pomodoro e bevanda di soia. Riscaldare la padella, mettere un cucchiaio di olio sul piano di cottura, aspettare qualche secondo e adagiare la pastella stendendola con il cucchiaio dando una forma circolare alla piadina. Cuocere a fuoco

basso e girare la piadina più volte dopo pochi minuti. Una volta che la piadina è pronta, stendervi sopra la besciamella, piegarla a mezzaluna e continuare a cuocere in padella girando di tanto in tanto per pochi secondi.

10.44 Piadina alla rucola indiavolata

Ricetta di:	Carlovegan
Difficoltà:	Facile
Tempo:	10 minuti
Stagione:	Primavera, estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/piadina-rucola-indiavolata/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 2 piadine vegan all'olio di oliva
- ⋆ 150 g di rucola
- ⋆ 2 cucchiaini di salsa piccante (fatta di pomodori secchi frullati, peperoncino, olio extravergine di oliva) o, in alternativa, una bella spolverata di peperoncino in polvere
- ⋆ 2 cucchiaini di shoyu (salsa di soia)
- ⋆ 1 cucchiaio e mezzo di olio extravergine di oliva
- ⋆ 2 cucchiaini di lievito alimentare in scaglie

Preparazione

Innanzitutto tagliare la rucola, aiutandosi con una forchetta e un coltello, direttamente in un recipiente di vetro, aggiungere i due cucchiaini di lievito alimentare a scaglie e continuare a tagliare e a mescolare; aggiungere la salsa piccante o in alternativa una bella spolverata di peperoncino, poi l'olio e lo shoyu e mescolare bene.
Cuocere la piadina da ambo le parti, quindi farcirla col ripieno ottenuto e arrotolarla.

10.45 Piadina arrotolata alle verdure

Ricetta di:	Lia78
Difficoltà:	Facile
Tempo:	30 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/piadina-arrotolata-verdure/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 2 piadine sfogliate o tortilla piuttosto grandi

Per l'hummus:

- ⋆ 1 scatola di ceci (250 g circa sgocciolati)
- ⋆ 1 spicchio d'aglio
- ⋆ 1 cucchiaio di tahin
- ⋆ 2 cucchiai di olio
- ⋆ 1 cucchiaio di succo di limone
- ⋆ sale

Per l'insalata di carote e zucchine:

- ⋆ 2 carote medie
- ⋆ 3 zucchine piccole
- ⋆ 1-2 cucchiai di aceto di mele
- ⋆ 1-2 cucchiai di olio extravergine d'oliva
- ⋆ 1-2 cucchiai di succo d'agave
- ⋆ 3 cucchiai di semi di zucca
- ⋆ 1 cucchiaino di buccia di limone grattuggiata
- ⋆ mix di pepe multicolore (nero, verde, rosso e bianco)
- ⋆ sale
- ⋆ germogli di girasole (facoltativo)
- ⋆ 2 peperoncini o salsa tabasco

Preparazione

Preparare l'insalata grattuggiando o tagliando a julienne le carote e le zucchine, e condirle con l'aceto, l'olio, il succo d'agave, la buccia di limone grattuggiata, un pizzico di sale e una grattuggiata abbondante di pepe. Lasciar riposare un quarto d'ora.
Nel frattempo preparare l'hummus schiacciando con la forchetta o frullando i ceci, e mischiandoli con l'aglio finemente tritato, il tahin, l'olio e il succo di limone. Aggiungere, se necessario, un pochino di acqua tiepida in modo da avere una salsa consistente ma anche facilmente spalmabile. Aggiustare di sale.
In una padella far saltare a fuoco vivace i semi di zucca, finché scoppiettano un pochino, e

mescolarli all'insalata di carote e zucchine.
Su ciascuna piadina stendere uno strato di hummus, una dose generosa di insalata, e cospargere con qualche goccia di tabasco o un piccolo peperoncino tritato. Guarnire, a piacere, con germogli di girasole. Arrotolare le piadine, tagliarle a metà e servire subito.

Note

Con queste dosi si useranno più o meno i 2/3 dell'hummus.
I germogli di girasole non si trovano in commercio, ma si possono fare agevolmente a casa. Sono adatti anche i germogli di alfa-alfa (anche questi si possono auto-produrre).

10.46 Piadina con patè di ceci

Ricetta di:	Vale_Vegan
Difficoltà:	Facile
Tempo:	20 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/piadina-pate-ceci/

Ingredienti per 1 persona

- ⋆ 1 piadina (senza strutto)
- ⋆ 3 cucchiai di salsa non-tonnata; vedi ricetta: Salsa non-tonnata (sezione 10.54, pagina 677)
- ⋆ 1 gambo di sedano verde croccante
- ⋆ mezzo pomodoro

Preparazione

Spalmare la salsa su tutta la piadina; affettare finemente il sedano e il pomodoro e distribuirli uniformemente sulla salsa, arrotolare la piadina e servire.

10.47 Piadina dell'avocado

Ricetta di:	Suffi
Difficoltà:	Facile
Tempo:	15 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/piadina-avocado/

Ingredienti per 1 persona

- ⋆ 1 piadina grande
- ⋆ metà avocado
- ⋆ metà carota o una manciata di carote già grattugiate alla julienne
- ⋆ 1 pomodoro piccolo
- ⋆ 1 scalogno
- ⋆ 1 cucchiaio di maionese vegan (vedi ricetta: Maionese più buona del mondo (sezione 12.15, pagina 888))
- ⋆ succo di limone

Preparazione

Tagliare l'avocado a fette sottili e cospargerlo con un po' di succo di limone; tagliare a fette anche il pomodoro e lo scalogno e tagliare la carota alla julienne. Scaldare la piadina pochi minuti in padella e poi spalmare la maionese e disporre gli ingredienti lasciando liberi i bordi in modo da poterla piegare a triangolo prima di servirla.

10.48 Piadina golosa

Ricetta di:	Brinella
Difficoltà:	Facile
Tempo:	15 minuti
Stagione:	Primavera, estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/padina-golosa/

Ingredienti per 1 persona

- ⋆ una piadina
- ⋆ un pomodoro maturo
- ⋆ una manciata di mandorle spellate
- ⋆ basilico
- ⋆ funghetti trifolati sott'olio
- ⋆ olio extravergine d'oliva

Preparazione

Preparare un pesto (delicatissimo) frullando con il mixer a immersione una manciata di mandorle spellate, del basilico fresco e un po' di olio. La consistenza è a piacere, regolandosi con l'olio.
Tagliare a fettine sottili il pomodoro e mettere a scaldare in una padella antiaderente la piadina (si compra al supermercato, molte sono senza strutto e latte). Farcirla con uno strato di pesto, un po' di funghetti trifolati scolati dall'olio e il pomodoro a fettine; aggiungere un po' di sale, chiuderla a metaà e passarla in padella girandola un paio di volte per farla scaldare da entrambe le parti.

10.49 Pizzette di polenta

Ricetta di:	Vale_Vegan
Difficoltà:	Facile
Tempo:	45 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/pizzette-polenta/

Ingredienti per 6 persone

- ⋆ 1 confezione di polenta istantanea
- ⋆ salsa di pomodoro o pelati
- ⋆ 1 scalogno o mezza cipolla
- ⋆ poca panna di soia o formaggio vegan
- ⋆ olive
- ⋆ origano
- ⋆ semi di papavero
- ⋆ olio
- ⋆ sale e pepe

Preparazione

Preparare la polenta secondo le istruzioni, stenderla allo spessore di un dito sulla teglia del forno unta o dentro due pirofile sempre unte e lasciar raffreddare. Nel frattempo frullare lo scalogno insieme al pomodoro, sale, pepe ed aggiungere poco olio.
Utilizzando degli stampini per biscotti (o un bicchiere piccolo) ricavare dalla polenta delle tartine, posizionarle sulla teglia del forno unta, mettere su ognuna un cucchiaino di salsa preparata

prima, qualche goccia di panna, i semi di papavero e l'origano, infornare e far dorare leggermente.
Decorare con un'oliva tagliata in due e servire. Sono ottime anche fredde.

Note

Sulla base del pomodoro, ci si può sbizzarrire con le farciture secondo i propri gusti.

10.50 Salsa affumicata di melanzane

Ricetta di:	Lia78
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	20 minuti
Stagione:	Primavera, estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/salsa-affumicata-melanzane/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 1 melanzana
- ⋆ olio extra vergine d'oliva
- ⋆ sale

Preparazione

Arrostire una melanzana su una retina spargifiamma, direttamente sul fuoco, oppure sul barbecue. Girarla di tanto in tanto finché non è uniformemente scurita, senza trascurare la parte inferiore della melanzana. Sarà cotta quando tutta la pelle esterna sarà ben scurita e la melanzana sarà rimpicciolita, soffice al tatto e tirerà fuori un po' di acqua di cottura. Eliminare la pelle bruciata e mettere la polpa in una ciotola. Frullarla con l'aggiunta di olio quanto basta per ottenere una crema morbida. Aggiustare di sale e pepe.

Note

Questa ricetta riesce benissimo con la melanzana viola tonda, ma dovrebbe riuscire anche con le melanzane più scure e allungate. Con l'aggiunta di tahini e altre spezie si ottiene il baba ganoush, una tipica preparazione medio-orientale.

10.51 Salsa alla rucola

Ricetta di:	ChIa
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	10 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/salsa-alla-rucola/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 2 manciate di rucola
- ⋆ 4 cucchiai di yogurt di soia
- ⋆ 3 cucchiai di olio extra vergine d'oliva
- ⋆ il succo di 1/2 limone
- ⋆ sale

Preparazione

Frullare tutti gli ingredienti assieme, aggiungendo un po' di acqua per raggiungere la consistenza voluta. Servire come accompagnamento per polpette e simili, o spalmato sul pane o nei tramezzini.

10.52 Salsa di yogurt alla menta

Ricetta di:	BellmersDoll
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	5 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/salsa-yogurt-menta/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ yogurt di soia - un barattolino da 125 g
- ⋆ olio extravergine di oliva - un cucchiaio da tavola
- ⋆ pepe e sale - q.b.
- ⋆ aglio in polvere - una spolverata
- ⋆ menta essiccata - un cucchiaino colmo
- ⋆ zenzero in polvere - un pizzico
- ⋆ succo di limone - poche gocce

Preparazione

In una ciotola versate lo yogurt di soia e l'olio e mescolate. Aggiungete tutte le spezie e mescolate energicamente, con movimenti circolari e dal basso verso l'alto, in modo che l'olio e tutte le spezie si incorporino bene allo yogurt. Quando la salsa risulta omogenea assaggiate e regolate di sale.
Se non amate il gusto delle preparazioni a base di soia, aumentate leggermente la quantità di aglio e di olio.
Una volta che tutte le spezie saranno incorporate, aggiungete qualche goccia di limone, mescolate nuovamente e coprite la ciotola con della pellicola o trasferite tutto in un barattolino con il tappo, e riponete in frigo, lasciando riposare per almeno mezz'ora, in modo che lo yogurt assorba per bene tutti gli aromi.
Qualche minuto prima di servire togliete la salsa dal frigo e mescolate nuovamente in modo energico per incorporare l'olio che durante il riposo si è separato dallo yogurt.

Note

La salsa può essere preparata con le spezie che si preferiscono, magari abbinandole al piatto con cui si vuole accompagnare. La base è sempre yogurt, olio, sale, pepe e aglio, per il resto sbizzarritevi a creare mix di sapori, dai più delicati ai più forti!

10.53 Salsa di yogurt piccante

Ricetta di:	BellmersDoll
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	5 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/salsa-yogurt-piccante/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 1 yogurt di soia (125g)
- ⋆ un cucchiaio olio extravergine di oliva
- ⋆ sale e pepe q.b.
- ⋆ aglio in polvere
- ⋆ un cucchiaino curry
- ⋆ mezzo cucchiaino curcuma
- ⋆ peperoncino

Preparazione

In una ciotola versare lo yogurt di soia, l'olio e mescolare. Aggiungere tutte le spezie e mescolare energicamente, con movimenti circolari e dal basso verso l'alto, in modo che l'olio e tutte le spezie si incorporino bene allo yogurt. Quando la salsa risulta omogenea assaggiare e regolare di sale e di peperoncino secondo il proprio gusto.
Una volta che tutte le spezie saranno incorporate, coprire la ciotola con della pellicola o trasferire tutto in un barattolino con il tappo, e riporre in frigo, lasciando riposare per almeno mezz'ora, in modo che lo yogurt assorba per bene tutti gli aromi. Qualche minuto prima di servire, togliere la salsa dal frigo e mescolare nuovamente in modo energico per incorporare l'olio che durante il riposo si sarà separato dallo yogurt.

Note

Il miglior modo di gustarla? Nachos e birra a volontà insieme agli amici, magari davanti un film!

10.54 Salsa non-tonnata

Ricetta di:	Vale_Vegan
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	15 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/salsa-non-tonnata/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 1 scatoletta di ceci
- ⋆ il succo di mezzo limone
- ⋆ 1 cucchiaio di capperi sottaceto
- ⋆ mezzo cucchiaino di senape
- ⋆ 2 cucchiai di maionese vegetale

Preparazione

Scolare i ceci e sciacquarli bene sotto l'acqua corrente, poi frullare tutto assieme nel frullatore, e far riposare in frigo.
Per la ricetta della maionese, si veda Maionese più buona del mondo (sezione 12.15, pagina 888)

Note

Per preparare il 'non-vitello non-tonnato', fare asciugare delle fette di seitan (sottilissime!) in forno senza abbrustolirle, farle raffreddare e coprirle di salsa; servire come fresco antipasto estivo decorandolo con capperi interi e foglie di prezzemolo.

10.55 Salsa rosa

Ricetta di:	DaniellaVeg91
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	10 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/salsa-rosa/

Ingredienti per 15 persone

- ⋆ 250 ml di maionese vegan (vedi ricetta: Maionese più buona del mondo (sezione 12.15, pagina 888))
- ⋆ 6 cucchiai di ketchup
- ⋆ 3 cucchiaini di senape
- ⋆ 2 cucchiaini di vino bianco o di brandy
- ⋆ 2 pizzichi di sale
- ⋆ 1 puntina di cucchiaino di zucchero

Preparazione

Preparate la maionese seguendo le dosi indicate nella ricetta. Versate in una ciotola, armatevi di cucchiai e cucchiaini e inserite i restanti ingredienti nell'ordine che preferite. Mescolate bene. Rinfrescate in frigorifero per 15 minuti.
Importante: la quantita' precisa di ketchup dipende molto da quanto è forte il suo sapore del ketchup, quindi bisogna assaggiare. L'importante è che il rapporto tra maionese e ketchup resti tra 3:1 e 5:2.

10.56 Salsa verde

Ricetta di:	Iaia
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	10 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/salsa-verde/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 1 mazzo di prezzemolo
- ⋆ mezza fetta di pane casalingo raffermo
- ⋆ 1 cucchiaio di capperi
- ⋆ 1 spicchio d'aglio
- ⋆ mezzo bicchiere d'aceto
- ⋆ olio

Preparazione

Lavare bene le foglie di prezzemolo, metterlo nel robot da cucina insieme ai capperi e allo spicchio d'aglio; aggiungere la mollica di pane bagnata nell'aceto e strizzata. Frullare, mettere la salsa in una ciotolina, aggiungere l'olio, poco sale e mescolare bene.
Si può ottenere un'altra salsa dal sapore più delicato rispetto a questa, mescolandola con qualche cucchiaio di maionese, che si può preparare seguendo la ricetta della Maionese più buona del mondo (sezione 12.15, pagina 888) .

10.57 Sandwich al tempeh tostato

Ricetta di:	Fiordaliso09
Difficoltà:	Facile
Tempo:	20 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/sandwich-tempeh-tostato/

Ingredienti per 1 persona

- ⋆ 3 fette di pane in cassetta
- ⋆ 2 foglie di lattuga
- ⋆ 2 fette di pomodoro
- ⋆ alcune fette di cipolla
- ⋆ 1 cucchiaio di maionese vegan
- ⋆ 1 cucchiaino di senape
- ⋆ 4 fette di tempeh tagliate sottili (mezzo cm circa)
- ⋆ 1 fetta di formaggio vegan
- ⋆ 1 cucchiaino di salsa di soia

- ⋆ chili in polvere
- ⋆ 1 cucchiaino di sciroppo di agave o malto
- ⋆ aglio in polvere
- ⋆ pepe e sale
- ⋆ olio extravergine di oliva
- ⋆ margarina vegetale (facoltativo)
- ⋆ 1/2 cucchiaino di cumino (facoltativo)

Preparazione

Tostare le 3 fette di pane in cassetta senza farle diventare troppo scure. Lavare e asciugare le foglie di lattuga.
Preparare in un piatto una marinata con: 1 cucchiaio di olio d'oliva, 1 cucchiaino di sciroppo di agave (oppure malto), 1 cucchiaino di salsa di soia, una punta di cucchiaino di chili in polvere, 1/2 cucchiaino scarso di cumino (se piace), 1 cucchiaino d'acqua, pepe e una macinata a piacere di aglio in polvere. Marinare per qualche minuto il tempeh nella miscela girandolo bene, quindi metterlo in padella antiaderente con un cucchiaino di olio e rosolarlo finchè diventa marroncino e croccante (bastano pochissimi minuti, girandolo 1 sola volta), quindi metterlo su carta assorbente e salarlo.
Preparare una fetta di pane tostato da usare come base spalmata con il cucchiaio di maionese, una fetta centrale sulla quale spalmare un pochino di margarina vegetale (o olio) e un velo di maionese su entrambe le facce, un'ultima fetta per chiudere il sandwich con spalmato il cucchiaino di senape.
La maionese vegan si puo' comprare gia' pronta o preparare in 5 minuti seguendo la ricetta: Maionese più buona del mondo (sezione 12.15, pagina 888)
Ora preparare il sandwich sistemando gli ingredienti in questo modo: la fetta di pane tostato spalmata con un cucchiaio di maionese; le fette di cipolla; metà del tempeh preparato, pepe e 1 foglia di lattuga; la fetta di pane tostato preparata per il centro; la fetta di formaggio vegan; due fette di pomodoro; il resto di tempeh e una foglia di lattuga; l'ultima fetta di pane, quella con un lato alla senape.

10.58 Sandwich con salsa di tofu

Ricetta di:	Suffi
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	10 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/sandwich-salsa-tofu/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ pane per tramezzini
- ⋆ 100 g di tofu al naturale
- ⋆ 1 pomodoro
- ⋆ 3 cucchiai maionese vegan (vedi ricetta: Maionese più buona del mondo (sezione 12.15, pagina 888))
- ⋆ 4 foglie di lattuga
- ⋆ 3 cucchiaini lievito alimentare in scaglie
- ⋆ 1 pizzico di spezie miste (per esempio Vegetable Masala del commercio equo)
- ⋆ sale e pepe

Preparazione

Tagliare il tofu a dadini e poi spezzettarlo grossolanamente con una forchetta; aggiungere la maionese e amalgamarla con il tofu, seguita dal lievito, le spezie, sale e pepe a piacere. Dalle fette di pane per tramezzini ricavare 4 sandwich, da farcire con la salsa di tofu, due fette di pomodoro e una foglia di lattuga.

10.59 Sloppy Joe vegan

Ricetta di:	Fiordaliso09
Difficoltà:	Facile
Tempo:	30 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/sloppy-joe-vegan/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 4 panini tipo 'hamburger' vegan o 4 arabi
- ⋆ 100 grammi di granulare di soia
- ⋆ 2 fette di affettato vegan affumicato
- ⋆ 1 scatola di polpa di pomodoro a pezzi
- ⋆ 6 filetti di pomodori secchi sott'olio (o al naturale)
- ⋆ 2 cucchiai di prezzemolo essiccato (se si usa il fresco dimezzare)
- ⋆ 1 cucchiaio abbondante di salsa di soia
- ⋆ 2 cucchiai di succo di agave o malto

- ⋆ 1/2 cucchiaino scarso di chili
- ⋆ 2 cucchiai di olio d'oliva
- ⋆ 5 cipolline in agrodolce per ogni panino
- ⋆ ketchup
- ⋆ aglio in polvere
- ⋆ sale e pepe

Preparazione

Tostare appena i panini su una piastra senza farli asciugare troppo. Tritare sia le 2 fette di affettato affumicato (anche di più se piace un gusto affumicato più deciso) sia i filetti di pomodoro secco e metterli in una pentola antiaderente con il granulare di soia assieme alla scatola di polpa di pomodoro, aggiungere 1 misura di acqua usando come dosatore la scatola di pomodoro stessa. Mettere due cucchiai di olio d'oliva, una bella macinata di aglio in polvere (quantità a piacere), il chili, i due cucchiai di prezzemolo essiccato, la salsa di soia e i due cucchiai di succo di agave. Cuocere per circa 10/15 minuti, il granulare assorbirà tutta l'acqua, quindi lasciare raffreddare.
Prendere il pane, appoggiare sulla base del panino 5 cipolline in agrodolce tagliate a metà, in modo da coprire tutta la base, mettere a cucchiaiate il ripieno preparato e se piace aggiungere un poco di ketchup prima di chiudere il panino.

10.60 Toast gourmet

Ricetta di:	Marina
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	10 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/toast-gourmet/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 8 fette di pancarrè
- ⋆ una confezione di affettato vegetale
- ⋆ formaggio vegetale Vegourmet bianco (o Santeciano o Montanero)

Preparazione

La preparazione è quella di un normale toast: si taglia il formaggio vegetale Vegourmet a fettine sottili e si fa uno strato sul pancarrè, si aggiunge l'affettato vegetale (per esempio la bresaola

di muscolo di grano) e poi un altro strato sottile di formaggio vegan.
Si mette nel tostapane o sulla griglia e si lascia cuocere per qualche minuto. Il formaggio si scioglierà e ne risulterà un toast buonissimo!

10.61 Tosto-toast

Ricetta di:	Brinella
Difficoltà:	Facile
Tempo:	10 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/tosto-toast/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 4 fette di pancarrè ai cereali
- ⋆ 2 foglie di insalata iceberg
- ⋆ 4 fette di pomodoro tagliate fine
- ⋆ un cucchiaio di zucchine sott'olio (per farle in casa, vedi Zucchine sott'olio (sezione 12.40, pagina 912))
- ⋆ 3 pomodori secchi
- ⋆ 2 fette di veganformaggio saporito

Preparazione

Frullare i pomodori secchi e spalmarli su due fette di pancarrè, aggiungere le foglie di insalata, le zucchine sott'olio, il veganformaggio, le fettine di pomodoro e salare leggermente.
Ricoprire con l'altra fetta di pancarrè e... in teoria bisognerebbe mettere i toast nel tostapane ma non ci staranno mai! Prendere quindi una piastra o una padella antiaderente e grigliarli per un paio di minuti da entrambe le parti.

10.62 Tramezzini ai ceci

Ricetta di:	Milou
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	10 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/tramezzini-ceci/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 250 g di ceci lessati
- ⋆ 3 o 4 cucchiai di maionese vegan (vedi ricetta: Maionese più buona del mondo (sezione 12.15, pagina 888))
- ⋆ 1 gambo di sedano
- ⋆ alcune foglie di lattuga
- ⋆ pancarrè o pane integrale a fette

Preparazione

Schiacciare i ceci con una forchetta o frullarli col mixer. Aggiungere la maionese e il sedano a pezzetti e mescolare bene.
Spalmare le salsa ottenuta su del pane integrale, ottimo anche il pane in cassetta, e aggiungere una foglia di lattuga.
Variante: al posto del sedano si possono usare olive verdi tagliate a fettine.

10.63 Tramezzini gusto mare

Ricetta di:	ElenaP
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	15 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/tramezzini-gusto-mare/

Ingredienti per 6 persone

Crema base:

- ⋆ 500 g di tofu al naturale
- ⋆ pane per tramezzini vegan
- ⋆ 2 cucchiai colmi di capperi in salamoia
- ⋆ 4 cucchiai di lievito alimentare in scaglie
- ⋆ 1 cucchiaio abbondante di senape
- ⋆ il succo di mezzo limone
- ⋆ 1 cucchiaio di olio oliva e.v.
- ⋆ sale

- ⋆ 1 pizzico di zenzero in polvere (facoltativo)
- ⋆ 1 pizzico di curcuma in polvere (facoltativo)

Farcitura:

- ⋆ pomodori sodi affettati molto sottili
- ⋆ lattuga o insalata iceberg
- ⋆ un pizzico di origano secco

Preparazione

Mettete nel mixer tutti gli ingredienti per la crema base e frullate con cura fino ad ottenere una crema omogenea e compatta.
Prendete 3 strati di pane per tramezzini e, senza separarli, tagliateli formando dei triangoli, poi separate gli strati e farcite uno strato con la crema, i pomodori e un pizzico di origano, e un altro strato con la crema e l'insalata.
Ricomponeteli e presentateli freschi o a temperatura ambiente.

10.64 Tramezzini peperoni e tofu

Ricetta di:	Fiordaliso09
Difficoltà:	Facile
Tempo:	40 minuti
Stagione:	Estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/tramezzini-tofu-peperoni/

Ingredienti per 1 persona

- ⋆ 3 fette di pancarrè vegan
- ⋆ 1 peperone rosso, verde o giallo
- ⋆ 4 cucchiai di crema di tofu alle verdure (o alle olive)
- ⋆ 1 cucchiaino di succo di limone
- ⋆ 1 cucchiaio di olio
- ⋆ pepe nero

Preparazione

Mettere il peperone lavato e intero in forno già caldo a 200 gradi, appoggiato su un foglio di carta da forno e lasciarlo cuocere per circa 20 minuti. Quando è ben cotto e abbrustolito estrarlo dal forno e metterlo su un piatto coperto con un coperchio o meglio ancora in un sacchetto di carta, per esempio quello del pane o del fruttivendolo e lasciarlo lì chiuso per circa 5/10 minuti. Questa operazione serve a rendere più semplice la spellatura. Trascorso questo tempo aprire il sacchetto e pelare il peperone, tagliarlo in 4 filetti ed eliminare i filamenti interni, i semi e il torsolo.
Togliere la crosta al pancarrè tagliando tutte le fette insieme bene allineate con un coltello ben affilato (se fatto alla fine della farcitura il tramezzino si presenta meglio, si spreca un po' di farcitura ma il risultato è migliore).
Preparare un'emulsione con un cucchiaio di olio e un cucchiaino di succo di limone (mettendo il tutto in una ciotola e mescolando velocemente con una forchetta) e distribuirla sul pane; la fetta di pane che va al centro dovrà avere entrambe le facce condite con olio e limone.
Distribuire sulla fetta alla base già condita di olio e limone due cucchiai di crema di tofu, una spolverata di pepe nero, quindi due filettoni di peperone; mettere ora la fetta di pane centrale, quella condita da entrambi i lati, ancora due cucchiai di crema di tofu, pepe e i rimanenti filetti di peperone. Chiudere e tagliare a metà. Infilzare con uno stuzzicadenti con un'oliva o altro e servire.
Si possono alternare i colori dei peperoni o meglio ancora, se dobbiamo offrirli, prepararli con peperoni di colore diverso.
Sono buoni anche preparati con anticipo e lasciati al fresco in frigo prima di servirli.

Note

La crema di tofu si può anche preparare in casa imitando le versioni in vendita e utilizzando un panetto di tofu, olive, succo di limone o un goccio di aceto, capperi, peperoni sott'aceto o sott'olio, piante aromatiche, poco olio d'oliva e tutto quello che la fantasia e il gusto ispira e frullando tutto ottenendo appunto una gustosa crema. Le versioni possibili sono praticamente infinite.

10.65 Tramezzino ai cetrioli

Ricetta di:	Lia78
Difficoltà:	Facile
Tempo:	10 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/tramezzino-cetrioli/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 4 fette di pane in cassetta (bianco o integrale)

- ⋆ 1/2 cetriolo
- ⋆ 2 cucchiai di maionese
- ⋆ 1 cucchiaino di sciroppo d'agave
- ⋆ 1 cucchiaino di wasabi
- ⋆ pepe, sale
- ⋆ qualche foglia di menta
- ⋆ un pizzico di aneto

Preparazione

Preparare una salsina con la maionese (potete acquistarla già pronta oppure prepararla secondo questa ricetta: Maionese più buona del mondo (sezione 12.15, pagina 888)), lo sciroppo d'agave, il wasabi e una spruzzata di pepe. Spalmare le fette di pane in cassetta (io ho usato un pane bianco di farro) con questa salsina.
Affettare sottilmente il cetriolo, sistemarlo su due delle fette di pane, guarnire con le foglie di menta spezzettate, un po' di sale e l'aneto. Chiudere con le altre due fette e tagliare in triangoli.

10.66 Tramezzino mandorle e funghi

Ricetta di:	Lifting_Shadows
Difficoltà:	Facile
Tempo:	15 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/tramezzino-mandorle-funghi/

Ingredienti per 3 persone

- ⋆ 100 g di mandorle pelate messe in ammollo (tenere da parte l'acqua dell'ammollo)
- ⋆ da 50 a 100 g di funghi in barattolo al naturale (pesarli sgocciolati)
- ⋆ 1 cucchiaio di aceto di mele
- ⋆ 1 cucchiaio di succo di limone
- ⋆ 1 cucchiaio e mezzo di olio evo
- ⋆ 1 cucchiaio di sciroppo d'agave
- ⋆ 1 pizzico di pepe nero
- ⋆ 1 pizzico di sale
- ⋆ 1 manciata di dragoncello tritato (facoltativo)
- ⋆ sedano a cubetti (facoltativo)

- ⋆ un pizzico di aglio in polvere (facoltativo)
- ⋆ maionese vegan (facoltativo)

Preparazione

Tenere le mandorle in ammollo per almeno sei ore, in frigo, coperte di acqua in cui si faranno sciogliere preventivamente due pizzichi di sale. Quindi scolarle e conservare l'acqua. Sciacquare i funghi e pesaee la quantità desiderata, da un minimo di 50 g a un massimo di 100 g. Mettere nel bicchiere del minipimer le mandorle, acqua di ammollo a sufficienza per frullare, lo sciroppo d'agave, una presa di sale e pepe ed eventualmente l'aglio. Se dovesse essere troppo denso aggiungere poca acqua, senza però ridurre il tutto in poltiglia. Aggiungere i funghi, il limone, l'aceto e frullare ancora.
Trasferire il tutto in una ciotola e aggiustare di sale. Eventualmente aggiungere limone o altro. Il dragoncello dà un tocco molto chic al tutto! Volendo, si può aggiungere del sedano a cubetti oppure un cucchiaio di maionese vegetale, per avere un effetto molto cremoso.
Servire dopo aver lasciato riposare il composto in frigo per un paio d'ore (ma è buono anche servito subito). Si usa per farcire la pita, oppure spalmato sul pane o come salsina per intingere.
Conservate in barattolo chiuso in frigo per max 2 giorni.

Note

A seconda della quantità di funghi, il risultato sarà di volta in volta diverso. Il principio è molto semplice: tenere in ammollo frutta secca o semi oleaginosi permette di frullarli comodamente e di mescolarli a ciò che si preferisce, ottenendo una crema per farcire panini nutriente e proteica.

10.67 Vinaigrette alla senape

Ricetta di:	Lia78
Difficoltà:	Facile
Tempo:	5 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/vinaigrette-senape/

Ingredienti per 1 persona

- ⋆ 1 cucchiaino di senape
- ⋆ 1 cucchiaino scarso di succo di limone
- ⋆ 1 cucchiaino di olio extra vergine d'oliva
- ⋆ acqua tiepida q.b.

Preparazione

Con un cucchiaino o forchettina incorporare nella senape prima il limone e successivamente l'olio, mescolando bene e a lungo, deve quasi montare. Allungare con acqua tiepida quanto basta per ottenere una salsina piuttosto fluida. Se lo si desidera, aggiungere un pizzico di sale.

Note

Si può usare sia la senape classica che quella di Digione (per intenderci, quella ancora in grani).
Con queste quantità, si può condire un contorno di insalata mista per una persona. Per più persone o per maxi-insalatone è sufficiente aumentare le dosi.

Capitolo 11

Dolci

I dolci vegan sono solitamente il piatto che incuriosisce di più, perché molti pensano che non si possano fare senza latte, burro, uova. In realtà, al posto del latte vaccino basta usare un latte vegetale (di soia, di riso, d'avena, ecc.), al posto del burro si usa l'olio o, più di rado, la margarina, anche quella 'autoprodotta' (a base di lecitina di soia, olio di semi di girasole, latte di soia). Le uova semplicemente non servono (tranne che nei dolci che si basano solo sulle uova), perché basta cambiare la proporzione degli ingredienti per poterne fare a meno, o in alcuni casi usare maizena, o una banana schiacciata, o altri ingredienti che servono a dare consistenza. Quel che è certo è che i dolci vegan sono deliziosi, come sapore non hanno nulla da invidiare a quelli non vegan, e sono anche più leggeri!



11.1 40 minuti vegan

Ricetta di: Micol1
Difficoltà: Facile
Tempo: 60 minuti
Web: www.veganhome.it/ricette/dolci/40-minuti-vegan/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 250 g di fecola di patate
- ⋆ 200 g di burro di soia
- ⋆ 200 g di zucchero
- ⋆ 130 g di banana
- ⋆ 1/2 bustina di lievito
- ⋆ buccia grattugiata di 1 limone
- ⋆ 1 cucchiaio di aceto di mele

Preparazione

Fai ammorbidire il burro fuori dal frigo, versalo in un contenitore e lavoralo con lo zucchero per almeno 15 minuti. Aggiungi poi la banana precedentemente ridotta in poltiglia, la fecola, il lievito, il limone, l'aceto e amalgama per bene il tutto. Fai cuocere in forno preriscaldato a 190° per circa 40 minuti.

Note

Ricetta senza glutine.

11.2 Apple Crumble

Ricetta di: AndreaIris
Difficoltà: Facile
Tempo: 45 minuti
Web: www.veganhome.it/ricette/dolci/apple-crumble/

Ingredienti per 6 persone

Per il ripieno:

- ⋆ 3 mele
- ⋆ 1 cucchiaio di margarina
- ⋆ una stecca di vaniglia
- ⋆ un cucchiaino di cannella in polvere
- ⋆ un cucchiaino di zucchero
- ⋆ una grattata di noce moscata (opzionale)

Per la crosta:

- ⋆ 4 cucchiai di farina
- ⋆ 1 cucchiaio di margarina
- ⋆ 1 cucchiaio di zucchero
- ⋆ un pizzico di sale

Preparazione

Pelare e tagliare le mele a fettine. Far sciogliere in una padella la margarina; quando è sciolta, aggiungere le mele e poca acqua, mescolando bene. Aggiungere la cannella, lo zucchero, i semi raschiati dalla vaniglia e, se usata, la noce moscata. Far cuocere a fuoco medio fino a che le mele non siano morbide ma non troppo, tenendo sempre mescolato per evitare che le mele si attacchino.
Nel frattempo mescolare in una terrina gli ingredienti per la crosta, lavorando con le dita fino ad ottenere un impasto friabile. Quando le mele sono pronte, versarle in una teglia con i bordi alti precedentemente unta e uniformarne il livello. Sbriciolare l'impasto su tutta la superficie, cercando di coprire in maniera uniforme le mele. Infornare a forno già caldo a 180°C per circa mezz'ora o fino a doratura.

11.3 Baiocchi vegan

Ricetta di:	Lullaby
Difficoltà:	Media
Tempo:	60 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/baiocchi-vegan/

Ingredienti per 5 persone

- ⋆ 185 g di farina
- ⋆ 25 g di maizena
- ⋆ 40 g di nocciole
- ⋆ 60 g di zucchero di canna
- ⋆ 75 g di margarina o burro di soia
- ⋆ 1 cucchiaio di Noegg sciolto in latte di riso
- ⋆ 1 pizzico di sale
- ⋆ vegella q.b.

Preparazione

Prima di tutto mettere le nocciole e lo zucchero insieme nel mixer finchè non si ottiene un composto cremoso. Aggiungere quindi la margarina o il burro di soia e il Noegg sciolto nel latte di riso.
Mettere da parte il mixer e trasferite la crema in una ciotola, mescolando aggiungere la farina e la maizena setacciate e un pizzico di sale.
A questo punto stendere la pasta dello spessore di circa mezzo centimetro - ma anche meno - e con una formina ritagliare tanti (dovrebbero venirne una quarantina) dischetti.
Appoggiare quindi una formina più piccola per decorarli e con una cannuccia sottile ricavare i buchetti tipici di questo biscotto (e questa è la fase più lunga, ma è opzionale).
Trasferirli su una teglia e infornare a 200° C per una quindicina di minuti (più o meno, non devono imbrunirsi troppo).
Sfornarli e lasciarli raffreddare.
Se riuscite a resistere alla doppia tentazione vegella - biscotti, spalmate un po' di crema su metà dei biscotti e con l'altra metà chiudeteli!

La vegella (crema tipo nutella, vegan) si può comprare già fatta o realizzarla in casa seguendo la ricetta: Vegella extradark (sezione 11.198, pagina 868)

11.4 Banana Pancake

Ricetta di:	AndreaIris
Difficoltà:	Facile
Tempo:	10 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/banana-pancake/

Ingredienti per 1 persona

- ⋆ 1 banana matura
- ⋆ 1-2 cucchiaini di zucchero
- ⋆ 2-3 cucchiai di farina
- ⋆ la punta di un cucchiaino di lievito per dolci
- ⋆ cannella in polvere a piacere
- ⋆ un filo di olio per la cottura

Preparazione

Schiacciare la banana con una forchetta, aggiungendo zucchero e cannella. Aggiungere il lievito e poi farina sufficiente a ottenere un composto denso e non troppo liquido.
Scaldare una padella antiaderente con un filo di olio e, quando calda, versarci il composto con un cucchiaio o una spatola. Stendere dando una forma circolare e far cuocere qualche minuto, facendo attenzione a non bruciare la superficie inferiore. Quando la superficie superiore è quasi asciutta, girare la frittella con una spatola e far cuocere ancora per pochi minuti, fino a che assumerà una colorazione bruno-dorata.
Impiattare e servire, accompagnando con frutta fresca o anche da solo.

Note

Con questa ricetta si hanno ottimi risultati sia utilizzando farina 0, 00, o integrale.

11.5 Barrette energetiche

Ricetta di:	Mardok80
Difficoltà:	Facile
Tempo:	10 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/barrette-energetiche/

Ingredienti per 5 persone

- ⋆ 1 banana
- ⋆ 125 g di fiocchi di avena
- ⋆ 50 g di fichi secchi
- ⋆ 30 g di noci/nocciole

- ⋆ 10 g di sciroppo di agave

Preparazione

Mettere in una ciotola l'avena, poi aggiungervi le noci/nocciole tritate grossolanamente; tritare i fichi secchi con un frullatore ed aggiungerli al resto, aggiungere la banana frullata (fino a ridurla in poltiglia), lo sciroppo di agave ed impastare tutto.
Bisogna impastare tutto fino a quando non risulterà ben amalgamato; deve risultare un composto solido. Se è troppo liquido aggiungere un po' di avena.
Prendere una padella da forno, metterci la carta forno e versarci l'impasto, formando un rettangolo alto circa un dito e infornare per 20'; estrarre dal forno, tagliare il rettangolo in barrette e reinfornare per altri 10'.
Farle raffreddare e incartarle nella stagnola. Si conservano in frigo anche per 4/5 giorni.
Le dosi sono per circa 4/5 barrette poi ognuno può modificare a suo piacere ingredienti e quantità.

Note

Queste barrette che faccio sono per le uscite in bici, quindi diciamo piu zuccherine; per altri sport, eventualmente si sostituiscono o cambiano gli ingredienti.

11.6 Biscotti al cocco

Ricetta di:	Didi189
Difficoltà:	Facile
Tempo:	45 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/biscotti-cocco/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 200 g di farina 00
- ⋆ 80 g di olio extravergine di oliva
- ⋆ 70 g di zucchero di canna
- ⋆ 3 bicchieri di latte di soia
- ⋆ 250-300 g di farina di cocco
- ⋆ vaniglia (a piacere)
- ⋆ un pizzico di sale
- ⋆ un cucchiaino colmo di cremor tartaro

Preparazione

In una ciotola mescolare l'olio con la vaniglia, lo zucchero e un pizzico di sale. Poi aggiungere la farina, il latte di soia, il cremor tartaro e la farina di cocco. Preriscaldare il forno a 180 gradi. Porre su una teglia la carta da forno. Con due cucchiai formare dei biscotti, adagiando l'impasto sulla teglia. Mettere in forno, aspettare 20-25 minuti... e i biscotti son pronti!

Note

Si possono creare biscotti della grandezza desiderata, e si può aumentare, a piacere, la quantità di latte di soia in base alla morbidezza dei biscotti che si preferisce.
Sono più buoni il giorno dopo.

11.7 Biscotti al sesamo

Ricetta di:	Ciprotto
Difficoltà:	Media
Tempo:	60 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/biscotti-sesamo/

Ingredienti per 8 persone

- ⋆ 450 g di farina per dolci, oppure grano tenero o duro (un mix dei tre tipi va benissimo)
- ⋆ 60 g di amido di mais
- ⋆ 1/2 bicchiere di zucchero di canna
- ⋆ 3/4 di bicchiere di olio extra vergine di oliva
- ⋆ latte di soia q.b.
- ⋆ 1 bustina di lievito per dolci
- ⋆ 2 cucchiai di farina di carrube (per ottenere l'effetto cioccolato)
- ⋆ 1 mela o 1 banana
- ⋆ semi di sesamo

Preparazione

Impastare in una ciotola con un cucchiaio la farina, l'amido, l'olio, il lievito, lo zucchero di canna, la frutta frullata nel latte di soia e la farina di carrube. Aggiungere via via il latte di soia sino ad ottenere un impasto morbido ben lavorato.

Preparare un piano di lavoro (un tagliere di plastica) ove mettere altro zucchero di canna da una parte, del sesamo dall'altra e una ciotolina con dell'olio d'oliva.
Preparare due teglie di circa 35 cm l'una con della carta da forno sul fondo. Prelevare con un cucchiaio piccole quantità pari a una noce e farle rotolare sul tagliere prima nello zucchero e infine sul sesamo sino ad ottenere dei salsicciotti da mettere nella teglia, distanziati tra loro, altrimenti una volta gonfiati in cottura si attaccheranno tra loro.
Se l'impasto si attacca alle dita ungetele con l'olio che avete messo nella ciotolina. Infornate a 180 gradi per 35-40 minuti.

11.8 Biscotti alle arachidi

Ricetta di:	Suffi
Difficoltà:	Facile
Tempo:	30 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/biscotti-arachidi/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 250 g di farina
- ⋆ 100 g di margarina
- ⋆ 60 ml di latte di soia
- ⋆ 2 cucchiai di burro d'arachidi
- ⋆ 4 cucchiai di malto di mais
- ⋆ 2 cucchiaini di lievito per dolci
- ⋆ 30 g di cioccolato fondente
- ⋆ 30 g di arachidi sgusciate

Preparazione

Far sciogliere la margarina e unirla alla farina e al latte; impastare bene e aggiungere il malto e il burro d'arachidi, il lievito, la cioccolata tagliata a pezzetti e 20 g di arachidi divise a metà. Con l'impasto ottenuto formare i biscotti, dando loro una forma rotonda e piatta. Disporli su una teglia coperta con carta da forno, decorarli in superficie con le arachidi rimaste e cuocere in forno a 160 gradi per 20 minuti.

Note

Con queste dosi vengono circa 16 biscotti grandi. Non sono dolcissimi, eventualmente aggiungere altro malto o un po' di zucchero.

11.9 Biscotti alle mandorle

Ricetta di:	Iaia
Difficoltà:	Facile
Tempo:	30 minuti
Stagione:	Inverno, primavera, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/biscotti-mandorle/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 150 g di farina di mandorle o mandorle macinate finemente
- ⋆ 70 g di zucchero a velo
- ⋆ 2 cucchiai di spremuta d'arancia bio
- ⋆ 1 cucchiaino scarso di buccia d'arancia grattata bio
- ⋆ latte di soia alla vaniglia q.b.
- ⋆ mandorle intere per guarnire

Preparazione

Mescolare la farina di mandorle con lo zucchero a velo, aggiungere il succo e la buccia grattata di arancia e il latte di soia. Quest'ultimo deve essere versato nell'impasto a filo e molto lentamente per evitare che il composto diventi troppo molle (ne basterà una piccola quantità, circa mezzo bicchiere).
Far riposare il composto per almeno 2 ore, poi formare delle palline, schiacciarle al centro e farle cuocere in forno per 20 minuti a 180°. A metà cottura porre al centro dei biscotti una mandorla per guarnizione. Togliere dal forno, far freddare e cospargere con zucchero a velo.

Note

Questi biscotti si mantengono morbidi per molti giorni se riposti in una scatola di latta.

11.10 Biscotti anacardi e cioccolato

Ricetta di:	Sheena
Difficoltà:	Facile
Tempo:	30 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/biscotti-anacardi-cioccolato/

Ingredienti per 6 persone

- ⋆ 120 g di farina
- ⋆ 2 banane molto mature
- ⋆ 60 g di cioccolato fondente in scaglie
- ⋆ 60 g di anacardi
- ⋆ 1 bustina di vanillina
- ⋆ un pizzico di sale
- ⋆ 50 g di olio di semi
- ⋆ un pizzico di bicarbonato

Preparazione

Setacciate la farina e aggiungete le banane schiacciate, il cioccolato, gli anacardi tritati in modo grossolano, la vanillina, il sale e il bicarbonato, impastate il tutto e aggiungete l'olio; se l'impasto è troppo duro aggiungete un po' di latte di soia, l'impasto deve essere morbido. Foderate una teglia con carta da forno e distribuitevi sopra l'impasto a cucchiaiate. Cuocete in forno a 170° per circa 20 minuti.

11.11 Biscotti bicolore senza glutine

Ricetta di:	Micol1
Difficoltà:	Media
Tempo:	60 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/biscotti-bicolore-senza-glutine/

Ingredienti per 4 persone

Per l'impasto chiaro (per circa 20 abbracci piccoli totali):

- ⋆ 150 g di farina mix it senza glutine
- ⋆ 65 g di burro di soia
- ⋆ 50 ml di latte di soia
- ⋆ 35 g di zucchero
- ⋆ 1 pizzico di sale
- ⋆ 1 bustina di vanillina

Per l'impasto scuro:

- ⋆ 130 g di farina mix it S.G.
- ⋆ 20 g di cacao amaro
- ⋆ 65 g di burro di soia
- ⋆ 35 g di zucchero di canna
- ⋆ 1 pizzico di sale
- ⋆ 50 ml di latte di soia

Preparazione

Per l'impasto chiaro: in un recipiente versa la farina, lo zucchero, il sale, la vanillina e il burro. Lavora il tutto con le mani ed aggiungi a poco a poco il latte. Impasta per bene fino ad ottenere un composto omogeneo.
Per l'impasto scuro: in un altro recipiente versa la farina, lo zucchero, il sale, il cacao e il burro. Lavora il tutto con le mani ed aggiungi a poco a poco il latte. Impasta per bene fino ad ottenere un composto omogeneo.
Rivesti una teglia rettangolare con della carta da forno, prendi l'impasto scuro e forma con le mani delle U alte un cm, che andrai a depositare man mano sulla teglia. Una volta terminato con l'impasto al cacao, prendi quello chiaro e fai la stessa cosa, creando però questa volta delle U capovolte, sempre alte un cm, che andrai ad adagiare sopra a quelle che hai già posto precedentemente sulla teglia. Fai cuocere in forno preriscaldato a 180°C per 10-15 minuti.

Note

Ricetta senza glutine. La farina mix usata è di marca DS, ma probabilmente vanno bene anche altre marche.

11.12 Biscotti cannella e 3 farine

Ricetta di:	CristinaM
Difficoltà:	Facile
Tempo:	35 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/biscotti-cannella-3-farine/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 100 g di miscela di farina di grano tenero per dolci
- ⋆ 100 g di farina d'avena
- ⋆ 100 g di farina di mandorle
- ⋆ 25 di zucchero a velo
- ⋆ 70 g di margarina vegetale
- ⋆ 1 bustina di lievito per dolci
- ⋆ due cucchiaini di cannella in polvere

Preparazione

Setacciare le tre farine con la bustina di lievito e un cucchiaino di cannella. Disporle a fontana sul piano di lavoro, porre la margarina nel centro e impastare. Se l'impasto risulta troppo asciutto, aggiungere un po' d'acqua. Infine spianare col mattarello fino a uno spessore di mezzo cm. Ritagliare i biscotti con una formina (ne risulteranno circa 20). Disporli su una teglia ricoperta di carta forno bagnata e strizzata. Cuocerli in forno caldo a 180 gradi per 15 minuti. Mescolare lo zucchero a velo con la restante cannella e splverizzare i biscotti ancora caldi.
In una scatola di metallo durano fino a un mese.

11.13 Biscotti cioccolato e mandorle

Ricetta di:	AndreaIris
Difficoltà:	Facile
Tempo:	40 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/biscotti-cioccolato-mandorle/

Ingredienti per 12 persone

- ⋆ 100 g di mandorle tritate
- ⋆ 100 g di cocco grattuggiato

- ⋆ 80-90 g di zucchero di canna
- ⋆ 100 g di farina
- ⋆ 100 g di margarina
- ⋆ 100 g di cioccolato fondente a scaglie o in gocce
- ⋆ mezzo cucchiaino do bicarbonato di sodio
- ⋆ un pizzico di sale
- ⋆ una spruzzata di peperoncino (opzionale)

Preparazione

Unire tutti gli ingredienti secchi tranne il cioccolato poi, mescolando con le mani, unire la margarina fino a ottenere un composto sbriciolato. Unire il cioccolato. Ungere la teglia del forno con un filo d'olio o con un po' di margarina e dividere il composto in palline schiacciate. Infornare in forno già caldo a 180° per 10-15 minuti, finchè sono dorati.
E' importante lasciarli raffreddare sulla teglia, dato che saranno molto morbidi finchè caldi.

Note

Questa è la mia ricetta base per biscotti veloci, che vario a seconda dell'umore e degli ingredienti che ho in casa. Il tipo di frutta secca è completamente discrezionale, così come per il tipo di farina o per i dolcificanti (solamente in questo caso, se si usano dolcificanti liquidi, come malto o simili, bisognerà aggiustare leggermente la ricetta, magari diminuendo sensibilmente la quantità di margarina).
Le varianti sperimentate con maggior successo sono:
- al limone: omettendo il cioccolato e il peperoncino e aggiungendo le zeste di un limone;
- gianduia: sostituendo il cocco con le nocciole;
- misti: sostituendo mandorle e cocco con pari quantità di frutta secca tritata mista.

11.14 Biscotti cioccolato e nocciole

Ricetta di:	Lella
Difficoltà:	Facile
Tempo:	30 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/biscotti-cioccolato-nocciole/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 100 g di nocciole

- ⋆ 100 g di zucchero di canna
- ⋆ 100 g di farina integrale
- ⋆ 100 g di olio di riso
- ⋆ 1 tavoletta di cioccolato fondente a scaglie

Preparazione

Tritare le nocciole nel tritatutto, assieme allo zucchero poi aggiungere tutti gli altri ingredienti, tenendo per ultimo l'olio. Una volta tritato tutto, fare delle palline e adagiarle sulla teglia del forno preriscaldato a 180 gradi. Dieci minuti e sono pronti!
Se piacciono molto 'cioccolatosi' si può anche aggiungere del cacao (50 g circa). In tal caso aggiungere anche qualche cucchiaio di acqua fredda.

11.15 Biscotti di grano saraceno

Ricetta di:	VVale
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	30 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/biscotti-grano-saraceno/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 200 grammi di albicocche secche
- ⋆ 50 grammi di zucchero di canna
- ⋆ 60 grammi di grano saraceno soffiato
- ⋆ 100 grammi di farina (anche di riso per la versione senza glutine)
- ⋆ acqua q.b.

Preparazione

Impastare insieme tutti gli ingredienti fino ad ottenere un composto granuloso e appiccicoso. In una teglia foderata con carta forno versare cucchiaiate di composto distanziando di un centimetro. Infornare a 150 gradi per quindici minuti o fino a doratura.

11.16 Biscotti frollini al cacao

Ricetta di:	l_veg
Difficoltà:	Media
Tempo:	45 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/biscotti-frollini-cacao/

Ingredienti per 20 persone

- ⋆ 220 g di farina
- ⋆ 70 g di maizena
- ⋆ 70 g di cacao amaro
- ⋆ 1 cucchiaino di cremor tartaro
- ⋆ 50 g di zucchero
- ⋆ 55 ml di olio
- ⋆ 1 cucchiaino di vaniglia in polvere (facoltativo)
- ⋆ 1 pizzico di sale

Eventuale decorazione:

- ⋆ una tavoletta di cioccolato fondente
- ⋆ frutta secca o cocco a scaglie

Preparazione

Riscaldate il forno a 150°.
Mescolate in una ciotola farina, maizena, cacao, cremor tartaro, vaniglia, sale e zucchero, quindi aggiungete l'olio. L'impasto dovrebbe essere denso e lavorabile.
Ricavatene delle palline, grandi al massimo quanto una noce, e disponetele distanziate su una teglia dove avrete steso della carta da forno. Dovrebbero venirne almeno 20 e potrebbero essere necessarie due infornate. Schiacciate ogni pallina con il palmo della mano e infornate per 20 minuti, o di più, l'importante è che NON siano duri.
Nel frattempo sciogliete il cioccolato a bagnomaria. Se è troppo fondente aggiungete qualche cucchiaio di latte di soia, a meno che non vi piaccia il contrasto fra la dolcezza del biscotto e l'amaro del cioccolato molto fondente.
Quando i biscotti saranno raffreddati, potete lasciarli così oppure decorarli, spalmando il cioccolato in superficie e spolverandoci su, a scelta, nocciole tritate o intere, farina di cocco, o applicare al centro un gheriglio di noce, o qualunque altra cosa vi venga in mente.

11.17 Biscotti gianduia

Ricetta di: AndreaIris
Difficoltà: Facile
Tempo: 40 minuti
Web: www.veganhome.it/ricette/dolci/biscotti-gianduia/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 50 g di nocciole
- ⋆ 60 g di zucchero grezzo di canna
- ⋆ 40 g di cioccolato fondente 90% cacao
- ⋆ 100 g di farina integrale dii grano tenero
- ⋆ 1-2 cucchiai di olio extra vergine di oliva
- ⋆ latte di riso q.b.
- ⋆ 1/2 cucchiaino di vaniglia in polvere
- ⋆ un pizzico di sale
- ⋆ 1/2 bustina di lievito vegan
- ⋆ 1 cucchiaino di malto d'orzo (opzionale)

Preparazione

Tritare il più finemente possibile le nocciole assieme allo zucchero; una volta ottenuta una polvere unire il cioccolato a pezzetti e tritarlo insieme al composto. Trasferire il tutto in una terrina e unire la farina integrale, la vaniglia, il sale e il lievito. Amalgamare l'olio e, se decidete di usarlo, il malto. Aggiungere, impastando con le mani, poco latte di riso fino a ottenere un composto liscio e sodo. Lasciare riposare una ventina di minuti. Modellare i biscotti con le mani, ottenendo circa 16 dischetti e disporli sulla leccarda del forno. Infornare a 180° per 10-15 minuti.

11.18 Biscotti integrali

Ricetta di: Elisa93
Difficoltà: Facile
Tempo: 60 minuti
Web: www.veganhome.it/ricette/dolci/biscotti-integrali/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 150 g di farina
- ⋆ 50 g di farina di riso
- ⋆ 50 g di fecola di patate
- ⋆ 50 g di olio
- ⋆ 100 g di zucchero di canna
- ⋆ 80 g di latte di riso
- ⋆ scorza di limone
- ⋆ 1 pizzico di sale
- ⋆ mezza bustina di lievito

Preparazione

Mettere in un recipiente gli ingredienti nel seguente ordine: farina integrale, di riso, olio, zucchero, latte di riso, scorza di limone, sale e lievito. Impastare e poi avvolgere l'impasto nella pellicola e farlo riposare nel frigo per mezz'ora abbondante; successivamente, stendere la pasta e ricavarne delle formine a piacere spesse circa 2 mm. Posizionare le formine sulla carta da forno e farle cuocere per 10 minuti a 180°.
Al posto della scorza di limone provateli anche con la cannella, sono ottimi e morbidissimi!

11.19 Biscotti mandorle e cioccolato

Ricetta di:	Luthien
Difficoltà:	Facile
Tempo:	20 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/biscotti-mandorle-cioccolato/

Ingredienti per 1 persona

- ⋆ 160 g di farina integrale
- ⋆ 120 g di zucchero di canna
- ⋆ 80 g di mandorle pelate e tostate
- ⋆ 80 g di cioccolato fondente
- ⋆ 1/2 bicchiere di olio girasole o mais

Preparazione

Sbriciolare il cioccolato, tritare le mandorle e mescolare assieme a zucchero e farina; per ultimo aggiungere l'olio. L'impasto finale non risulterà molto omogeneo.
Formare delle palline con le mani e schiacciarle. Questa operazione è complicata dal fatto che l'impasto non è omogeneo. Volendo si può aggiungere un pochino d'acqua o latte di soia all'impasto, però se si ha la pazienza di modellare l'impasto anche senza il liquido, è meglio, perché i biscotti vengono più buoni, anche se meno 'belli'.
Scaldare il forno a 200 gradi, porre i biscotti sulla teglia e lasciarli cuocere per 10 minuti.
Tolti dal forno saranno ancora molto morbidi, ma si solidificheranno durante il raffreddamento.

11.20 Biscotti morbidi al cocco

Ricetta di:	Vale_Vegan
Difficoltà:	Media
Tempo:	45 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/biscotti-morbidi-cocco/

Ingredienti per 6 persone

- ⋆ 150 g di zucchero di canna
- ⋆ 150 g di farina 0
- ⋆ 1 cucchiaio abbondante di farina integrale bio
- ⋆ 1 cucchiaio abbondante di farina di riso
- ⋆ 1 bicchiere di latte di soia non zuccherato
- ⋆ 2 cucchiai di olio e.v.o.
- ⋆ mezza bustina di lievito per dolci
- ⋆ 150 g di noce di cocco grattugiata
- ⋆ mezza tazza di riso soffiato (facoltativo)
- ⋆ 1 pizzico di sale
- ⋆ zucchero a granella per decorare

Preparazione

In una ciotola capiente inserire tutte le polveri e mescolarle bene con un cucchiaio di legno, aggiungere l'olio e poi il latte sempre mescolando; aggiungere anche il cocco e il riso soffiato. L'impasto dovrà essere appena solido ma non da poterlo lavorare con le mani, dovrà risulare appiccicoso e molliccio.

Accendere il forno a 180°, stendere sulla placca un foglio di carta da forno; aiutandosi con 2 cucchiai prelevare una quantità di impasto della grandezza di un'albicocca ed adagiarla sulla carta appiattendola leggermente. Tenerli abbastanza distanziati poichè in cottura tendono ad allargarsi; spargere la granella di zucchero ed infornare per 20 minuti circa finchè saran dorati, ma senza farli seccare troppo (tastare con una forchetta).
Con queste dosi si ottengono circa una dozzina di biscotti grandi.

Note

Col loro profumo inebriante sono ottimi per la colazione.

11.21 Biscotti secchi al cacao

Ricetta di:	Alis
Difficoltà:	Facile
Tempo:	30 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/biscotti-secchi-cacao/

Ingredienti per 6 persone

- ⋆ 200 g farina di integrale (o farina a piacere)
- ⋆ 50 g di cacao amaro
- ⋆ 50 g di zucchero di canna grezzo
- ⋆ 50 g di burro di soia a temperatura ambiente
- ⋆ mezza stecca di vaniglia (i semi che contiene)
- ⋆ 120 ml di latte vegetale a piacere (riso, soia, avena...)
- ⋆ 10 g di polvere lievitante per dolci
- ⋆ 1 pizzico di sale

Preparazione

Unire tutti gli ingredienti secchi e il burro di soia e poi aggiungere il latte poco per volta; si deve ottenere un impasto che si può stendere con un mattarello. In base alla farina che si usa può servire più o meno liquido.
Una volta ottenuto l'impasto, procedere a stenderlo ottenendo uno strato sottile (3 mm). Ricavare delle formine grandi a piacere. Cuocere in forno caldo ventilato a 180 gradi per 10 min.
Essendo così sottili cuociono velocemente: non attendete che imbruniscano in forno e teneteli d'occhio, appena sfornati sembrano ancora morbidi ma appena si raffreddano sono perfetti!

11.22 Biscottini di canapa

Ricetta di:	Micol1
Difficoltà:	Facile
Tempo:	60 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/biscottini-canapa/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 150 g di farina mix it senza glutine
- ⋆ 150 g di farina di canapa
- ⋆ 130 g di burro di soia
- ⋆ 100 ml di latte di soia
- ⋆ 70 g di zucchero di canna
- ⋆ scorza di 1 limone
- ⋆ 1 pizzico di sale
- ⋆ 1/2 bustina di lievito
- ⋆ 1 cucchiaino raso di zenzero
- ⋆ 1 bustina di vanillina

Preparazione

Versa in un recipiente le 2 farine, il lievito, lo zucchero, il sale, lo zenzero, la vanillina, la scorza del limone e il burro e inizia ad amalgamare per bene il tutto. Poi a poco a poco unisci anche il latte, fino ad esaurirlo. Lavoralo con le mani e quando avrai ottenuto un panetto compatto stendilo con l'ausilio di un mattarello tra due fogli di carta da forno; con una formina per biscotti ricava delle sagome che andrai a riporre in una teglia rettangolare, anch'essa foderata con la carta da forno (l'impasto tenderà ad essere alquanto appiccicoso per la mancanza di glutine, ma con un po' di pazienza riuscirai a creare i biscotti). Infornali a 180°C per 30 minuti.

Note

Ricetta senza glutine.
La farina mix usata è di marca DS, ma probabilmente vanno bene anche altre marche.

11.23 Biscottini per colazione

Ricetta di:	Iaia
Difficoltà:	Media
Tempo:	30 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/biscottini-colazione/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 150 g di farina
- ⋆ 80 g di margarina vegetale o burro di soia
- ⋆ 50 g di zucchero di canna
- ⋆ latte di soia q.b.

Preparazione

Mettere in una ciotola la farina e lo zucchero, aggiungere la margarina a pezzetti dopo averla lasciata un'ora a temperatura ambiente. Amalgamare aggiungendo il latte di soia (ne servirà poco) fino ad ottenere un impasto morbido.
Lavorare un poco con le mani e poi mettere in frigorifero per un'ora. Stendere l'impasto con il mattarello in una sfoglia di circa 3 mm di spessore, ritagliare delle forme a piacere e cuocere in forno già caldo a 180° per 20 minuti. A metà cottura si può aggiungere nel mezzo dei biscotti della marmellata.

Note

Con queste dosi si ottengono 15-20 biscotti.

11.24 Biscottoni da inzuppare

Ricetta di:	Arieldubois
Difficoltà:	Facile
Tempo:	20 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/biscottoni-inzuppare/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 100 g di farina di riso

- ⋆ 100 g di farina di farro
- ⋆ 100 g di farina di mandorle o nocciole
- ⋆ 10 datteri denocciolati (o uvetta o fichi secchi)
- ⋆ 100 g di cioccolato fondente grattuggiato (oppure gocce di cioccolato)
- ⋆ un pizzico di sale
- ⋆ 2 cucchiai di olio evo
- ⋆ un cucchiaino di bicarbonato

Preparazione

Lasciare i datteri in ammollo per 2 oree oi tritarli. Unire tutti gli ingredienti, impastare con le mani, aggiungere un filo d'acqua per ottenere un impasto della giusta consistenza. Staccare dei grossi pezzi d'impasto e appallotolarli, quindi appiattirli leggermente e poi disporli su una teglia con carta forno. Cuocere fino a doratura desiderata in forno già caldo statico.

Note

Servire a colazione con latte vegetale a scelta oppure per merenda con un ottimo the o orzo bollenti!

11.25 Brioches

Ricetta di:	Alire90
Difficoltà:	Facile
Tempo:	90 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/brioches/

Ingredienti per 16 persone

- ⋆ 500 g di farina di grano tenero 00
- ⋆ 70 ml di olio evo
- ⋆ 25 g di lievito di birra
- ⋆ 250 ml di latte di riso
- ⋆ 1 scorza di limone grattugiata

Preparazione

Sciogliere il lievito in poco latte di riso a temperatura ambiente e versarlo in una ciotola insieme alla farina, l'olio, la scorza di limone e il latte rimanente, mescolare velocemente fino ad ottenere un impasto liscio. Stenderlo con un mattarello e ritagliare tanti triangoli. Farcire a piacere e chiuderli dal lato più largo fino alla punta e conferire la classica forma di cornetto. Lasciar lievitare in forno con luce accesa un'oretta su una teglia foderata di carna forno. Trascorso il tempo di lievitazione, togliere dal forno e riscaldarlo a 180°, rimettere in forno le brioches e cuocere per 10/12 minuti circa. Sfornare e gustare.

11.26 Brioches classiche

Ricetta di:	Fiordaliso09
Difficoltà:	Media
Tempo:	45 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/brioche-classiche/

Ingredienti per 6 persone

- ⋆ 170 g di farina
- ⋆ 80 g di farina Manitoba
- ⋆ 70 g di zucchero
- ⋆ 1 cucchiaino di malto
- ⋆ 30 g di olio di mais
- ⋆ 1/2 cubetto di lievito di birra fresco
- ⋆ 1/2 bustina di vanillina
- ⋆ 3/4 gocce di aroma limone (o arancia) o la buccia grattugiata di un limone (o arancia)
- ⋆ 1 pizzico di sale
- ⋆ marmellata a piacere
- ⋆ zucchero a velo

Preparazione

Prendere metà della farina normale e della manitoba e unire un pizzico di sale, quindi sciogliere il mezzo cubetto di lievito di birra in 1/3 di bicchiere di acqua tiepida e impastare il tutto ottenendo un panetto di pasta di pane morbido e non appiccicoso. Intiepidire il forno per 5 minuti a 60 gradi, quindi mettere il panetto in una ciotola nel forno spento a lievitare per due ore coperto con carta stagnola.

Dopo 2 ore circa di lievitazione il panetto sarà raddoppiato.
Preparare sul piano di lavoro il resto della farina con lo zucchero e il cucchiaino di malto, aggiungere l'olio, la vanillina e le gocce di essenza di limone e mescolare; poi impastare assieme al panetto lievitato aggiungendo qualche cucchiaio di acqua tiepida. Impastare a lungo per mescolare bene gli ingredienti; si otterra' un panetto bello elastico e morbido come una pasta da pizza. Stendere l'impasto ottenendo un cerchio di circa 1/2 cm di spessore, con un tagliapasta dividere in 6 spicchi uguali. Disporre su ogni spicchio 1 cucchiaino di marmellata ponendolo al centro ma verso l'alto, quindi avvolgere ogni spicchio partendo dall'esterno verso l'interno dando la forma di un cornetto. Disporre i cornetti così ottenuti su carta da forno a lievitare per una notte, coperti con carta stagnola unta, meglio se nel forno al riparo da correnti d'aria. Usare una piastra grande, perchè lievitando raddoppieranno di volume e finiranno altrimenti per toccarsi.
Al mattino scaldare il forno a 180 gradi, infornare in forno già caldo per 15 minuti circa, scoprendo i cornetti appena prima di iniziare la cottura. Verificare la doratura, potrebbe volerci qualche minuto in più se il forno non è ventilato.
Lasciare intiepidire e spolverare di zucchero a velo.

Note

Consiglio di cominciare la lavorazione nel tardo pomeriggio per poi avere le brioches la mattina dopo pronte alla cottura. La lievitazione per tutta la notte le rende soffici soffici ed e' necessaria.

11.27 Brioches di sfoglia

Ricetta di:	Fiordaliso09
Difficoltà:	Media
Tempo:	40 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/brioche-sfoglia/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 1 foglio pasta sfoglia vegan rotonda
- ⋆ 2 mele golden oppure renette
- ⋆ 3 cucchiai di uvetta sultanina
- ⋆ 1 cucchiaio di zucchero
- ⋆ 1 cucchiaio di olio di mais
- ⋆ buccia grattugiata di mezzo limone
- ⋆ cannella
- ⋆ rhum

- ⋆ zucchero a velo

Preparazione

Sbucciare le mele e tagliarle a pezzettini come per preparare uno strudel; mettere a bagno intanto l'uvetta in acqua calda.
In una padella antiaderente mettere l'olio e versare la mela a pezzetti, fare rosolare bene qualche minuto e aggiungere lo zucchero, girare ancora qualche minuto. Aggiungere l'uvetta e sfumare con il rhum, mettere la buccia di limone grattugiata e un pizzico di cannella, quindi lasciare intiepidire.
Accendere il forno a 180 gradi e, quando è caldo, prendere la sfoglia rotonda, tagliarla in 4 spicchi, lasciandola sulla carta da forno sulla quale si trova. Adagiare al centro di ogni triangolo di pasta sfoglia un quarto di composto di mela, quindi formare un fagottino ben chiuso. Trasferire delicatamente il foglio di carta coi fagottini su una placca da forno e infornare per 20 minuti (verificare la doratura). Al termine della cottura lasciare raffreddare, quindi cospargere di zucchero a velo e disporre su un piatto.

Note

Ho sperimentato anche la versione con marmellata (1 cucchiaio) al posto del ripieno alla frutta ed è stata anch'essa molto apprezzata. E' possibile anche farcirli di crema pasticcera (i preparati in polvere per crema pasticcera in vendita sono di solito vegan, basta usare latte vegetale e garantiscono il risultato anche se la crema passa nel forno).

11.28 Brisè con uva

Ricetta di:	Brinella
Difficoltà:	Facile
Tempo:	40 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/brise-uva/

Ingredienti per 6 persone

- ⋆ 1 rotolo di pasta brisè
- ⋆ crema pasticcera (comprata liofilizzata o preparata con la ricetta: Crema pasticcera (sezione 12.6, pagina 880))
- ⋆ 1 grappolo di uva nera da tavola
- ⋆ zucchero a velo
- ⋆ 1 cucchiao di liquore dolce (stroh)

Preparazione

Preparate la crema pasticcera aggiungendo il liquore. Tagliate a metà i chicchi d'uva e togliete i semini. Stendete la pasta brisè su uno stampo rotondo, versateci la crema pasticcera e guarnite con i chicchi d'uva. Cuocete in forno a 180° per 20 minuti o fino a quando la superficie della pasta diventa marroncina. Lasciate raffreddare e spolverateci sopra lo zucchero a velo.
Servite a temperatura ambiente con un po' di gelato vegan alla vaniglia.

11.29 Bucce d'arancia candite

Ricetta di:	Miryme
Difficoltà:	Facile
Tempo:	60 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/bucce-arancia-candite/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 300 g di bucce d'arancia biologiche o biodinamiche
- ⋆ zucchero bianco o di canna in peso uguale a quello delle bucce d'arancia dopo l'ammollo (circa 350 g)

Preparazione

Mettere a bagno le bucce di arancia in acqua fredda per tre giorni, cambiando l'acqua almeno una volta al giorno, in un ambiente fresco e ben aerato, non al sole. Passati tre giorni, scolare le bucce, tagliarle a listarelle di circa un cm di larghezza, oppure con la forma che si preferisce (si possono fare anche decorazioni, tipo stelline, cubetti ecc). Pesare le bucce scolate ed utilizzare una quantità equivalente di zucchero.
In una padella antiaderente, porre le bucce tagliate e aggiungere lo zucchero (anche di canna, se si preferisce). Fare cuocere a fuoco medio basso (lo zucchero non deve caramellare) fino a che tutto lo zucchero sarà sciolto; mescolare e continuate a fuoco basso finché lo zucchero viene tutto assorbito dalle arance (servono da 30 minuti a 2 ore, a seconda della consistenza delle bucce).
Togliere le bucce di arancia dal fuoco e disporle su una carta da forno ad asciugare, ben staccate una dall'altra. Perché asciughino ci può volere da qualche ora a una giornata. Quando non sono più appiccicose sono pronte. Si possono conservare in un barattolo di vetro o in sacchettini. Volendo, si possono anche intingere in cioccolato fondente fuso e poi fare nuovamente asciugare ben staccate tra loro.
Si possono utilizzare anche per farcire o decorare dolci.

Note

Utilizzare esclusivamente bucce di arance biologiche o biodinamiche, perché la buccia delle altra arance può essere lucidata con una lacca che è tossica.

11.30 Budini di cioccolato pere e noci

Ricetta di:	Fiore_di_loto
Difficoltà:	Facile
Tempo:	30 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/budini-cioccolato-pere-noci/

Ingredienti per 6 persone

- ⋆ 500 ml di latte di riso
- ⋆ 80 g di semola di grano duro
- ⋆ 50 g di cacao in polvere
- ⋆ 50 g di zucchero mascobado
- ⋆ 6 o 7 pere cosce
- ⋆ una manciata di noci sgusciate
- ⋆ una bustina di gelificante vegetale

Preparazione

Intiepidite a fuoco lento il latte di riso; appena inizia a sobbollire, incorporate la semola di grano, il cacao e lo zucchero. escolate lentamente, con molta pazienza, fino a quando la crema non si rassoda. Aggiungete il gelificante vegetale, secondo le istruzioni riportate nella busta (io ne uso un tipo che trovo nei negozi bio a base di agar agar: lascio da parte del latte di riso, dove stempero il contenuto della busta, lo porto ad ebollizione lentamente e poi unisco al preparato, facendo rassodare il tutto). A fine cottura aggiungete le noci tritate e le pere precedentemente sbucciate e tagliate a dadini. Spegnete il fuoco e versate tutto negli appositi stampini. Teneteli in frigo per 2 o tre ore e.... voilà.

11.31 Budino al caffè di cereali

Ricetta di:	Tableboy
Difficoltà:	Facile
Tempo:	15 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/budino-caffe-cereali/

Ingredienti per 6 persone

- ⋆ 1 litro di latte di soia al naturale
- ⋆ 120 g di zucchero semolato
- ⋆ 1 cucchiaio di agar agar
- ⋆ 2 cucchiai colmi di orzo solubile (o altro cereale)

Preparazione

Mettere tutti gli ingredienti in un tegame e farli bollire per qualche minuto a fuoco lento mescolando bene e spesso. Consiglio di portare a bollore a fuoco alto e poi abbassare la fiamma al minimo.
Versare il composto in un contenitore freddo e travasarlo poi in uno stampo da budino.
Far raffreddare e porre in frigo per alcune ore.

11.32 Budino alla cannella

Ricetta di:	Erbaluna
Difficoltà:	Media
Tempo:	10 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/budino-cannella/

Ingredienti per 5 persone

- ⋆ 500 ml di latte di soia zuccherato (o di riso o d'avena)
- ⋆ 50 g di farina 00 (ma anche integrale va bene)
- ⋆ 50 ml di olio extravergine d'oliva
- ⋆ 100 g zucchero integrale di canna (o il dolcificante che si preferisce)
- ⋆ cannella in polvere
- ⋆ biscotti vegan (facoltativo)

Preparazione

Scaldare l'olio a fiamma bassa in una pentola abbastanza grande (il budino crescerà di volume), togliere dal fuoco e aggiungere la farina lentamente, mescolando bene con una frusta fino a formare una specie di polentina. Aggiungere lo zucchero (meglio metterne un po' alla volta e assaggiare per capire quando è sufficiente). Rimettere sul fuoco e diluire quindi il composto con il latte, precedentemente riscaldato. Il latte deve essere aggiunto poco per volta mescolando di continuo per non creare grumi, fino a che il composto non si addensa (ci vorranno pochi minuti).
Aggiungere cannella a piacere, e versare subito dentro gli stampini (vanno benissimo quelli di alluminio per i muffin che vendono al supermercato). Non lasciare il composto nella pentola, perché raffredda in fretta e potrebbe formare dei grumi (ma se dovesse succedere, in caso non venissero via solo mescolando, basta scaldare un altro pochino di latte e aggiungerlo, mescolando).
A piacere, prima di riempire gli stampini, si possono sbriciolare dei biscotti sul fondo. Lasciar raffreddare a temperatura ambiente, spolverare di cannella e mettere in frigo. Sono buoni sia freddi che caldi!
Volendo si può fare al cioccolato usando la stessa base e aggiungendo cacao amaro in polvere... o tutto quello che la fantasia vi suggerisce!

Note

Ho inventato questa ricetta partendo da quella della besciamella, dopo aver usato per sbaglio del latte zuccherato per farla mentre preparavo le lasagne, e aver scoperto che tendeva a solidificare abbastanza in fretta.

11.33 Budino banane e amarene

Ricetta di:	Fiore_di_loto
Difficoltà:	Media
Tempo:	90 minuti
Stagione:	Estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/budino-banane-amarene/

Ingredienti per 6 persone

- ⋆ 100 grammi di amarene
- ⋆ 2 chiodi di garofano
- ⋆ un pizzico di zenzero
- ⋆ 50 grammi di zucchero mascobado (+ 2 cucchiai)

- ⋆ 2 banane mature
- ⋆ il succo di mezzo limone
- ⋆ la scorza di un limone
- ⋆ mezza bacca di vaniglia
- ⋆ mezzo litro di latte di riso
- ⋆ 80 granni di semolino
- ⋆ una bustina di gelificante vegan

Preparazione

Denocciolare le amarene e metterle in un pentolino con 2 chiodi di garofano,una grattatina di zenzero, due cucchiai di zucchero e pochissima acqua. Cuocere a fuoco basso con un coperchio per mezzora. Nel frattempo tagliate le banane e cospargetele del succo di mezzo limone. Portate ad ebollizione il latte di riso con la scorza di limone e la bacca di vaniglia; fate cuocere per un quarto d'ora. Intanto fate raffreddare le amarene.
Togliete dal latte di riso la scorza di limone e la bacca di vaniglia; aggiungete lo zucchero, il semolino e un po' di acquerugiola che hanno rilasciato le amarene e mescolate a fuoco lento, fino a che il composto non rassoda (un quarto d'ora circa). Aggiungete il gelificante, secondo le istruzioni scritte sulla busta. Se ci sono grumi passate tutto al minipimer.
A cottura ultimata, aggiungete le amarene (facendo attenzione a non mettere i chiodi di garofano) e le banane, mescolate, versate negli stampini e lasciare riposare per 2-3 ore in frigo.

11.34 Budino d'arancia

Ricetta di:	Ariel444
Difficoltà:	Facile
Tempo:	20 minuti
Stagione:	Inverno, primavera, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/budino-arancia/

Ingredienti per 6 persone

- ⋆ 750 cl di spremuta d'arancia ben filtrata oppure di succo d'arancia non zuccherato
- ⋆ 50 g di zucchero di canna
- ⋆ 50 g di amido di mais (tipo maizena)
- ⋆ un cucchiaino abbondante di agar agar
- ⋆ cannella in polvere

- ⋆ cioccolato fondente
- ⋆ rum (facoltativo)

Preparazione

Mettere tutti gli ingredienti in un pentolino e portare ad ebollizione mescolando di continuo. Aggiungere l'agar agar verso la fine della cottura. Ad un certo punto inizierà ad addensare: continuare a cuocere a fuoco bassissimo per qualche minuto e quindi spegnere.
Bagnare di rum (se gradito) 6 stampini da creme caramel, versare il budino e far raffreddare a temperatura ambiente. Spostarrli poi in frigorifero e lasciarveli per 4-5 ore e più.
Rovesciare i budini dagli stampini su un piatto, spolverare con la cannella e cioccolato fondente grattugiato e a scaglie, infine guarnire con una fetta d'arancia.
Si può fare senza agar-agar: in questo caso, servire il dolce in coppette senza rovesciarlo come un budino, spolverando sempre di cannella e cioccolato fondente.

11.35 Camille

Ricetta di:	Seryfan
Difficoltà:	Facile
Tempo:	40 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/camille/

Ingredienti per 16 persone

- ⋆ 150 g di farina
- ⋆ 150 g di fecola
- ⋆ 160 g di zucchero
- ⋆ 150 g di yogurt di soia neutro o con un aroma tenue (vaniglia, agrumi)
- ⋆ 100 ml di olio semi
- ⋆ 100 g di farina di mandorle o mandorle tritate
- ⋆ 250 g di carote crude tritate
- ⋆ 1 bustina di lievito
- ⋆ 4 cucchiai di latte di soia
- ⋆ 1/2 cucchiaino di bicarbonato
- ⋆ 1 pizzico di sale
- ⋆ vaniglia o vanillina
- ⋆ scorza di limone

Preparazione

Tritare le mandorle o usare 100 g di farina di mandorle. Tritare le carote crude.
Mescolare tutti gli ingredienti, lasciando per ultimo il lievito. Versare nei pirottini da muffins e infornare in forno caldo a 180° per 30 minuti. A me ne sono venute 16 (alcune più grandi, altre più piccine), la consistenza è magnifica, sono soffici ed alveolate. Il sapore non ha nulla da invidiare alle originali-industriali, non è identico ma sono buonissime! La stessa base, con altre varianti, si può utilizzare per i classici muffin.

11.36 Cannoli siciliani

Ricetta di:	Noisette
Difficoltà:	Media
Tempo:	60 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/cannoli-siciliani/

Ingredienti per 6 persone

Impasto:

- ⋆ 150 g di farina
- ⋆ 30 g di zucchero di canna
- ⋆ 1 cucchiaio di olio o margarina vegetale
- ⋆ 1 cucchiaino colmo di cannella
- ⋆ mezzo cucchiaino di cacao
- ⋆ 50 ml di liquore (o vino liquoroso)
- ⋆ olio per friggere

Ripieno:

- ⋆ 1 litro di latte di soia (anche dolcificato va bene)
- ⋆ 5 cucchiai di aceto di mele
- ⋆ una confezione di panna da montare (soyatoo)
- ⋆ zucchero a velo vanigliato
- ⋆ canditi (ciliegia, scorza di arancia e limone)
- ⋆ una barretta di cioccolato fondente
- ⋆ liquore (o vino liquoroso)

Preparazione

Per preparare le cialde, mescolare insieme tutti gli ingredienti dell'impasto tranne l'olio per friggere, e lavorarlo per bene come il pane; dovrebbe venire un impasto morbido ed elastico. In caso sia troppo duro aggiungere altro liquore. A questo punto coprirlo e lasciarlo riposate una mezz'ora.
Stendere poi l'impasto col mattarello (circa 2mm di spessore, friggendoli poi si gonfiano) e tagliare delle forme circolari appoggiando sulla pasta un piattino piccolo o una tazza larga, e con un coltello tagliare seguendo il bordo della tazza. Prendere i cerchi di pasta e arrotolarli intorno a una formina metallica, incollare i bordi con un pò d'acqua e schiacciarli per bene, altrimenti c'è il rischio che si aprano durante la cottura. Scaldare l'olio e friggere le cialde arrotolate sulla formina; quando saranno belle dorate tirarle fuori e appoggiarle sulla carta assorbente. Appena saranno fredde si può sfilare la parte metallica e rimarrà solo la cialda pronta per essere riempita.

Per preparare il ripieno, preparare la ricotta di soia come da ricetta: Ricotta di soia (sezione 8.10, pagina 574) . Montare la panna e metterla in frigo una mezz'ora in modo che si indurisca. Tagliare la barretta di cioccolato in tanti piccoli pezzetti, poi mescolarli con i canditi, la panna montata, la ricotta di soia, un goccio di liquore, e 1 o 2 cucchiai di zucchero a velo vanigliato.
A questo punto, quando tutto sarà freddo, si possono riempire tutti i cannoli col ripieno, cospargerli di zucchero a velo vanigliato e, se si vuole, aggiungere dei pezzetti di canditi sui bordi del cannolo, sopra la ricotta, come decorazione. Bisogna riempire i cannoli un attimo prima di servirli, altrimenti c'è il rischio che la cialda diventi molle.

11.37 Caramelle alla menta

Ricetta di:	Pamela
Difficoltà:	Facile
Tempo:	5 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/caramelle-menta/

Ingredienti per 1 persona

- ⋆ quattro cucchiai di xilitolo, oppure di zucchero bianco o zucchero di canna
- ⋆ due cucchiai d'acqua
- ⋆ tre gocce di olio essenziale di menta
- ⋆ un cucchiaino di olio d'oliva o di semi

Preparazione

Ho usato acqua, xilitolo e olio essenziale di menta, ma al posto dello xilitolo si può usare zucchero di canna o zucchero bianco. Avrei potuto mettere anche un colorante per alimenti, ma preferisco caramelle completamente naturali, anche se diafane.
Ho messo in un pentolino quattro cucchiai di xilitolo e due di acqua. Ho lasciato bollire per un po' (pochi minuti), fino a quando il composto mi è sembrato sciropposo, piuttosto addensato. Ho tolto il pentolino dal fuoco e ho aggiunto tre gocce di olio essenziale di menta e mescolato bene. Ho versato il tutto in una teglia di acciaio inox oliata. Ho usato olio d'oliva, come faceva mia nonna, ma forse era preferibile un olio di semi.
Prima che si solidificassero completamente le ho tagliate a quadretti, non avendo ancora stampini idonei. Mi sembrava comunque di aver fallito, perché sono rimaste a lungo troppo morbide, finché non è avvenuto il miracolo: la cristallizzazione!

Note

Lo xilitolo, anche se antibatterico, non viene considerato un conservante vero e proprio, quindi di caramelle, se le vogliamo allo xilitolo, bisogna farne poche e consumarle presto, oppure aggiungere un conservante.

11.38 Castagnaccio

Ricetta di:	Chaval
Difficoltà:	Media
Tempo:	45 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/castagnaccio/

Ingredienti per 6 persone

- ⋆ 200 g di farina di castagne
- ⋆ 200 ml di acqua fresca
- ⋆ 200 ml di latte di soia
- ⋆ 30 g di uva passa
- ⋆ 30 g di pinoli
- ⋆ 1 cucchiaio di zucchero biologico
- ⋆ 1 cucchiaio di cacao amaro
- ⋆ le foglie di un rametto di rosmarino di circa 20 cm
- ⋆ la scorza di mezza arancia

- ⋆ un pizzico di sale
- ⋆ una tazzina di olio extra vergine di oliva

Preparazione

Ammollare l'uvetta per un paio d'ore. Scolarla e asciugarla.
Amalgamare con una frusta acqua, latte, farina, sale, zucchero e cacao (occhio ai grumi!).
Aggiungere all'impasto i due terzi di uvetta, noci, pinoli, rosmarino e scorza d'arancia. Oliare la teglia. Versare la pastella: l'altezza del composto dev'essere 1-2 centimetri. Irrorare con l'olio restante. Cuocere mezz'ora scarsa a 200°. Aggiungere gli ingredienti restanti poco dopo l'inizio della cottura.
E' pronto quando la superficie si screpola. Lasciare riposare a forno spento.

Note

Se si aspetta troppo nell'aggiungere l'ultima parte degli ingredienti, la superficie del dolce si sarà già solidificata e gli ingredienti rimarranno staccati.
Si può spegnere il forno qualche minuto prima del termine della cottura e lasciare che il dolce si raffreddi insieme al forno.

11.39 Cenci

Ricetta di:	Iaia
Difficoltà:	Media
Tempo:	60 minuti
Provenienza:	Toscana
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/cenci/

Ingredienti per 6 persone

- ⋆ 150 g di farina 00
- ⋆ 150 g di farina manitoba
- ⋆ 50 g di margarina di soia
- ⋆ 50 g di zucchero
- ⋆ 150 ml di vin santo
- ⋆ 2 cucchiaini di cremor tartaro
- ⋆ zucchero a velo
- ⋆ olio di semi di arachide

Preparazione

Unire le farine, aggiungere lo zucchero, la margarina sciolta, il vin santo e iniziare a impastare prima con la forchetta, poi con le mani. Lavorare bene l'impasto; se dovesse risultare troppo bagnato, aggiungere un po' di farina, fare una palla e metterla in frigorifero avvolta in un tovagliolo per mezz'ora.
Riprendere l'impasto, unire il cremor tartaro, lavorare ancora per amalgamare bene e stenderlo con il matterello in una sfoglia alta circa 2 mm. Con la rotella dentata tagliare la sfoglia in strisce, poi in losanghe e praticare una piccola incisione nel centro di ogni losanga.
Mettere al fuoco una padella con abbondante olio di arachide, friggere i cenci pochi alla volta, passarli su carta da cucina, metterli in un vassoio e cospargerli di zucchero a velo.

Note

Il dolce tipico di carnevale, il cui nome varia al variare della provincia: galani, chiacchiere, bugie, crostoli, frappe, ecc. ecc.

11.40 Cheesecake alla cannella

Ricetta di:	Sheena
Difficoltà:	Media
Tempo:	60 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/cheesecake-cannella/

Ingredienti per 10 persone

- ⋆ 200 g di biscotti di soia (o altri frollini vegan)
- ⋆ 70 g di margarina
- ⋆ 250 g di ricotta di soia - vedi ricetta: Ricotta di soia (sezione 8.10, pagina 574)
- ⋆ 190 g di zucchero
- ⋆ 2 yogurt di soia
- ⋆ 340 g di panna da montare
- ⋆ cannella in polvere

Preparazione

Sciogliete in un tegame la margarina senza farla friggere e nel frattempo tritate i biscotti. Versate la margarina sui biscotti sbriciolati e amalgamate; versateli poi sul fondo di una tortiera

e livellate bene. Preparate una crema con la ricotta, uno dei due yogurt, 140 g di zucchero e abbondante cannella, stendete questo composto sui biscotti e infornate a 150° per 20 minuti. Mentre cuoce la crema, montate la panna insieme allo yogurt e allo zucchero rimasti e spolverizzate sempre con abbondante cannella. Stendete questa crema su quella precedentemente cotta nel forno e fate raffreddare (possibilmente in frigo); quando è ben fredda guarnite a piacere e servite. E' ottima anche senza guarnizioni, ma se volete potete servirla con un po' di marmellata o cioccolato fuso.

Note

La cannella davvero deve essere abbondantissima altrimenti non si sente, se non vi piace omettetela dagli ingrediente ed avrete il classico cheesecake newyorkese!

11.41 Ciambella alla marmellata

Ricetta di:	Sheena
Difficoltà:	Facile
Tempo:	60 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/ciambella-marmellata/

Ingredienti per 10 persone

- ⋆ 300 g di farina
- ⋆ due cucchiai di curcuma
- ⋆ scorzette di arancia
- ⋆ 150 g di olio di semi
- ⋆ 100 g di fecola di patate
- ⋆ 1 bustina di lievito
- ⋆ 300 ml di latte di soia
- ⋆ 250 g di zucchero
- ⋆ marmellata

Preparazione

In una ciotola sbattere lo zucchero e l'olio, aggiungere il latte di soia, le scorzette di arancia e la farina setacciata, precedentemente mescolata con la curcuma, il lievito e la fecola di patate. Mecolare bene e poi versare l'impasto in una teglia per ciambelle unta di margarina e farina;

versare alla fine delle cucchiaiate della marmellata che preferite. Cuocere a 180° per circa 40 minuti. Fare sempre la prova dello stecchino, dato che molto dipende anche dal tipo di forno che si ha a disposizione: se ne esce asciutto il dolce è pronto.

11.42 Ciambella bicolore senza glutine

Ricetta di:	Micol1
Difficoltà:	Facile
Tempo:	90 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/ciambella-bicolore-senza-glutine/

Ingredienti per 4 persone

Impasto chiaro:

- ⋆ 65 g di farina mix it senza gutine
- ⋆ 60 g di fecola di patate
- ⋆ 1/2 bustina di lievito vegan
- ⋆ 90 g di zucchero di canna integrale
- ⋆ 60 ml di olio di semi di mais
- ⋆ 1 bustina di vanillina
- ⋆ 1 pizzico di sale fino integrale
- ⋆ 95 ml di latte di soia

Impasto scuro: come quello chiaro, ma senza vanillina e in più:

- ⋆ 20 g di cacao amaro in polvere
- ⋆ 30 ml di latte di soia in più

Preparazione

In due recipienti differenti versa prima gli ingredienti solidi e poi a poco a poco quelli liquidi miscelando al contempo con una frusta. Quando avrai ottenuto due composti distinti e omogenei prendi una teglia per ciambelle e versa prima il composto chiaro e sopra di questo quello scuro. Cuoci sull'ultimo ripiano in forno preriscaldato a 180°C per 40 minuti.

Note

La marca di farina usata è quella DS ma probabilmente vanno bene anche altre.

11.43 Ciambella delle Antille

Ricetta di:	Fiordaliso09
Difficoltà:	Facile
Tempo:	75 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/ciambella-antille/

Ingredienti per 8 persone

- ⋆ 2 tazze (da 150 ml) di farina
- ⋆ 1 tazza di fecola di patate
- ⋆ 2 tazze di zucchero
- ⋆ 1/2 tazza di cocco grattugiato
- ⋆ 1/2 tazza di cacao amaro
- ⋆ 1/3 di tazza di rhum
- ⋆ 1 tazza di olio di mais
- ⋆ 1 tazza di latte di soia o acqua
- ⋆ 1/2 bustina di lievito

Preparazione

Stemperare il cacao nello zucchero, quindi aggiungervi la farina e la fecola, il cocco e il lievito. Ora aggiungere il latte di soia e il rhum, l'olio e mescolare bene rompendo eventuali grumi. Oliare una forma da ciambella possibilmente col bordo apribile e infarinarla bene. Versare nella forma l'impasto e infornare in forno già caldo a 170° per 60 minuti. Prima di toglierla dal forno fare la prova con uno stecchino per verificare l'avvenuta cottura.
Lasciare raffreddare, sformare e cospargere di zucchero a velo e cocco grattugiato.

Note

Si può aggiungere più cocco e cacao se si vuole un gusto più deciso, aggiungendo più latte di soia per aggiustare la densità.

11.44 Ciambella di pane e mandorle

Ricetta di:	Georgia
Difficoltà:	Facile
Tempo:	60 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/ciambella-pane-mandorle/

Ingredienti per 8 persone

- ⋆ 300/400 ml di latte di soia o di riso alla vaniglia
- ⋆ 250 g di pane raffermo
- ⋆ 2 mele
- ⋆ 80 g di mandorle sgusciate
- ⋆ un pizzico di cannella
- ⋆ 2 cucchiai di sciroppo di agave
- ⋆ 100 g di zucchero di canna
- ⋆ 1 fialetta di vaniglia all'arancio (o 1 stecca di vaniglia)
- ⋆ 1 arancio (scorza grattugiata)
- ⋆ 1 confezione di mousse di mele
- ⋆ zucchero a velo

Preparazione

Ho ammollato il pane nel latte di soia alla vaniglia (si può usare anche quello di riso, fra l'altro leggermente più dolce) per circa un'ora (il tempo di ammollo dipende dal tipo di pane). Ho poi strizzato il pane, non del tutto, e l'ho messo in una bacinella (tenendo da parte il resto del latte). Ho sbucciato e tagliato le mele in piccoli pezzettini e schiacciato un po' le mandorle per farne dei piccoli pezzetti (se preferite potete semplicemente metterle nel mixer e farne una farina, ma a me piacce sentirle sotto i denti quando mangio la torta) tenendone un po' da parte per la guarnizione in superficie ed ho aggiunto tutto al pane nella bacinella.
Uno dietro l'altro ho poi aggiunto gli altri ingredienti: la cannella, lo sciroppo di agave, lo zucchero, la fialetta di vaniglia, la scorza dell'arancia grattugiata e la confezione di mousse di mele per legare.
A questo punto dovete regolarvi un po' con il latte, l'impasto deve essere abbastanza morbido da scendere giù direttamente nella tortiera, ma non troppo "bagnato" perché il pane già è 'umido'.
Ho imburrato (burro vegan, ovviamente) ed infarinato una tortiera per ciambelle, ho rifinito con le mandorle intere in superficie e con un po' di zucchero a velo ed ho informato a 180° per 50 minuti.

Questo dolce è considerato un dolce povero, perchè fatto con gli avanzi del pane, ma non è di sicuro povero nel gusto!

11.45 Ciambella di tofu

Ricetta di:	Carmen
Difficoltà:	Facile
Tempo:	75 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/ciambella-tofu/

Ingredienti per 8 persone

- ⋆ g 200 di farina tipo manitoba
- ⋆ g 50 di fecola di patate
- ⋆ g 180 di tofu al naturale
- ⋆ 2 cucchiai di dolcificante naturale tipo sciroppo di miglio
- ⋆ 1 cucchiaio di zucchero grezzo
- ⋆ buccia grattugiata di un limone
- ⋆ 1/2 cucchiaino di un mix di cannella, zenzero e vaniglia bourbon
- ⋆ 1 o 2 cucchiai di Strega, ma va bene anche brandy o rum
- ⋆ due belle manciate di uvetta e di mirtilli rossi essiccati precedentemente ammollati e strizzati; anche solo uvetta va bene
- ⋆ g 60 di olio di semi di mais
- ⋆ latte di soia dolce alla vaniglia q.b.
- ⋆ 1 dose di polvere lievitante

Preparazione

Frullare il tofu con un po' di latte, le spezie, la scorza del limone, lo zucchero e il dolcificante che preferite fino ad ottenere una crema morbida e vellutata; aggiungere il liquore e frullare ancora un attimo. Versare in una terrina la farina, la fecola di patate e la polvere lievitante. Mescolare. Aggiungere l'olio, la crema di tofu e iniziare ad amalgamare il composto aggiungendo il latte vegetale (circa un bicchiere). Quando, sollevando il cucchiaio verrà giù il filo che scrive, aggiungere uvetta e mirtilli ben strizzati, amalgamare bene ancora un minuto e versare il tutto nello stampo da ciambella (o quello che vi piace di più) oleato e infarinato. Forno già caldo a 160° per un'ora. Anche se dopo 45 minuti vi sembrerà pronto, vi consiglio di lasciarlo in cottura almeno un'ora.

11.46 Ciambella zucca e noci

Ricetta di:	Sheena
Difficoltà:	Media
Tempo:	80 minuti
Stagione:	Inverno, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/ciambella-zucca-noci/

Ingredienti per 12 persone

- ⋆ 150 g di latte di soia
- ⋆ 1 fialetta aroma vaniglia
- ⋆ 400 g di zucchero
- ⋆ 200 ml di olio di semi
- ⋆ 2 cucchiani di cannella
- ⋆ 600 g di polpa di zucca
- ⋆ 150 g di noci
- ⋆ 500 g di farina
- ⋆ 1 bustina di lievito
- ⋆ 1 pizzico di sale
- ⋆ 2 cucchiani di aceto di mele

Preparazione

Mettete in una ciotola il latte con l'aceto di mele, lasciate riposare 10 minuti e passate con il frullatore fino a che diventa spumoso. Unite al latte lo zucchero, l'olio, l'aroma vaniglia e la cannella e frullate tutto. Grattuggiate la zucca e unitela al composto: deve risultarne un composto piuttosto denso. In un'altra ciotola, mescolate la farina setacciata, il lievito e le noci tritate. Unite assieme i due composti, mescolate bene e versate il tutto in una tortiera. Cuocete in forno a 180° per 40 minuti.
Prima di togliere la ciambella dallo stampo, lasciatela riposare 10 minuti.

Note

Se preferite, potete sostituire le noci con un mix di frutta secca tritata.

11.47 Ciambelle zuccherate

Ricetta di:	Iaia
Difficoltà:	Media
Tempo:	30 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/ciambelle-zuccherate/

Ingredienti per 6 persone

- ⋆ 300 g di farina
- ⋆ 50 g di margarina vegetale
- ⋆ 100 g di zucchero
- ⋆ 1 cubetto di lievito di birra
- ⋆ scorza di limone grattugiata

Preparazione

Sciogliere il lievito in mezzo bicchiere d'acqua tiepida, mettere la farina in una ciotola, aggiungere la margarina sciolta precedentemente in un pentolino, 50 g di zucchero, un pizzico di sale, qualche grattata di buccia di limone e infine l'acqua con il lievito sciolto.
Lavorare bene con le mani, si deve ottenere una pasta simile a quella della pizza, morbida ed elastica. Far lievitare per 2 ore nella ciotola infarinata e coperta con uno strofinaccio, al riparo dalle correnti.
Passate le 2 ore, prendere la pasta, che avrà raddoppiato il suo volume, metterla sulla spianatoia infarinata e stenderla in una sfoglia di 1 cm circa di spessore. Tagliare la pasta con l'attrezzo apposito o, semplicemente, con il bordo di un bicchiere, in cerchi di circa 8 cm di diametro, e poi levare dal centro un cerchietto di pasta.
Mettere le ciambelle su uno strofinaccio infarinato e coprirle con un telo; farle lievitare ancora 1 ora.
Mettere al fuoco una padella abbastanza alta con abbondante olio (le ciambelle devono galleggiare) e friggere, girando appena avranno preso colore.
Sgocciolare, rotolare nel rimanente zucchero e servire ben calde.

11.48 Ciambelline al vino

Ricetta di:	Didi189
Difficoltà:	Facile
Tempo:	40 minuti
Provenienza:	Abruzzo
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/ciambelline-vino/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 400 g di farina 00
- ⋆ 1 bicchiere (150 g) di zucchero
- ⋆ 1 bicchiere di vino bianco
- ⋆ 1 bicchiere di olio extravergine d'oliva
- ⋆ 1 bustina di cremor tartaro o altro lievito vegan per dolci.

Preparazione

Dopo aver ottenuto un impasto morbido amalgamando tutti gli ingredienti, formare delle ciambelline chiudendo dei cordoni di pasta ad anello o ritagliando dei dischi di pasta con un bicchiere e poi forandoli al centro. Cuocere in forno, precedentemente riscaldato, per 20-30 minuti a 180°.

11.49 Ciambellone Bianco o Nero

Ricetta di:	IlariaE
Difficoltà:	Facile
Tempo:	50 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/ciambellone-bianco-o-nero/

Ingredienti per 6 persone

- ⋆ 1 tazza di farina di riso
- ⋆ 2 tazze di farina per dolci
- ⋆ una tazza e mezza di zucchero (due per la versione al cioccolato)
- ⋆ una tazzina e mezza di olio di semi (circa 60 g)
- ⋆ 3 tazze di latte di riso (circa 450g)
- ⋆ 1 bustina di lievito
- ⋆ 3 cucchiai di cacao amaro (per la versione al cioccolato)

Preparazione

Preriscaldare il forno a 130 gradi. Unire tutti gli ingredienti secchi tranne il lievito ed iniziare a mescolare. Aggiungere l'olio e poi il latte, sempre mescolando: il composto risulterà molto liquido. Quando tutti gli ingredienti saranno ben amalgamati e senza grumi, aggiungere il lievito

e continuare a mescolare fino a quando non si sarà sciolto del tutto. Versare il composto nella teglia per ciambelle, porre in forno ed alzare la temperatura a 180°. Controllare dopo 30 minuti la cottura con uno stecchino o uno spaghetto. Se risulta asciutto o solo leggermente umido, spegnere il forno e lasciare altri 10 minuti a cuocere a forno spento. Togliere dal forno e lasciare raffreddare.

11.50 Cicj cutt - Dolce dei morti

Ricetta di:	Lifting_Shadows
Difficoltà:	Facile
Tempo:	5 minuti
Provenienza:	Puglia (Lucera (FG))
Stagione:	Inverno, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/dolce-dei-morti/

Ingredienti per 5 persone

- ⋆ grano (va bene anche quello precotto)
- ⋆ cioccolato fondente tritato
- ⋆ chicchi di melagrana
- ⋆ noci tritate
- ⋆ vincotto

Preparazione

Mettere in ammollo il grano e cuocerlo seguendo le istruzioni sulla confezione. Importante: non salarlo! In alternativa, usare quello precotto (ma volendo fare le cose per bene, è meglio provvedere da soli). Comunque il grano deve essere bello morbido, al punto che alcuni lo tengono in ammollo due giorni.
Mescolare con i chicchi di melagrana, il cioccolato e le noci (le dosi non ci sono, ci si regola ad occhio) e irrorare con vincotto.

Note

I cicj cutt, o cicecutt (ceci cotti, anche se cic sta per 'chicchi di grano') rappresentano la vita dopo la morte; il melograno simboleggia immortalità e abbondanza; il vincotto è l'amicizia, la compagnia.

11.51 Cioccolata calda

Ricetta di: Giuly85
Difficoltà: Facile
Tempo: 10 minuti
Web: www.veganhome.it/ricette/dolci/cioccolata-calda/

Ingredienti per 1 persona

- ⋆ 1 cucchiaio di zucchero
- ⋆ 1 cucchiaio di farina 00
- ⋆ 1 cucchiaio di cacao amaro in polvere
- ⋆ 250 ml di latte di soia

Preparazione

Versare in un pentolino il cacao, lo zucchero e la farina. Accendere il fuoco a fiamma bassa e iniziare a mescolare e poi, dopo 10 secondi, aggiungere il latte di soia, poco alla volta, sempre mescolando con una frusta in modo da amalgamare tutti gli ingredienti. Per ottenere meno grumi, si possono passare al setaccio preventivamente cacao e farina. Appena tutti i grumi del cacao e della farina sono sciolti, finire di aggiungere il latte di soia che mancava; ora serve solo mescolare fino a quando la cioccolata inizierà a scaldarsi e a diventare sempre più densa. Quando si raggiunge il grado di densità desiderato, spegnere.
La quantità di zucchero è variabile a seconda dei gusti.

11.52 Cioccolatini gelati cocco-banana

Ricetta di: Tableboy
Difficoltà: Facile
Tempo: 30 minuti
Web: www.veganhome.it/ricette/dolci/cioccolatini-gelati-cocco-banana/

Ingredienti per 5 persone

- ⋆ 2 banane
- ⋆ 200 ml di latte di cocco
- ⋆ 3 cucchiai di zucchero
- ⋆ 200 g di cioccolato fondente

Preparazione

Sbuccia e congela la banana a pezzi. Frullala col latte e lo zucchero. Riempi degli stampini per i cubetti di ghiaccio e riponi il tutto a congelare bene.
Quando sono durissimi, toglili dallo stampo e tienili in freezer; intanto fondi il cioccolato a bagnomaria.
Ricopri i cubetti e falli solidificare su cartaforno, poi rimettili in freezer.

11.53 Confettura di mele

Ricetta di:	Tableboy
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	30 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/confettura-di-mele/

Ingredienti per 1 persona

- ⋆ 1 mela grossa
- ⋆ 1 cucchiaio di zucchero
- ⋆ 1 pizzico di cannella

Preparazione

Sbucciare e affettare la mela riducendola a dadini. Mescolarla allo zucchero e alla spezia e farla macerare per minimo mezz'ora, meglio se per una nottata. Mettere il tutto in una padella, meglio se antiaderente, e cuocerla finchè non si è addensata. Farla freddare un po' prima di servirla.

11.54 Cookies

Ricetta di:	Sheena
Difficoltà:	Facile
Tempo:	30 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/cookies/

Ingredienti per 6 persone

- ⋆ 100 g di pepite di cioccolato fondente

- ⋆ 250 g di farina
- ⋆ 1 bustina di ammoniaca
- ⋆ 100 g di latte di soia
- ⋆ 120 g di margarina
- ⋆ 80 g di zucchero

Preparazione

In una ciotola versare lo zucchero e la margarina sciolta, lavorare con le mani e aggiungere il latte, la farina, l'ammoniaca e le pepite di cioccolato; sempre lavorando l'impasto con le mani, formare delle palline, schiacciarle un po' e sistemarle in una teglia su carta da forno. Cuocere per 15 minuti a 180°.

11.55 Coppa veg-stracciatella

Ricetta di:	Iaia
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	10 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/coppa-veg-stracciatella/

Ingredienti per 1 persona

- ⋆ 1 porzione di gelato di soia al gusto 'Fior di soia'
- ⋆ 4 quadratini di cioccolata fondente
- ⋆ qualche nocciola
- ⋆ gocce di cioccolato o scagliette di cioccolata fondente
- ⋆ 1 bicchierino-cono vegan (quello della ricetta è della marca Ellebiuno, acquistato alla Coop)
- ⋆ 1 cuoricino di pasta sfoglia

Preparazione

Sciogliere, a fuoco dolcissimo, i quadratini di cioccolata con qualche cucchiaio di acqua, unire pezzettini di nocciola, far raffreddare. Mettere una pallina di gelato in una ciotolina, aggiungere le gocce di cioccolata, mettere il gelato nel bicchierino-cono, decorare con il cioccolato fuso e un cuoricino di sfoglia.

11.56 Coppette di crema alla menta

Ricetta di:	CristinaM
Difficoltà:	Media
Tempo:	20 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/coppette-crema-menta/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 2 tavolette e mezza di cioccolato fondente nero
- ⋆ 600 ml di latte di mandorle
- ⋆ 4 cucchiai colmi di maizena
- ⋆ 200 ml di sciroppo di menta

Preparazione

Mescolare, a freddo, la maizena con il latte di mandorle e portare poi a ebollizione, sempre mescolando. Quando la crema è ben addensata toglierla dal fuoco e, una volta intiepidita, aggiungere lo sciroppo di menta mescolando energicamente. Lasciar raffreddare.
Nel frattempo, far sciogliere in poco latte di mandorle 2 tavolette di cioccolata. Metterle in un pentolino e farle sciogliere a bagnomaria. Mettere la cioccolata fusa sul fondo di 4 coppe e aggiungere poi la crema di menta ormai addensata. Tenere le coppe al fresco fino al momento di servirle. Prima di portarle in tavola, grattugiare sulla superficie di ogni coppa un po' della mezza tavoletta di cioccolato tenuta da parte.

11.57 Cornetti di nonna Sara

Ricetta di:	Saretta00
Difficoltà:	Facile
Tempo:	30 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/cornetti-nonna-sara/

Ingredienti per 7 persone

- ⋆ pasta sfoglia (vedi ricetta Pasta sfoglia (sezione 12.29, pagina 901))
- ⋆ marmellata

Preparazione

Spianate la pasta sfoglia e tagliate dei quadrati da 7 cm. Riempiteli con la marmellata e arrotolateli partendo dalla punta e dategli la forma a cornetto. Infornate a 230°c finché non diventano dorati.

11.58 Crema anti-depressione

Ricetta di:	Thundergoat
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	10 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/crema-anti-depressione/

Ingredienti per 1 persona

- ⋆ Un cucchiaino abbondante di caffè liofilizzato
- ⋆ Tre o quattro cucchiaini di cacao amaro
- ⋆ Zucchero di canna a seconda del grado di tristezza (io ne ho messi sette)
- ⋆ Due sorsi di latte vegetale dolcificato.

Preparazione

Mescolare gli ingredienti solidi con poco latte vegetale, fino a formare una cremina abbastanza solida e densa. Lasciare riposare fuori dal frigo una decina di minuti e poi ricominciare a mescolare e togliere i grumi. Se è diventata troppo densa aggiungere ancora un goccio di latte.

11.59 Crema cioccolato e gianduja

Ricetta di:	Vale_Vegan
Difficoltà:	Facile
Tempo:	15 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/crema-cioccolato-gianduja/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 2 cucchiai di farina bianca
- ⋆ 1 cucchiaio di amido di mais (maizena)

- ⋆ 3 cucchiai di zucchero di canna
- ⋆ 300 ml di latte di soia dolcificato
- ⋆ una generosa cucchiaiata di margarina o burro di soia
- ⋆ 2 giandujotti vegan La Suissa
- ⋆ 150 gr di cioccolato fondente

Preparazione

In una ciotola stemperare farina e amido in 100 ml di latte di soia, sbattendo bene con la frusta per eliminare i grumi; in un pentolino dai bordi alti portare a ebollizione il restante latte di soia insieme alla margarina. Spezzattare il cioccolato. Quando il latte di soia comincia a bollire ed ad addensarsi leggermente unire il composto nella ciotola mescolando bene e spegnere il fuoco; unire subito il cioccolato e i giandujotti e girando energicamente con la frusta far amalgamare bene il tutto.
La crema è pronta, lasciarla raffreddare mescolando ogni tanto ed utilizzare fredda per le vostre ricette golose.

Note

Si conserva in frigo per una settimana tranquillamente.

11.60 Crema di marroni vanigliata

Ricetta di:	Tableboy
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	5 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/crema-marroni-vanigliata/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 250 g di marroni cotti (1 confezione sottovuoto)
- ⋆ 250 ml di latte di soia alla vaniglia
- ⋆ 2 cucchiaini di sciroppo d'agave (facoltativo)

Preparazione

Frullare il tutto usando un frullatore ad immersione sino ad ottenere una crema omogenea. Servire in coppette così com'è o con qualhe decorazione.

11.61 Crema di nocciole

Ricetta di:	Ilaveg
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	15 minuti
Provenienza:	Piemonte
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/crema-nocciole/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 200 g di nocciole pelate e tostate
- ⋆ un cucchiaio di latte di soia
- ⋆ 100 g di zucchero a velo o normale
- ⋆ 100 g di margarina o burro di soia

Preparazione

Prima di tutto occorre ridurre le nocciole ad una specie di crema: il macinacaffè è perfetto per questo, ma si può anche usare un buon mixer. Dopodiché aggiungere gli altri ingredienti e continuate a frullare. A seconda di come si desidera la crema, più densa o più morbida, si possono aggiungere più nocciole o più latte.
E' ottima spalmata sul pane!

11.62 Crema frutto-cioccolatosa

Ricetta di:	Gemma2
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	15 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/crema-frutta-ciocccolata/

Ingredienti per 6 persone

- ⋆ Frutta fresca o disidratata in quantità a piacere

- ⋆ Latte di soia
- ⋆ Cacao in polvere q.b.
- ⋆ Granella di nocciole q.b.

Preparazione

Prendete la frutta disidratata o fresca (nel primo caso non eccedete troppo nella quantità, visto che è molto dolce, specie le albicocche), lasciate in ammollo nel latte di soia o di riso (se disidratata, altrimenti bagnatela per pochi minuti). Separate la frutta dal latte e frullate il tutto, aggiungendo il latte man mano, in modo da avere la consistenza da voi desiderata.
Mettete il tutto nelle coppette e spolverate col cacao e con la granella di nocciole. Tenete le copette in frigo e servite il dessert freddo.

11.63 Crepes dolci senza glutine

Ricetta di:	Micol1
Difficoltà:	Facile
Tempo:	30 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/crepe-dolci-senza-glutine/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 250 g di farina mix it senza glutine
- ⋆ 500 ml di latte di soia dolcificato
- ⋆ 1 bustina di vanillina
- ⋆ burro di soia q.b.

Preparazione

Versa la farina in un recipiente e a poco a poco unisci il latte, mescolando sempre con la frusta per non creare grumi. Aggiungi la vanillina e mischia fino a completa omogeneizzazione del composto. Fai scaldare una pentola antiaderente, idonea alla preparazione di crepes, aggiungi una noce di burro di soia, falla sciogliere e poi versa il composto con l'ausilio di un mestolo. Fai rapprendere e cuoci per qualche minuto su un lato, poi, giralo e fallo cuocere anche sull'altro. Levalo dalla padella e impiattalo. Prima di aggiungere nuovamente l'impasto delle crepes, fai sciogliere un'altra noce di burro.
Puoi farcirle con della marmellata o della vegnutella.

Note

Ricetta senza glutine.
La farina mix usata è di marca DS, ma probabilmente vanno bene anche altre marche

11.64 Crestine di carnevale

Ricetta di:	Myeu
Difficoltà:	Media
Tempo:	60 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/crestine-carnevale/

Ingredienti per 6 persone

- ⋆ 300 g di farina
- ⋆ 1 bustina di lievito
- ⋆ 300 g di Ricotta di soia (sezione 8.10, pagina 574) (per ottenere questa quantità io uso 1,5 l di latte di soia)
- ⋆ 200 g di margarina o burro di soia
- ⋆ un pizzico di sale
- ⋆ marmellate di vari gusti o Vegella (ad esempio Vegella extradark (sezione 11.198, pagina 868))

Preparazione

In una terrina lavorare margarina e vegricotta fino ad amalgamarli bene. Disporre la farina setacciata a fontana su una spianatoia; al centro mettervi il sale, il lievito ed il composto di vegricotta. Impastare velocemente con le mani, avendo cura di amalgamare bene gli ingredienti ma senza lavorare troppo la pasta. Formare una palla e lasciarla riposare in frigorifero, avvolta nella pellicola, per 30 minuti.
Trascorso questo tempo, stendere la pasta assottigliandola a 4-5 mm di spessore. Con un grosso bicchiere, o una tazza, ritagliare dalla pasta dei cerchi di 8 cm di diametro, fino ad esaurimento della pasta. Disporre al centro dei cerchi un cucchiaio di marmellata o vegella (consiglio di diluirla appena con il latte di soia per rendere il composto più fluido ed evitare che si secchi troppo in cottura). Sigillare i bordi pizzicandoli con le dita.
Disporre le crestine su una teglia ricoperta di carta da forno ed infornate in forno preriscaldato a 180 gradi per 15-20 minuti, o comunque fino a doratura. Una volta raffreddate si possono cospargere, a piacere, di zucchero a velo.

Note

Sciacquare molto bene i fiocchi di ricotta quando la si prepara per evitare che il gusto dell'aceto si senta nel dolce.

11.65 Crostata all'uva

Ricetta di:	Arieldubois
Difficoltà:	Facile
Tempo:	50 minuti
Stagione:	Autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/crostata-uva/

Ingredienti per 6 persone

- ⋆ 100 g di farina di farro
- ⋆ 100 g di farina di kamut o orzo
- ⋆ 1 cucchiaio di olio di semi di mais o girasole
- ⋆ 1 cucchiaio di zucchero
- ⋆ 1 pizzico di sale
- ⋆ mezza bustina di lievito per dolci
- ⋆ 2 cucchiai di fruttosio
- ⋆ mezzo kg di uva bianca o nera senza semi

Preparazione

Lavare bene l'uva e metterla a macerare per circa mezz'ora in poca acqua con un cucchiaio di fruttosio. Nel mentre, preparare l'impasto per la crostata unendo le farine, lo zucchero, il sale, il lievito, l'olio e acqua quanto basta a formare una palla morbida e non appiccicosa; farla riposare mezz'ora in frigo.
Dividere poi l'impasto in 2 parti, stenderne una sottile, foderare uno stampo da crostata con carta forno, adagiarvi sopra la sfoglia e versare metà uva con il suo sughetto. Tirare l'altra sfoglia e usarla per ricoprire il tutto, creando una sorta di bordino. Aggiungere l'uva rimasta, bagnare con qualche cucchiaiata di acqua e un poco di fruttosio. Infornare in forno già caldo statico a circa 200 gradi fino a doratura.
Servire fredda.

Note

Questo dolce è più buono servito il giorno dopo la preparazione. Si conserva anche in freezer, mantenendo il sapore e la consistenza. Si può accompagnare con una leggera crema pasticcera di riso.

11.66 Crostata alla frutta

Ricetta di:	Fiore_di_loto
Difficoltà:	Media
Tempo:	105 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/crostata-frutta/

Ingredienti per 8 persone

Per la pasta frolla:

- ⋆ 300 g di farina integrale
- ⋆ 150 g di margarina vegetale
- ⋆ 50 g di zucchero mascobado
- ⋆ acqua gelata q.b.

Per la crema pasticcera:

- ⋆ 500 ml di latte di soia
- ⋆ 75 g di farina integrale
- ⋆ 50 g di zucchero mascobado
- ⋆ una stecca di vaniglia
- ⋆ la scorza di mezzo limone

Per la copertura:

- ⋆ 1 kiwi
- ⋆ 1 banana
- ⋆ 100 gr di fragole (oppure altra frutta)

Per la gelatina:

- ⋆ gelatina vegeatle per torte
- ⋆ 250 ml succo di limone e acqua
- ⋆ 2 cucchiaini di zucchero mascobado

Preparazione

Preparate la pasta frolla mescolando la margarina (tolta dal frigo almeno un quarto d'ora prima, così è sicuramente ammorbidita) la farina integrale, lo zucchero e l'acqua fredda, in modo tale da formare una palla morbida. Avvolgetela in un panno di cotone e tenetela in frigo per almeno mezz'ora.
Dopodiché stendetela in una teglia da dolci del diametro di circa 22 cm, precedentemente unta oppure foderata di carta da forno, così non attacca. Ritagliatela lasciando i bordi alti 1 o 2 cm. Bucherellate il fondo e i bordi con una forchetta (così non gonfierà durante la cottura) e cuocetela nel forno caldo a 200° per mezz'ora. Per verificare che sia cotta potete usare il trucco dello stuzzicadente (bucate il dolce, lo stuzzicadente deve uscire asciutto; se è umido, la torta è ancora cruda).
Nel frattempo preparate la crema pasticcera facendo bollire il latte di soia con scorza di limone, zucchero e vaniglia. Togliete la stecca di vaniglia e la scorza di limone e aggiungete la farina mescolando per qualche minuto (se disgraziatamente si formano i grumi, frullate tutto con il minipimer). Se volete dare il colore giallo, potete aggiungere anche un cucchiaino di curcuma. Fate raffreddare per pochi minuti, ma non fatela rassodare troppo. Versate la crema nel fondo di pasta frolla e questo punto fatela raffreddare del tutto, in modo che si rassodi; infine, guarnite la superficie con la frutta tagliata a fettine.
Preparate la gelatina, secondo le istruzioni sulla busta. In pratica, sciogliete nell'acqua succo di limone, zucchero e il contenuto della busta, portate a ebollizione mescolando continuamente. Fate raffreddare per qualche minuto e versare sopra la frutta. Fate raffreddare mezz'ora e... finalmente potete servirla!

11.67 Crostata alla marmellata

Ricetta di:	Fiordaliso09
Difficoltà:	Media
Tempo:	50 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/crostata-mamellata/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 200 g di farina (di cui 1/3 di avena)
- ⋆ 50 g di zucchero di canna
- ⋆ 50 g di olio

- ⋆ 1 pizzico di sale
- ⋆ la buccia grattugiata di 1 limone
- ⋆ 1 cucchiaio di succo di limone
- ⋆ 2 cucchiai di latte di soia
- ⋆ 1/2 busta di cremortartaro
- ⋆ marmellata a piacere

Preparazione

Mescolare le farine e lo zucchero, la buccia di limone grattugiata, il sale e la mezza bustina di cremortartaro. Aggiungere ora il succo di limone, l'olio e il latte di soia. Impastare bene e se necessario aggiungere ancora un po' di latte di soia. Stendere l'impasto su carta forno bagnata e strizzata e trasferirlo nella teglia, tenendone da parte un po' per le strisce da mettere sulla marmellata.
Con un tagliapasta ripassare i bordi togliendo l'eccesso di pasta ma lasciando almeno 2 cm di bordo. Con una forchetta premere leggermente verso il basso il bordo, lasciando delle piccole righette con i rebbi e abbassando il bordo di mezzo cm circa. Punzecchiare il fondo della crostata. Versare la marmellata e con la pasta avanzata fare delle strisce con cui creare una grata di pasta sulla marmellata. Infornare in forno già caldo a 180° per 30 minuti.

Note

Un'alternativa più golosa: cuocere la base della crostata vuota, facendo i bordi un po' più alti, lasciarla raffreddare, riempirla con crema pasticcera (si trova anche già pronta in polvere, solo da montare con latte di soia a freddo) e coprire la crema pasticcera con frutti di bosco. Spolverare di zucchero a velo e servire.

11.68 Crostata alla marmellata

Ricetta di:	Vale_Vegan
Difficoltà:	Media
Tempo:	30 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/crostata-marmellata/

Ingredienti per 8 persone

- ⋆ Una generosa manciata di mandorle spellate
- ⋆ 2 cucchiai generosi di margarina o burro di soia

- ⋆ mezza tazza di zucchero di canna
- ⋆ mezzo bicchiere di latte di soia (o più)
- ⋆ 2 tazze di farina bianca 00
- ⋆ mezza tazza di farina 0 manitoba
- ⋆ 2 cucchiai di farina di grano saraceno
- ⋆ mezza tazza di farina integrale bio
- ⋆ la scorza grattugiata di mezzo limone
- ⋆ 2 cucchiai di fecola di patate
- ⋆ 1 bustina di vanillina
- ⋆ un pizzico di sale
- ⋆ marmellata q.b.

Preparazione

Tritare le mandorle nel mixer, metterle in una ciotola insieme alla margarina ammorbidita e allo zucchero e lavorare energicamente; aggiungere una parte del latte di soia, poi versare a pioggia le farine e le altre polveri e la scorza del limone; mescolare prima col cucchiaio di legno e poi a mano fino ad ottenere un impasto morbido e piuttosto unto, lavorare bene e lasciar riposare.
Nel frattempo ungere una tortiera di 22cm di diametro ed accendere il forno a 180°; mettere la palla di impasto nella teglia ed allargarlo con le mani fino ad arrivare ai bordi rendendolo tutto dello stesso spessore. Appiattire i bordi con i rebbi della forchetta, ritagliare gli eccessi e tenerli da parte.
Stendere la marmellata sulla torta, con i ritagli della pasta fare le decorazioni ed infornare per una mezz'ora.

11.69 Crostata con fragole

Ricetta di:	Micol1
Difficoltà:	Media
Tempo:	120 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/crostata-con-fragole/

Ingredienti per 8 persone

Per l'impasto:

- ⋆ 150 g di farina mix it senza glutine
- ⋆ 150 g di fioretto di mais
- ⋆ 130 g di burro di soia
- ⋆ 90 ml di latte di soia
- ⋆ 70 g di zucchero
- ⋆ scorza di 1 limone
- ⋆ 1 pizzico di sale
- ⋆ 1/2 bustina di lievito

Per la crema pasticcera:

- ⋆ 250 ml di latte di soia
- ⋆ 50 g di farina mix it senza glutine
- ⋆ 75 g di zucchero
- ⋆ la scorza di mezzo limone grattugiato

Per la decorazione:

- ⋆ fragole q.b.
- ⋆ 250 ml di acqua
- ⋆ 2 g di agar agar

Preparazione

Per preparare l'impasto, mescola le due farine, lo zucchero, il lievito, il sale e la scorza grattugiata del limone. Aggiungi il burro di soia e comincia a lavorare l'impasto con le mani unendo a poco a poco anche il latte di soia. Una volta che il composto avrà assunto una consistenza omogenea, coprilo con la pellicola e riponilo in frigorifero a riposare per almeno 30 minuti. Passato il tempo necessario, prendi una teglia per crostate, bagna e strizza della carta da forno e ponila all'interno della teglia. Stendici sopra la pasta frolla (tenderà ad essere molle e appiccicosa, ma non demordere, gli impasti senza glutine purtroppo hanno questa consistenza, però si riesce comunque a lavorarli, basta giusto un po' di tempo e di impegno in più), crea dei bordi abbastanza alti. Bucherella il fondo con una forchetta. Fai cuocere sull'ultimo ripiano del forno a 180°C per 35 minuti. Una volta pronta, sfornala e falla raffreddare completamente prima di riporla su di un piatto (se ti risulta difficoltoso toglierla dalla carta forno, puoi lasciargliela sotto, tagliando via soltanto l'eccesso).
Per preparare la crema pasticcera, in un pentolino capiente fai scaldare il latte. Dopo poco aggiungi la farina mescolando con una frusta e infine, sempre mescolando, lo zucchero. Continua a far scaldare a fiamma dolce, tenendo miscelato finché il composto non diventerà cremoso.

Aggiungi la scorza grattugiata del limone verso la fine, poco prima di spegnere il composto. Versa la crema pasticcera all'interno della torta solo dopo averla fatta raffreddare.
Sciogli l'agar agar in un pentolino con dell'acqua fredda, poi falla cuocere per 5 minuti dopo che l'acqua avrà preso a bollire. Spegni il fuoco e lasciala raffreddare completamente. Intanto lava e taglia le fragole in 4; disponile sopra la torta, facendole aderire per bene alla crema pasticciera. Una volta che l'agar agar avrà raggiunto la temperatura ambiente, spennellala sopra le fragole, dopodiché conserva la torta in frigorifero fino al momento di consumarla.

Note

Ricetta senza glutine.
La farina mix usata è di marca DS, ma probabilmente vanno bene anche altre marche.

11.70 Crostata di Bob Marley

Ricetta di:	VVale
Difficoltà:	Facile
Tempo:	100 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/crostata-bob-marley/

Ingredienti per 8 persone

- ⋆ 250 grammi di semi di canapa non decorticati
- ⋆ un bicchiere di farina
- ⋆ mezzo bicchiere d'olio
- ⋆ mezzo bicchiere di zucchero
- ⋆ una bustina di lievito per dolci
- ⋆ un barattolo di marmellata di ciliegie

Preparazione

Frullare con un frullatore abbastanza potente i semi di canapa e un po' d'acqua. Quando saranno sufficientemente sbriciolati, unire l'olio.
In una terrina unire la farina, lo zucchero e il lievito. Versare la farina nel frullatore con la canapa e azionare fino ad ottenere una palla morbida che si stacca dalle pareti.
Lasciare riposare in frigorifero l'impasto per una oretta.
Prendere l'impasto, dividerlo in due parti e stendere due sfoglie tonde. Con una foderare il fondo di una tortiera, facendo attenzione a tenere i bordi alti.

Adagiare la marmellata sopra la prima sfoglia e ricoprire con la seconda. Chiudere bene i bordi e forare con una forchetta.
Infornare a 180 gradi per una ventina di minuti.

11.71 Crostata quasi light

Ricetta di:	Arieldubois
Difficoltà:	Facile
Tempo:	60 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/crostata-quasi-light/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 180 g tra farina integrale e semola di grano duro
- ⋆ un pizzico di sale
- ⋆ mezza bustina di lievito per dolci
- ⋆ 3 cucchiaini di fruttosio
- ⋆ 40 ml di olio di mais
- ⋆ mezzo vasetto di marmellata di ciliegie di buona qualità
- ⋆ zucchero a velo qb

Preparazione

Mescolate le farine in una ciotola con il sale, lo zucchero e il lievito. Aggiungete l'olio e acqua tiepida, poca alla volta; impastate per bene regolandovi con l'acqua: deve risultare un impasto morbido ma non appiccicoso. Se serve, aggiungete un pochino di semola. Riponete la palla in frigo coperta per mezz'ora, dopodiché dividete l'impasto in 2 parti, una delle quali leggermente più grande: sarà la base della crostata.
Aiutatevi con della carta forno e un mattarello infarinato e tirate bene la sfoglia, adagiandola in una tortiera e lasciando un poco di bordo ai lati. Riempite con la marmellata, livellate bene, poi tirate l'altra sfoglia facendo attenzione a non bucarla. Coprite la base e richiudete con la pasta in modo da formare un bordino. Infornate a forno già caldo 200 gradi per circa una mezz'ora (dipende dal tipo di forno). Il colore dovrà risultare ben brunito. Una volta cotta, lasciatela raffreddare e poi cospargete con zucchero a velo.

Note

Per un ottimo risultato usate una marmellata di buona qualità, che abbia un'alta concentrazione di frutta e senza zuccheri, aggiunti!altrimenti potrebbe uscire tutta dalla torta mentre cuoce.

Tagliatela solo da fredda!
Potete usare questo impasto e farcirlo con crema pasticcera, o di riso o crema al cioccolato.

11.72 Crostata vegella e fragole

Ricetta di:	Lifting_Shadows
Difficoltà:	Media
Tempo:	50 minuti
Stagione:	Estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/crostata-vegella-fragole/

Ingredienti per 8 persone

- ⋆ 1 rotolo di pasta frolla (acquistata o fatta in casa secondo questa ricetta: Pasta frolla leggera (sezione 12.24, pagina 896)
- ⋆ 1 vasetto di crema di cioccolato spalmabile vegana (almeno 300 g, anche questa acquistata o fatta in casa: Vegella extradark (sezione 11.198, pagina 868))
- ⋆ una decina di fragole non troppo grandi

Preparazione

Preriscaldare il forno a 180°. Stendere la pasta frolla in una teglia dove si dovrà stendere prima della carta da forno bagnata e strizzata, per farla aderire meglio allo stampo (se si usa la frolla già pronta non serve questo passaggio). Spalmare la frolla di vegella, aiutandosi con il dorso di un cucchaio. Se è avanzata della pasta si può ricavarne una formina (ad esempio cuore, stella) e applicarla al centro. Infornare almeno 30 minuti. Quando la crostata è raffreddata, decorare con le fragole lavate e tagliate a metà.

11.73 Cupcake al cioccolato

Ricetta di:	Zerotto
Difficoltà:	Media
Tempo:	50 minuti
Provenienza:	Altro (Stati Uniti)
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/cupcake-cioccolato/

Ingredienti per 12 persone

- ⋆ Latte di soia 250 g
- ⋆ Aceto di mele 1 cucchiaino
- ⋆ Zucchero 150 g
- ⋆ Olio di semi 70 g (usare oli di semi dal sapore neutro, ad esempio mais, non di arachidi)
- ⋆ Estratto di vaniglia 4 g
- ⋆ Estratto di mandorle, o di cioccolato oppure ancora di vaniglia 2 g
- ⋆ Farina bianca 125 g
- ⋆ Cacao in polvere 30 g
- ⋆ Bicarbonato di sodio 1 cucchiaino scarso
- ⋆ Lievito in polvere mezzo cucchiaino
- ⋆ Un pizzico di sale

Ganache:

- ⋆ Latte di soia 60 g
- ⋆ Cioccolato in scaglie semidolce 110 g
- ⋆ Sciroppo d'acero 40 g

Preparazione

Preriscaldare il forno a 175°. Mescolare insieme il latte di soia e l'aceto in una ciotola e metterlo da parte per qualche minuto a farlo cagliare. Aggiungere poi l'olio, l'estratto di vaniglia, gli altri estratti se usati, e sbattere fino a quando non sarà schiumoso. In una ciotola separata mescolare la farina, il cioccolato in polvere, il bicarbonato, il lievito e il sale. Unire i due preparati e mescolare bene fino a quando non vi saranno più grumi.
Mettere il preparato nei pirottini riempiendo fino a tre quarti e fare cuocere nel forno per 18-20 minuti.
I pirottini di carta devono necessariamente essere inseriti in uno stampo di silicone o in allumino altrimenti devono essere sufficientemente robusti da mantenere la forma. Appena tirati fuori dal forno vanno tolti dallo stampo ed appoggiati su una grata a raffreddare.
Per preparare la decorazione (ganache): scaldare delicatamente il latte di soia ed appena inizia a bollire togliere dal fuoco ed aggiungere le scaglie di cioccolato e lo sciroppo d'acero. Mescolare fino a quando gli ingredienti non si saranno perfettamente amalgamati. Appena si sarà raffreddata a temperatura ambiente sarà pronta per decorare i vostri cupcake. Se volete, sopra potete aggiungere le decorazioni che più vi piacciono.

Note

Con queste dose di ottengono 12 dolcetti.

11.74 Delizia ai marron glacè

Ricetta di:	Arieldubois
Difficoltà:	Facile
Tempo:	40 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/delizia-marron-glace/

Ingredienti per 6 persone

- ⋆ 180 g di biscotti vegani
- ⋆ 400 g di purea di mela senza zuccheri
- ⋆ 50 g di cocco rapè
- ⋆ 50 g di frutta secca tritata (mix di noci, nocciole, mandorle, ecc.)
- ⋆ 200 g di cioccolato fondente
- ⋆ 1 confezione di panna vegan da montare
- ⋆ latte di soia qb
- ⋆ marron glacé per decorare

Preparazione

Preriscaldare il forno a 200 gradi. Tritare finemente i biscotti e mescolarli con il cocco rapè, il mix di frutta secca e la purea di mela. Foderare una teglia per crostate con carta forno, versare il composto, livellare bene e cuocere in forno già caldo fino a doratura. Occorre aver cura di far cuocere bene la base sia sopra che sotto. Appena sfornata, staccare e riporre su un piatto da portata, sciogliere il cioccolato fondente con metà panna e il latte di soia e versare il cioccolato fuso sulla base. Lasciare riposare finché il cioccolato si rapprende. Al momento di servire montare la panna rimasta ben fredda, livellarla sopra al cioccolato e infine guarnire con i marron glacé.

Note

Un dolce molto adatto alla stagione fredda e autunnale, consiglio di gustarlo con una buona tazza di caffè o orzo amaro.

11.75 Dolce al cioccolato e castagne

Ricetta di: Serendip
Difficoltà: Facilissima
Tempo: 15 minuti
Web: www.veganhome.it/ricette/dolci/dolce-cioccolato-castagne/

Ingredienti per 8 persone

- ⋆ 200 g di cioccolato fondente in stecca
- ⋆ 200 g di crema di marroni vegan
- ⋆ 2 o 3 cucchiai di latte di soia
- ⋆ 2 cucchiai di margarina

Preparazione

Rompere il cioccolato in pezzi grossi, scioglierlo insieme al latte di soia e alla margarina, mescolando fino a ottenere un composto fluido e senza grumi. Togliere dal fuoco, aggiungere la crema di marroni e amalgamare. Versare negli stampi per dolci, meglio se quelli di lattice, che faciliteranno l'estrazione una volta raffreddato. Mettere nel congelatore almeno un paio d'ore; va tirato fuori circa 15 minuti prima di servire (deve essere servito ancora freddo e compatto).

11.76 Dolce di castagne

Ricetta di: Stella63
Difficoltà: Facile
Tempo: 50 minuti
Web: www.veganhome.it/ricette/dolci/dolce-castagne/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 200 g di farina di farro
- ⋆ 100 g di fecola o farina di riso
- ⋆ 150 g di zucchero di canna
- ⋆ 100 g di olio di semi
- ⋆ 230 g di latte di soia o riso
- ⋆ 100 g di castagne lessate

- ⋆ una manciata di uvetta
- ⋆ una bustina di lievito

Preparazione

Frullare le castegne precotte con l'uvetta e un po' di latte vegetale, fino a quando si raggiuge una consistenza cremosa. Mescolare gli ingredienti secchi tra loro e poi incorporare latte e olio e per ultime le castegne frullate. Mettere l'impasto in formine singole o tortiera e cuocere in forno per 30/40 minuti circa. Utilizzare lo stecchimo per controllare la cottura interna.
Servire a fette con zucchero a velo, opzionalmente aggiungendo un cucchiaio di crema di castagne e/o mele a tocchetti caramellate.

11.77 Dolce di mele e pesche

Ricetta di:	Georgia
Difficoltà:	Media
Tempo:	55 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/dolce-mele-pesche/

Ingredienti per 6 persone

- ⋆ 200 g di farina integrale
- ⋆ 100 g di farina 0
- ⋆ 65 g di olio evo
- ⋆ 60 g di caffè freddo
- ⋆ il succo di un'arancia
- ⋆ 1 bustina di lievito in polvere
- ⋆ 250 g di marmellata alle pesche
- ⋆ 50 g di uvetta
- ⋆ 3-4 mele
- ⋆ succo di limone
- ⋆ zucchero a velo

Preparazione

Ho preso le mele, le ho tagliate a fettine e messe in una ciotola con del succo di limone, per non farle annerire. Ho setacciato la farina integrale e la '0' in una ciotola, l'ho disposta a fontana e

nel mezzo ho aggiunto il succo di arancia, l'olio ed il caffè, senza mescolare.
Ho aggiunto il lievito e l'ho sciolto nei liquidi, vedrete che avrà una certa reazione, farà una sorta di schiumina; poi ho amalgamato i liquidi alla farina, ho aggiunto metà della confettura di pesche e l'uvetta ed ho finito di amalgamare il tutto. Ho imburrato (con burro vegan, naturalmente) ed infarinato (ma potete semplicemente oliare) una tortiera da 26 cm ed ho versato il composto.
Ho guarnito la superficie con la confettura rimasta ed ho aggiunto gi spicchi di mela, inserendoli leggermente nell'impasto.
Ho infornato a 160° per 35 minuti, una volta fuori da forno e raffreddata ho dato una spolveratina di zucchero a velo. Ottimo risultato!

11.78 Dolcetti di cocco unotiralaltro

Ricetta di:	Didi189
Difficoltà:	Facile
Tempo:	10 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/dolcetti-cocco/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 110 g di farina di cocco oppure cocco grattugiato
- ⋆ 60 g di zucchero integrale di canna
- ⋆ 30 g di cacao amaro in polvere
- ⋆ 30 g di olio extra vergine di oliva
- ⋆ cannella in polvere, un pizzico (facoltativa)
- ⋆ 5/6 nocciole spezzettate (facoltative)

Preparazione

Mescolare circa 80 g di cocco con il resto degli ingredienti. Aggiungere acqua quanto basta per amalgamare il tutto, ne basta poca. Formare delle palline, passarle nel cocco rimanente... et voilà, sono pronti per essere serviti! Sono molto buoni anche freddi, fatti riposare in frigo.

11.79 Dolcetti di marzapane

Ricetta di:	Iaia
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	20 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/dolcetti-marzapane/

Ingredienti per 8 persone

- ⋆ 250 g di mandorle pelate
- ⋆ 8 cucchiai di zucchero di canna
- ⋆ buccia grattata di limone o arancio bio
- ⋆ acqua freddissima
- ⋆ scaglie di cioccolato fondente

Preparazione

Mettere nel mixer le mandorle e lo zucchero, tritare e aggiungere qualche cucchiaio di acqua molto fredda per amalgamare bene. Aggiungere la buccia grattata scelta, modellare i dolcetti mettendo il composto in uno stampo di silicone per cioccolatini premendo bene, sformare, sistemare in un vassoio e decorare con scagliette di cioccolato. Far riposare qualche ora in frigorifero.

11.80 Dolcetti ripieni

Ricetta di:	Iaia
Difficoltà:	Facile
Tempo:	30 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/dolcetti-ripeini/

Ingredienti per 6 persone

- ⋆ 1 pasta sfoglia rettangolare
- ⋆ Crema pasticcera (sezione 12.6, pagina 880) o preparato per crema pronta (leggere con attenzione gli ingredienti)
- ⋆ latte di soia
- ⋆ zuccchero a velo

Preparazione

Srotolare la pasta sfoglia, spalmarne la metà con la crema, ricoprire con la parte restante. Premere bene i bordi, spennellare con il latte di soia, tagliare in strisce e poi in piccoli rettangoli con la rotella dentata.
Cuocere in forno a 180° per 15 minuti, far raffreddare e cospargere con zucchero a velo.

11.81 Fichi secchi al cioccolato

Ricetta di:	Lifting_Shadows
Difficoltà:	Facile
Tempo:	10 minuti
Provenienza:	Puglia (Lucera (FG))
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/fichi-secchi-cioccolato/

Ingredienti per 10 persone

- ⋆ 10 fichi secchi
- ⋆ cioccolato fondente (una tavoletta)
- ⋆ 10 mandorle

Preparazione

Sciogliete il cioccolato a bagnomaria. Infilate una mandorla nella base di ogni fico, eventualmente aiutandovi con un coltellino per praticare un incavo. Quindi immergeteli nel cioccolato fuso e lasciate asciugare su carta stagnola, o da forno.

Note

Dieci è un numero davvero indicativo per le porzioni, si usa prepararne in quantità una volta ogni due settimane più o meno.

11.82 Finti amaretti

Ricetta di:	Winnyna
Difficoltà:	Facile
Tempo:	40 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/finti-amaretti/

Ingredienti per 6 persone

- ⋆ 100 g di farina 00
- ⋆ 100 g di zucchero grezzo
- ⋆ 70 g di margarina

- ⋆ 100 g di mandorle e/o nocciole e/o noci tritate
- ⋆ 30 g di gocce di cioccolato fondente
- ⋆ 1/2 scorza di limone grattugiata

Preparazione

Amalgamare tutti gli ingredienti fino a ottenere un impasto abbastanza friabile. Intanto accendere il forno a 170°. Preparare delle palline non troppo grandi, di circa 3 cm di diametro, e infornarle in una teglia coperta da cartaforno. Le palline si appiattiranno in cottura, sfornarle dopo circa 15 minuti.

Note

Il cioccolato fondente è facoltativo e le quantità variano sempre a seconda dei gusti.

11.83 Focaccia con zafferano e uvetta

Ricetta di:	Lifting_Shadows
Difficoltà:	Media
Tempo:	90 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/focaccia-zafferano-uvetta/

Ingredienti per 10 persone

- ⋆ 400 g di farina 00
- ⋆ 100 g di zucchero di canna
- ⋆ 70 g di olio evo
- ⋆ 80 g di uvetta
- ⋆ 40 g di pinoli
- ⋆ 50 ml di vino bianco
- ⋆ 20 g di lievito di birra
- ⋆ zucchero a velo
- ⋆ zafferano in polvere
- ⋆ 1 cucchiaino di cannella

Preparazione

In una ciotola sbriciolate il lievito e scioglietelo, mescolandolo con mezzo bicchiere di acqua tiepida. Incorporate 80 g dei 400 g di farina, mescolando bene fino ad ottenere una pastella liscia e senza grumi. Lasciate riposare la pastella 30 minuti per farla lievitare, coprendo la ciotola con un tovagliolo e sistemandola in un luogo tiepido. Nel frattempo, versate l'uvetta in una ciotola e bagnatela con il vino. Lasciatela riposare 10 minuti, dopodiché scolatela e asciugatela con carta assorbente.
In un tegamino fate riscaldare l'olio (non friggere!). A fuoco spento scioglietevi lo zafferano e la cannella. Lasciate raffreddare.
Setacciate sul piano di lavoro la farina rimasta, formando un mucchietto. Formate una cavità al centro del mucchietto e unitevi la pasta lievitata, lo zucchero, un pizzico di sale e l'olio aromatizzato.
Impastate 10 minuti aggiungendo un po' per volta acqua tiepida. Dovreste ottenere un impasto morbido e consistente. Incorporate l'uvetta e impastate ancora 5 minuti.
Foderate una teglia con la carta da forno. Trucco: se bagnate e strizzate la carta, aderirà molto meglio al recipiente. Stendete la pasta con le mani, tirandola finché non ricopre tutta la teglia. Coprite con un telo e lasciate riposare un'ora. Verso la fine iniziate a riscaldare il forno a 220°, deve essere già molto caldo prima di infornare.
Trascorsa l'ora, premete in più punti la pasta con le dita, ungete la superficie con 10 ml di olio, disponete i pinoli spingendoli leggermente nell'impasto, e infornate per 25 minuti.
Quando sarà intiepidito potete a piacere cospargere di zucchero a velo.
Tagliare a quadretti e servite tiepido o freddo.

11.84 Fragole in salsa verde

Ricetta di:	Micol1
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	30 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/fragole-salsa-verde/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 500 g di fragole
- ⋆ 1 limone succo e scorza
- ⋆ 4 foglie di menta
- ⋆ 4 foglie di basilico
- ⋆ 6 cucchiaini di zucchero di canna integrale

Preparazione

Lava, pulisci e taglia a fettine le fragole, poi mettile in un contenitore. Grattugiaci sopra un po' di scorza di limone, dopodiché taglialo a metà, spremilo e versalo in un recipiente, unisci lo zucchero e mescola affinché si sciolga. Aggiungi le foglie di menta e basilico, frulla il tutto con il minipimer. Versa il liquido frullato sulle fragole, mescolando per bene. Riponile in frigorifero per 1 o 2 ore e poi servile.

Note

Ricetta senza glutine.

11.85 Frittella dello sportivo

Ricetta di:	VVale
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	15 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/frittella-dello-sportivo/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ una banana molto matura
- ⋆ una pera grande matura
- ⋆ un bicchiere di farina di fave

Preparazione

Tagliare a pezzi la frutta e frullarla con un po' d'acqua fino ad ottenere una crema abbastanza liquida.
Aggiungere al composto di frutta la farina di fave, mescolare fino ad ottenere una pastella morbida, aggiungendo acqua man mano che serve.
Riempire uno stampo di silicone per forno a microonde e cuocere alla massima potenza per 10 minuti; valutare se la farifrittata dolce è cotta, altrimenti cuocere ancora per qualche minuto.
In alternativa la si può cuocere in padella con poco olio o in forno (180 gradi fino a cottura).

11.86 Frittelle di mele e uvetta

Ricetta di:	Arieldubois
Difficoltà:	Facile
Tempo:	60 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/frittelle-mele-uvetta/

Ingredienti per 6 persone

- ⋆ 125 g farina di farro
- ⋆ 125 g farina di riso
- ⋆ mezza bustina di lievito per dolci
- ⋆ 1 pizzico di sale
- ⋆ 2 cucchiai di sciroppo d'agave
- ⋆ 1 mela grande
- ⋆ 2 cucchiai di uvetta (precedentemente ammollata e strizzata)
- ⋆ la scorza grattuggiata di un limone
- ⋆ 1 cucchiaio olio d' oliva o di mais
- ⋆ 1 bicchiere d'acqua tiepida
- ⋆ olio per friggere
- ⋆ zucchero a velo (facoltativo) per spolverizzare

Preparazione

Tagliare finemente la mela sbucciata e l'uvetta. In una ciotola, porre le farine, il sale, il lievito, la scorza di limone, la mela e l'uvetta tritate. Versare il cucchiaio d'olio, lo sciroppo e l'acqua e mescolare come per l'impasto di una torta. Il tutto non deve risultare troppo fluido ma piuttosto sodo (aggiungere o diminuire la quantità di acqua per raggiungere la giusta consistenza). Lasciare riposare mezz'ora in frigo.
Scaldare olio abbondante in un tegame adatto alla frittura; verificare intingendo un bastoncino di legno o uno stuzzicadenti la temperatura: se si formano le bollicine, l'olio è ben baldo.
Aiutandosi con due cucchiai, immergere la pastella nell'olio, usando più o meno impasto a seconda della grandezza desiderata per le frittelle. Farle ben dorare da ambo i lati, poi lasciar sgocciolare l'olio in eccesso su carta assorbente.
Quando saranno tutte pronte e ben raffreddate, a piacere spolverizzare con zucchero a velo.

Note

Volendo, si può omettere lo sciroppo d'agave, dato che mele e uvetta fanno già da dolcificanti naturali.

11.87 Gelato banana e mandorle

Ricetta di:	Pamela
Difficoltà:	Facile
Tempo:	10 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/gelato-banana-mandorle/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ due banane
- ⋆ volume equivalente di panna da montare o panna da cucina non salata (metà di una confezione di panna dovrebbe essere sufficiente)
- ⋆ una decina di mandorle spellate
- ⋆ due cucchiaini di xilitolo o zucchero o altro dolcificante (non necessario se la panna è dolcificata)

Preparazione

Tagliare le banane a rondelle o frullarle. Congelarle. Mettere le mandorle nel frullatore e ridurle in farina.
Frullare insieme uguale volume di banane congelate e panna, insieme alla farina di mandorle e al dolcificante scelto. Rimettere il tutto nel congelatore, per una migliore consistenza.
Versione light: sostituire del latte di soia alla panna di soia. In questo caso farlo preventivamente congelare nelle formine per il ghiaccio. E' meglio aggiungere un paio di cucchiai di panna di soia al momento di frullare insieme gli ingredienti, per conferire morbidezza del gelato. Se si aggiunge panna, rimettere il tutto in freezer, fino a completo congelamento del preparato.

Note

Le banane possono essere sostituite da altri frutti.

11.88 Girelle alla vegella

Ricetta di: Ilaveg
Difficoltà: Media
Tempo: 60 minuti
Web: www.veganhome.it/ricette/dolci/girelle-vegella/

Ingredienti per 8 persone

- ⋆ Farina 250 g
- ⋆ Zucchero 50 g
- ⋆ 1 bustina di lievito vanigliato
- ⋆ 1 pizzico di sale
- ⋆ Vegella - vedi ricetta: Vegella extradark (sezione 11.198, pagina 868)
- ⋆ Margarina o burro di soia 85 g
- ⋆ Latte di soia 100 g

Per la copertura:

- ⋆ 1 cucchiaio di margarina
- ⋆ 130 g di zucchero a velo
- ⋆ latte di soia quanto basta

Preparazione

Preriscaldate il forno a 200 gradi e ungete leggeremente una teglia coperta con la carta forno. Mischiate gli ingredienti solidi, farina, lievito, sale e zucchero, quindi incorporate la margarina e poi lentamente il latte. Lavorate l'impasto con le mani fino ad ottenere un palla liscia. Su un piano infarinato stendete la pasta con il mattarello e formate un rettangolo. Spalmate un abbondante strato di vegella, quindi arrotolate la pasta su se stessa. Con un coltello seghettato tagliate fette di circa 2 cm e disponetele sulla teglia.
Cuocete in forno caldo per 20 minuti circa fino a quando le girelle non sono dorate. Mentre le fate raffreddare, unite la margarina allo zucchero a velo, quindi unite il latte di soia fino ad ottenere una glassa liscia abbastanza liquida che verserete sulle girelle una volta fredde.

11.89 Involtini crudisti

Ricetta di:	Lifting_Shadows
Difficoltà:	Facile
Tempo:	10 minuti
Provenienza:	Altro (Russia)
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/involtini-crudisti/

Ingredienti per 10 persone

- ⋆ 1 bicchiere di mandorle
- ⋆ 3 albicocche secche
- ⋆ 2 cucchiai di malto di riso
- ⋆ farina di cocco

Preparazione

Triturate finemente le mandorle, fino ad ottenere una farina, e mescolatele con due cucchiai di malto di riso. Stendete l'impasto così ottenuto su carta da forno e livellatelo. Potrebbe essere più o meno appiccicoso, se non riuscite a livellarlo con il dorso di un cucchiaio, allora ricoprite l'impasto con un altro foglio di carta da forno e stendete con le mani. Quindi tagliate a pezzettini le albicocche e mettetele al centro dell'impasto. Arrotolatelo (come se fosse sushi per intenderci), facendo attenzione a far aderire bene i bordi. Quando si è formato un rotolo, cospargetelo di farina di cocco, arrotolando ancora nella carta e premendo leggermente per far aderire bene la farina.
Quindi lasciatelo pure nella carta e tenetelo in frigo per due ore. Affettate il rotolo in tanti rotolini più piccoli. Siccome non sono sicura che siano esattamente ipocalorici fate le porzioni piccole :)

Note

L'ho vista su un sito crudista russo, l'ho veganizzata e un po' modificata. Potete variare il ripieno con quello che vi piace, la ricetta originale vuole le prugne secche, ma va bene anche altra frutta seccata. Sto pensando che non sarebbe male metterci marmellata, o Vegella... ma in questo caso non sarebbero più crudisti :)

11.90 La "cioccolata fredda" di Didì

Ricetta di: Didi189
Difficoltà: Facilissima
Tempo: 5 minuti
Web: www.veganhome.it/ricette/dolci/cioccolata-fredda/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 2 cucchiai rasi di farina
- ⋆ 2 cucchiai abbondanti di zucchero (bianco o di canna)
- ⋆ 1 cucchiaio e mezzo di cacao amaro in polvere
- ⋆ 2 cucchiai rasi di olio di girasole
- ⋆ acqua per amalgamare (quanto basta - circa 4 cucchiai)

Preparazione

Amalgamare gli ingredienti con un cucchiaino... e il dolce è pronto! :)

Note

Si può aumentare o diminuire a piacere la quantità degli ingredienti. Dedicato ai crudisti non salutisti!
IMPORTANTE: Non mangiare questo dolce dopo una pietanza con pomodori freschi o passata di pomodoro perché causa (di sicuro) acidità di stomaco...

11.91 Leggerissima alle mele

Ricetta di: Arieldubois
Difficoltà: Facile
Tempo: 30 minuti
Web: www.veganhome.it/ricette/dolci/leggerissima-alle-mele/

Ingredienti per 6 persone

- ⋆ 100 g di farina di kamut o farro
- ⋆ 100 g di farina di riso

- ⋆ 2 mele
- ⋆ 2 cucchiai di uvetta fatta rinvenire in un bicchiere d'acqua calda
- ⋆ cannella in polvere
- ⋆ mezza bustina di lievito per dolci
- ⋆ un pizzico di sale
- ⋆ 2 cucchiai di olio d'oliva
- ⋆ zucchero a velo (facoltativo)

Preparazione

Sbucciare e tritare finemente le due mele, unire l'uvetta ammollata e continuare a sminuzzare (oppure usare un mixer); tenere da parte l'acqua di ammollo dell'uvetta.
In una ciotola versare le due farine, il pizzico di sale e di cannella, il lievito, le mele e l'uvetta tritate e l'olio, infine l'acqua e mescolare senza che si formino grumi. L'impasto deve risultare morbido ed omogeneo. Se servisse aggiungere dell'acqua tiepida.
Versare l'impasto in una tortiera rivestita con carta forno e infornare a forno statico già caldo a 250 gradi sul ripiano di mezzo, all'incirca per 20 minuti, fino a doratura.
Una volta sfornata e raffreddata, a piacere spolverizzare con zucchero a velo o cannella.

Note

Questa torta non contiene volutamente alcun tipo di zucchero: mele e uvette doneranno una dolcezza naturale e molto gradevole.

11.92 Marmellata di fichi

Ricetta di:	Iaia
Difficoltà:	Facile
Tempo:	30 minuti
Stagione:	Estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/marmellata-fichi/

Ingredienti per 6 persone

- ⋆ 1 kg di fichi neri maturi
- ⋆ 120 g di zucchero

Preparazione

Lavare accuratamente ma con delicatezza i fichi, strofinandoli con un panno imbevuto d'acqua. Levare il picciolo, tagliarli a metà e metterli in una pentola d'acciaio; farli cuocere per circa 10 minuti a fuoco medio, aggiungere lo zucchero e continuare la cottura per altri 10 minuti mescolando spesso, schiacciando con il cucchiaio i pezzi più grossi. Invasare la marmellata ancora calda, chiudere ermeticamente i vasi, porli in una pentola a bordi alti con acqua fredda che li ricopra e sterilizzarli per circa 15 minuti dopo il bollore.

Note

Aggiungere una quantità di zucchero molto scarsa esalta il sapore della frutta, specialmente nel caso del fico già molto dolce.

11.93 Marmellata di prugne

Ricetta di:	Iaia
Difficoltà:	Facile
Tempo:	100 minuti
Stagione:	Estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/marmellata-prugne/

Ingredienti per 12 persone

- ⋆ 2 kg di prugne
- ⋆ 250 g di zucchero

Preparazione

Lavare le prugne, snocciolarle, tagliarle a metà e porle in una pentola d'acciaio. Far cuocere la frutta per circa 20 minuti, aggiungere lo zucchero e continuare la cottura per altri 20 minuti. Togliere dal fuoco, aspettare 10 minuti, passare la frutta con il passaverdura a buchi larghi, raccogliere la purea ottenuta nella pentola e bollire a fuoco basso per circa un'ora, mescolando ogni tanto facendo molta attenzione affinché la marmellata non si attacchi al fondo della pentola (può essere utile usare uno spargifiamma).
Invasare la marmellata ancora calda, mettere i barattoli in una pentola a bordi alti, ricoprirli con acqua fredda, sterilizzare 15 minuti dopo il bollore.

11.94 Mele cotte speziate

Ricetta di:	Verdetartarugo
Difficoltà:	Facile
Tempo:	40 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/mele-cotte-speziate/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 4 mele succose e dolci
- ⋆ 10 noci
- ⋆ 50 g di uva passa
- ⋆ vino dolcetto chinato
- ⋆ zucchero a velo
- ⋆ cioccolato fondente (da usare fuso)

Preparazione

Far cuocere una ventina di minuti le mele in abbondante dolcetto chinato insieme alle noci e all'uvetta. Quando le mele sono cotte, riporle in un piatto e conservare il vino di cottura.
Frullare le noci e l' uva. Rimettere le mele nel loro vino fino al momento di servirle, accompagnate da una cucchiaiata della crema preparata prima e polverizzate da un' ombra di zucchero a velo vanigliato e qualche rigolina di cioccolato fuso.

Note

Dessert prelibato ma semplicissimo, ottimo se accompagnato da un bicchierino di passito di Pantelleria.

11.95 Mennl atterrat - Torroncini

Ricetta di:	Lifting_Shadows
Difficoltà:	Facile
Tempo:	10 minuti
Provenienza:	Puglia (Lucera (FG))
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/torroncini-mandorle/

Ingredienti per 10 persone

- ⋆ mandorle pelate (tenete conto che ogni torroncino è formato da 3-4 mandorle)
- ⋆ cioccolato fondente

Preparazione

Tostate le mandorle. Nel frattempo, sciogliete il cioccolato a bagnomaria. Versatevi le mandorle e mescolate delicatamente a fuoco lento per qualche minuto, quindi spegnete e impilate mucchietti di mandorle (effettivamente più che una torre sembrano una piccola piramide) su carta forno, dove li lascerete raffreddare, finché il cioccolato non si è totalmente rappreso.

11.96 Merenda al cioccolato

Ricetta di:	Claire
Difficoltà:	Facile
Tempo:	10 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/merenda-cioccolato/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 4 cucchiai di fiocchi di avena
- ⋆ 4 cucchiai di mandorle spellate in scaglie
- ⋆ 2 cucchiai di gocce di cioccolata fondente
- ⋆ 1 cucchiaio di sciroppo di agave
- ⋆ 200 g di cioccolata extrafondente

Preparazione

Prendere fiocchi di avena, gocce di cioccolata fondente, mandorle spellate in scaglie, sciroppo di agave e mescolare il tutto. Sciogliere a bagnomaria la cioccolata fondente. Porre in stampini qualsiasi la miscela e coprire con la cioccolata sciolta. Raffreddare in frigorifero.

11.97 Muesli del bosco

Ricetta di:	AleVimukti
Difficoltà:	Media
Tempo:	20 minuti
Stagione:	Inverno, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/muesli-bosco-castagne/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 300 g di castagne
- ⋆ 2 cucchiai di uva passa
- ⋆ 10 noci
- ⋆ 10 mandorle
- ⋆ un cucchiaino di cannella in polvere

Preparazione

Tagliate la parte tonda delle castagne, con la punta di un coltello, e fatele abbrustolire su appositi tegami. Le castagne cotte a legna sono perfette. Fate cuocere per 6 minuti circa, provate con una forchetta per vedere se sono cotte (se la forchetta affonda vuol dire che son cotte). Togliete la buccia e spezzettatele ancora calde per versarle subito in un contenitore. Spezzettate anche le noci, le mandorle (se sono tostate è meglio) e l'uva passa e aggiungetele alle castagne. Mescolate bene e aggiungete la cannella. Mescolate ancora e servite caldo.

Note

Questa ricetta bisognerebbe prepararla il più in fretta possibile, in modo che si senta il sapore di tutti gli ingredienti e la polpa delle castagne rimanga morbida.

11.98 Muffin ai frutti di bosco

Ricetta di:	Lifting_Shadows
Difficoltà:	Facile
Tempo:	45 minuti
Stagione:	Primavera, estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/muffin-frutti-di-bosco/

Ingredienti per 12 persone

- ⋆ 240 g di farina integrale
- ⋆ 120 g di zucchero di canna
- ⋆ 40 g di maizena
- ⋆ 1 bustina di cremor tartaro
- ⋆ 250 g di yogurt di soia bianco
- ⋆ 80 ml di olio
- ⋆ buccia grattugiata di un limone
- ⋆ 150 g di frutti di bosco surgelati

Preparazione

Far scongelare i frutti di bosco. Mescolare tutti gli altri ingredienti e aggiungere i frutti di bosco solo alla fine, mescolando delicatamente con un cucchiaio. Se dovesse risultare troppo denso, aggiungere qualche goccia di latte di soia.
Versare il tutto negli stampini, senza riempirli eccessivamente perchè l'impasto lievita molto e i muffin rischierebbero di spaccarsi troppo in superficie. Cuocere in forno a 180 gradi per 35 minuti circa, ma controllare sempre con uno stuzzicadente prima di tirarli fuori (se lo stuzzicadente rimane umido, non sono cotti, se rimane asciutto sì).

Note

Partendo da questo impasto si può aggiungere tutto quello che si vuole, come gocce di cioccolato, granella di nocciole, cacao e scorza di arancia grattugiata, farina di cocco e uvetta...

11.99 Muffin alla cannella

Ricetta di:	Daisy
Difficoltà:	Facile
Tempo:	30 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/miffin-cannella/

Ingredienti per 6 persone

- ⋆ 250 g di farina 00
- ⋆ 100 g di zucchero di canna

- ⋆ 1 bustina di lievito
- ⋆ 1 cucchiaino raso di cannella (o di più, se piace)
- ⋆ 80 g di olio di semi
- ⋆ 220 g di latte di soia
- ⋆ gocce di cioccolato fondente (facoltativo)

Preparazione

Mescolare in una ciotola gli ingredienti secchi, unire l'olio e il latte, sempre mescolando, fino ad ottenere un composto omogeneo e senza grumi. Distribuire il composto nelle formine aiutandovi con un cucchiaio (14 formine, se si usano quelle di carta, oppure 6 se si usano quelle più grandi di alluminio o di silicone). Volendo, si può decorare la superficie con 3 gocce di cioccolato fondente o con una spolverata di zucchero di canna. Cuocere in forno già caldo a 180° per 20 minuti.

11.100 Muffin con cuore di marmellata

Ricetta di:	Arieldubois
Difficoltà:	Facile
Tempo:	45 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/muffin-cuore-marmellata/

Ingredienti per 7 persone

- ⋆ 100 g di farina di farro
- ⋆ 100 g di farina di riso
- ⋆ 100 g di noci o mandorle tritate o un mix delle due
- ⋆ 2 cucchiai di olio extra vergine d'oliva
- ⋆ 1 pizzico di sale
- ⋆ mezza bustina di lievito
- ⋆ latte di riso qb
- ⋆ 2 cucchiai sciroppo d'acero (o sciroppo d'agave o melassa)
- ⋆ 7 cucchiaini di marmellata
- ⋆ lamelle di mandorle per guarnire (facoltativo)

Preparazione

Tritare le noci o mandorle e mescolarle con le farine, il sale, il lievito, l'olio, lo sciroppo d'acero, e latte di riso quanto basta a formare una pastella morbida (se serve, si può aggiungere un po' d'acqua). Accendere il forno statico a 180 gradi.
Riempire degli stampini da muffin con una cucchiaiata abbondante di impasto, aggiungere un cucchiaino di marmellata e ricoprire con un altro cucchiaio di impasto. Completare tutti gli altri stampini. Cospargere con lamelle di mandorle e infornare per circa 25 minuti.

Note

Se si usano stampini di alluminio usa e getta con dentro la carta apposita per muffin, non occorre ungerli e si staccheranno bene da freddi.

11.101 Muffin con gocce di cioccolato

Ricetta di:	Micol1
Difficoltà:	Facile
Tempo:	60 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/muffin-gocce-cioccolato/

Ingredienti per 6 persone

- ⋆ 400 g di farina mix it senza glutine
- ⋆ 300 ml di latte di soia
- ⋆ 190 g di zucchero integrale di canna
- ⋆ 8 g di lievito vegan
- ⋆ 100 ml di olio di semi di mais biologico
- ⋆ 125 g di gocce di cioccolato
- ⋆ 1 bustina di vanillina
- ⋆ burro di soia q.b. (facoltativo)

Preparazione

Versa in un contenitore la farina, lo zucchero, il lievito, la vanillina e, mescolando con una frusta, unisci a poco a poco prima l'olio e infine il latte. In ultimo aggiungi anche le gocce di cioccolato e mescola nuovamente affinché il composto sia ben amalgamato. Prendi dei

pirottini, ungili con del burro di soia e infarinali con della farina senza glutine (se utilizzi quelli usa e getta in alluminio non occorre che tu esegua questo passaggio). Versa l'impasto nei 12 pirottini riempiendoli fino a circa metà della loro altezza. Cuocili sull'ultimo gradino, in forno preriscaldato a 180°C per 30 minuti.

Note

La farina usata è quella di marca DS ma probabilmente vanno bene anche altre marche.

11.102 Muffin dal cuore morbido

Ricetta di:	Micol1
Difficoltà:	Facile
Tempo:	60 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/muffin-cuore-morbido/

Ingredienti per 6 persone

Per 6 muffin:

- ⋆ 180 g di farina mix senza glutine
- ⋆ 150 ml di latte di soia
- ⋆ 95 g di zucchero
- ⋆ 4 g di lievito in polvere
- ⋆ 50 g di burro di soia
- ⋆ 20 g di cacao amaro in polvere

Per il cuore:

- ⋆ 90 g di cioccolato fondente
- ⋆ 50 g di latte di soia

Preparazione

In un recipiente versa la farina, il cacao, lo zucchero, il lievito, il burro di soia e comincia a mescolare, poi a poco a poco aggiungi anche il latte di soia. Continua a miscelare il tutto finché il composto non avrà raggiunto una consistenza omogenea. Imburra e infarina i sei pirottini e

versa il composto in ciascuno fino a riempirlo per metà. Inforna a 180 gradi per 30 minuti (fai comunque la prova stecchino per assicurarti che siano completamente cotti). Tirali fuori dal forno, falli raffreddare e poi estraili ed appoggiali su di un piatto. Con l'ausilio di un leva torsoli forali nel mezzo, non arrivare fino in fondo però, supera giusto la metà e poi fermati.
In un pentolino antiaderente fai sciogliere il cioccolato con il latte di soia. Lascialo intiepidire affinché si rapprenda un po' e poi versalo nella sac-a-poche e riempi i buchi che hai creato con il leva torsoli.

Note

Ricetta senza glutine.
La farina mix usata è di marca DS, ma probabilmente vanno bene anche altre marche.

11.103 Nocciolina la sbriciolina

Ricetta di:	Micol1
Difficoltà:	Media
Tempo:	90 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/nocciolina-sbriciolina/

Ingredienti per 8 persone

Per l'impasto della torta:

- ⋆ 140 g di farina di nocciole
- ⋆ 210 g di farina mix it senza glutine
- ⋆ 150 g di zucchero
- ⋆ 100 g di burro di soia
- ⋆ 80 ml di latte di soia
- ⋆ 1/2 bustina di lievito
- ⋆ vanillina q.b.

Per la vegella:

- ⋆ 50 ml di latte di soia
- ⋆ 35 g di nocciole
- ⋆ 45 g di zucchero di canna

- ⋆ 100 g di cioccolato fondente
- ⋆ vaniglia in polvere q.b.

Preparazione

In un recipiente versa le due farine, lo zucchero, il lievito, la vanillina, il burro e comincia a lavorare il tutto con le mani. Poi a poco a poco unisci anche il latte di soia. Una volta che avrai ottenuto un impasto omogeneo (tieni conto che resterà sempre più molle rispetto agli impasti classici, per via della mancanza di glutine), copri con della pellicola e riponi in frigo per 30 minuti almeno.
Per la vegella: trita lo zucchero con le nocciole. In un pentolino antiaderente e spesso sciogli a fuoco dolce il cioccolato nel latte, poi aggiungi anche lo zucchero e le nocciole. Una volta che si sarò fuso tutto, unisci la vaniglia e spegni il fuoco. Lascia raffreddare per qualche minuto.
Per l'assemblaggio della torta: prendi 2/3 dell'impasto e stendilo in una teglia ricoperta da carta-forno, creando anche dei bordi (non tanto alti). Stendici sopra la veganutella. La parte restante dell'impasto devi sbriciolarla sopra la torta, sfregandola tra le mani (impresa assai ardua per chi non usa la farina 00 perché si fa alquanto fatica a farla staccare dalle mani, visto che resta appiccicosa: ma e' fattibile!).
Inforna sull'ultimo ripiano del forno a 180°C per 35 minuti. Tira fuori la torta dalla teglia solo quando sarà completamente fredda.
Se hai difficoltà a staccarla dalla carta da forno, onde evitare di distruggerla, e' consigliabile trasferirla in un piatto lasciando la carta forno sotto la torta e tagliando solo la parte visibile.

Note

Ricetta senza glutine.
La farina mix usata è di marca DS, ma probabilmente vanno bene anche altre marche.

11.104 Nuvola tropicale

Ricetta di:	VVale
Difficoltà:	Media
Tempo:	180 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/nuvola-tropicale/

Ingredienti per 8 persone

- ⋆ due panetti di tofu
- ⋆ un chilo di yogurt di soia

- ⋆ un cocco intero
- ⋆ 120 grammi di cocco rapé
- ⋆ due tavolette di cioccolato extrafondente
- ⋆ vaniglia in polvere
- ⋆ sciroppo d'agave q.b.
- ⋆ 180 grammi di biscotti digestive
- ⋆ 100 grammi di burro di soia o margarina vegetale

Preparazione

Il giorno prima lasciare scolare dentro ad un canovaccio sopra una terrina lo yogurt. Lasciarlo dentro al frigorifero una decina di ore o più, fino ad ottenere una sorta di formaggio abbastanza solido. Iniziare a preparare la base sciogliendo il burro e sbriciolando i biscotti e tre quarti di una tavoletta di cioccolato. Aggiungere il burro fuso ai biscotti e frullare fino ad ottenere un impasto omogeneo.
Foderare con della carta da forno una teglia per torte con bordo estraibile e comporre la base con l'impasto di biscotti. Assicurarsi che parte di questo funga da bordo della torta. Lasciare indurire in frigorifero per venti minuti.
Prendere lo yogurt scolato e frullarlo insieme al tofu, al cocco rapé e allo sciroppo d'agave (aggiungerne una quantità variable a seconda dei propri gusti). Sbriciolare il cioccolato fondente rimasto per formare piccole pepite. Aggiungere il cioccolato alla crema di tofu e yogurt. Prendere il fondo della torta e aggiungere la crema. Livellare bene.
Pulite il cocco, con un pelaverdure togliere la pellicina marrone assicurandosi che resti solo la polpa bianca. Frullare a lungo il cocco con un po' del suo succo interno e la vaniglia.. Se lo si desidera, dolcificare leggermente la crema con altro sciroppo d'agave.
Ricoprire con il cocco frullato la torta e lasciare riposare in frigorifero un paio di orette prima di servire.

11.105 Pan dei morti

Ricetta di:	Fiordaliso09
Difficoltà:	Media
Tempo:	40 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/pan-dei-morti/

Ingredienti per 6 persone

- ⋆ 100 g di mandorle tritate
- ⋆ 100 g di farina

- ⋆ 100 g di zucchero di canna
- ⋆ 30 g di olio di mais
- ⋆ latte di soia q.b.
- ⋆ 2 chiodi di garofano
- ⋆ 1 cucchiaio di cannella
- ⋆ la scorza di 1/2 limone grattugiato
- ⋆ 1/2 cucchiaino di bicarbonato
- ⋆ zucchero a velo

Preparazione

Mescolare la farina con le mandorle tritate e lo zucchero, aggiungere la cannella e i chiodi di garofano ben schiacciati e sbriciolati, il bicarbonato e la scorza di mezzo limone grattugiata. Unire l'olio e mescolare mettendo latte di soia quanto basta a fare un impasto abbastanza solido. Versare sul tavolo una miscela di zucchero a velo e farina (2 cucchiai di zucchero e 1 di farina), dividere l'impasto in 6 parti e rotolare su se stesso ogni pezzo ben bene nello zucchero e farina, ottenendo un rotolo spesso, quindi stenderlo in una teglia oliata e infarinata, oppure con carta da forno, appiattendolo un po' con le mani. Infornare a 180 gradi in forno già caldo per circa 20 minuti.

Note

Si può arricchire l'impasto con pinoli e uvetta sultanina

11.106 Pan di spagna di farro

Ricetta di:	Stella63
Difficoltà:	Facile
Tempo:	20 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/pan-di-spagna-farro/

Ingredienti per 6 persone

- ⋆ 200 g di farina di farro
- ⋆ 100 g di fecola di patate
- ⋆ una bustina di lievito naturale

- ⋆ 160 g di zucchero di canna
- ⋆ un pizzico di sale
- ⋆ 100 ml di olio di semi
- ⋆ il succo di mezzo limone
- ⋆ 230 g di latte di soia o avena

Preparazione

Mescolare prima tutti gli ingredienti secchi e poi aggiungere latte a filo, il succo di limone e l'olio. Mescolare bene fino a raggiungere una consistenza morbida. Versare l'impasto in una teglia precedentemente unta (poco) con dell'olio (senza aggiungere farina). Porre in forno precedentemente riscaldato a 180 gradi per mezz'ora circa ma controllare a 20 minuti se è cotta. Far raffreddare in forno chiuso e spento per almeno 12 ore. Avrete una torta soffice, morbidissima e gustosa!

Note

Questo impasto può essere utilizzato anche per torte variegate o al cioccolato, con l'aggiunta di 4 cucchiai di cacao amaro.

11.107 Pancakes alla banana

Ricetta di:	Milou
Difficoltà:	Facile
Tempo:	10 minuti
Provenienza:	Altro (USA)
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/pancakes-banana/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 1 tazza e mezza di latte di soia
- ⋆ 3 cucchiai di margarina fusa
- ⋆ 1 tazza e mezza di farina
- ⋆ 3 cucchiai di zucchero
- ⋆ 1 cucchiaino di sale
- ⋆ 1 banana
- ⋆ 2 cucchiaini di lievito vanigliato

Preparazione

Mettete tutto nel mixer e frullate. Ungete una padella antiaderente con un foglio di scottex bagnato d'olio.
Quando è ben calda, versate dei misurini di impasto in modo da formare delle frittelle di circa 10 cm di diametro. Quando la superficie della frittella è tutta ricoperta di bollicine d'aria, girate.

Note

Non sono molto dolci, quindi ci va messo sopra qualcosa, sciroppo d'acero, vegella, marmellata...

11.108 Pancakes allo sciroppo d'acero

Ricetta di:	William
Difficoltà:	Facile
Tempo:	10 minuti
Provenienza:	Altro (Stati Uniti)
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/pancake-vegan/

Ingredienti per 1 persona

- ⋆ 100 g di farina 00
- ⋆ latte di soia
- ⋆ due cucchiaini di zucchero
- ⋆ un pizzico di sale
- ⋆ un cucchiaino di margarina oppure di olio di semi
- ⋆ sciroppo d'acero

Preparazione

Mescolare in un recipiente: 100 g di farina 00, latte di soia quanto basta, due cucchiaini di zucchero, una punta di sale e un cucchiaino di margarina (o in alternativa olio di semi) precedentemente fusa nel pentolino, il cui fondo resterà quindi un po' unto per facilitare il distacco del pancake una volta cotto. Per quanto riguarda la quantità del latte mi regolo a occhio, in modo che il composto abbia una consistenza fluida e cremosa, tipo cioccolata calda per intendersi.
Con un mestolo versare il composto nel pentolino (diametro circa 15 cm) in modo che il liquido ne ricopra tutto il fondo. Osservare la cottura: quando la superficie della frittella diventa opaca e

vi si formano delle minuscole bollicine, la si può rivoltare. Lasciare il pancake sul fuoco ancora un paio di minuti, poi adagiarlo su un piatto.
Ripetere la procedura fino all'esaurimento del composto liquido. Consiglio di impilare uno sopra l'altro i pancakes cotti, in modo da non farli raffreddare troppo rapidamente. L'ideale sarebbe consumarli ben caldi e ben irrorati di sciroppo d'acero.

Note

Se i pancakes tendono ad attaccarsi al pentolino, aggiungere un filo d'olio sul fondo dello stesso tra la cottura di una frittella e l'altra.
Sono possibili numerose variazioni sul tema, ad esempio aggiungere della cannella nell'impasto, oppure una banana ben schiacciata con una forchetta, oppure del cocco grattugiato. Anche il condimento può essere diverso dallo sciroppo d'acero (che comunque resta insuperabile): marmellata, zucchero a velo, crema pasticcera o crema al cioccolato.

11.109 Pandolce al cioccolato

Ricetta di:	Marti92v
Difficoltà:	Media
Tempo:	90 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/pandolce-al-cioccolato/

Ingredienti per 10 persone

- ⋆ 1 cubetto di lievito di birra
- ⋆ 350 g di latte di soia
- ⋆ 550 g di farina
- ⋆ 100 g di zucchero di canna
- ⋆ 60 g di cioccolato fondente
- ⋆ olio e.v.o. q.b.

Preparazione

Sciogliere il lievito in mezzo bicchiere di latte di soia assieme a un cucchiaio di zucchero. Quando completamente sciolto, versare in una ciotoloa e aggiungere pian piano la farina. Se il composto risulta troppo solido aggiungere un altro po' di latte. Lasciare riposare l'impasto coperto per un'ora.
Rimpastare con il restante latte e lo zucchero.
Lasciare riposare per 2 ore e mezzo finchè non raggiunge il doppio del volume, tenendo conto

che più i lievitati riposano, meglio è. Stendere con un mattarello fino ad ottenere un rettangolo alto un centimetro e mezzo. Spennellare con olio, cospargere con lo zucchero e il cioccolato a scaglie. Tagliare stiscioline larghe 3-4 cm, arrotolare l'impasto su se stesso e spennellare la superficie con l'olio. Far riposare altri 20 minuti e infornare a 180 gradi per 30 minuti.

11.110 Panettone al cioccolato

Ricetta di:	Gipsy28
Difficoltà:	Difficile
Tempo:	90 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/panettone-cioccolato/

Ingredienti per 16 persone

Primo impasto:

- ⋆ 150 gr di farina 00
- ⋆ 90 g di acqua
- ⋆ 10 g di lievito di birra

Secondo impasto

- ⋆ 500 g di farina manitoba
- ⋆ 150 g di zucchero
- ⋆ 200 g di latte di soia
- ⋆ 3 cucchiai di semi di lino finemente tritati + 9 cucchiai di acqua
- ⋆ 2 g di lievito di birra

Terzo impasto:

- ⋆ 200 g di burro di soia ammorbidito o margarina vegetale
- ⋆ 300 g di farina manitoba
- ⋆ 1 cucchiaino di curcuma
- ⋆ 2 cucchiai di malto di riso
- ⋆ 130 g di zucchero
- ⋆ 5 g di sale
- ⋆ la scorza grattugiata di 1 arancia e di 1 limone

- ⋆ 2 cucchiaini di vaniglia in polvere
- ⋆ 100 g di gocce di cioccolato fondente

Preparazione

Aromatizzare il burro di soia con la scorza grattugiata degli agrumi e la vaniglia, lasciar riposare.
Preparare il primo impasto: sciogliere il lievito in acqua appena tiepida, unire la farina e preparare un panetto. Riporlo in una ciotola, proteggere con pellicola per alimenti e lasciar lievitare in luogo caldo per 5 ore.
Secondo impasto: passare il primo impasto in una grossa ciotola ed aggiungere lo zucchero. Preparare i semi di lino tritati ed aggiungere l'acqua, lasciar riposare. Sciogliere il lievito in 50 g di latte di soia, unire quindi all'impasto. Unire i semi di lino (nel frattempo si sarà formata una massa vischiosa), la farina manitoba e il latte rimasto. Impastare energicamente per 20 minuti (più comodo se avete il robot impastatore), l'impasto dovrà staccarsi dalla ciotola con facilità. Lasciar lievitare, coprendo la ciotola con pellicola, in un luogo caldo per 5 ore o fino al raddoppio del volume.
Terzo impasto: riprendere l'impasto, unire la farina manitoba, la curcuma, il malto, lo zucchero ed il sale. Incorporare infine il burro aromatizzato lasciato ammorbidire. Completare con le gocce di cioccolato lavorando rapidamente per incorporarle.
Dividere la massa in due parti e porle in due stampi di carta per panettone da 1 kg, diametro 18 cm alti 11,5 cm.
Incidere la superficie ad x con una lama affilata e lasciar lievitare coperti (ad esempio con un canovaccio da cucina) in luogo caldo per 8 ore; l'impasto dovrà arrivare fino al bordo degli stampi.
Facendo attenzione a non sgonfiare l'impasto (attenzione ai colpi bruschi) infornare in forno preriscaldato a 170° per 30/35 minuti (i tempi variano molto a seconda del forno; controllare la superficie: deve essere bruna ma non bruciacchiata).

Note

Il tempo di preparazione compresi i tempi di lievitazione si aggira intorno alle 20 ore totali, conviene farsi una tabella dei tempi per non trovarsi a dover reimpastare nel mezzo della notte.
Al momento dell'aggiunta finale delle gocce di cioccolato si può aggiungere anche frutta secca, ad esempio i classici pinoli ed uvetta, o nocciole a pezzi grossolani.
La preparazione è molto lunga, per questo conviene fare la dose per due panettoni, ma na vale varamente la pena, il risultato è ottimo.

11.111 Panini dolci

Ricetta di:	Stella63
Difficoltà:	Media
Tempo:	60 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/panini-dolci/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ farina per pane (ai cereali, integrale o come preferite)
- ⋆ cioccolato in scaglie o gocce
- ⋆ lievito
- ⋆ zucchero di canna
- ⋆ olio di semi
- ⋆ un bicchiere latte di soia o riso
- ⋆ granella di zucchero o granellini colorati per decorazioni

Preparazione

Unire gli ingredienti in una terrina, aggiungendo per ultimi l'olio e il latte; mescolare fino ad ottenere un pasta consistente da lavorare con le mani. Lasciar riposare il panetto per due ore circa in posto tiepido. Riprendere il panetto e lavorarlo ancora qualche minuto (non troppo, per non sciogliere il cioccolato). Formare dei panini non molto grandi e posizionarli sulla carta forno in una teglia. Spennellare un poco la superficie per far aderire lo zucchero in granella o granellini colorati.
Infornare in forno caldo a 180 gradi e far cuocere per 20 minuti circa.

Note

Si possono accompagnare questi panini con marmellata fresca di fragole o kiwi. E' possibili sostituire o aggiungere al cioccolato frutta fresca tagliata a pezzettini.

11.112 Pasticcini crudisti ai mirtilli

Ricetta di:	Muccapazzapazza
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	20 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/pasticcini-crudisti-mirtilli/

Ingredienti per 6 persone

- ⋆ 200 g di mirtilli secchi
- ⋆ 200 g di pinoli
- ⋆ 200 g di noci
- ⋆ 200 g di mandorle
- ⋆ un pizzico di sale
- ⋆ 1 fico secco (opzionale)
- ⋆ cacao (opzionale)

Preparazione

Tritare finemente mirtilli, mandorle, pinoli e noci, e il pizzico di sale, fino ad ottenere un composto facile da plasmare; aggiungere un fico secco (o due) se è troppo farinoso. Formare dei pasticcini dando la forma desiderata.
Se il composto risulta troppo umido, aggiungee un cucchiaino di cacao (anche amaro, tanto sono dolcissimi!).

11.113 Pastiera

Ricetta di:	Adriana
Difficoltà:	Difficile
Tempo:	240 minuti
Provenienza:	Campania
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/pastiera/

Ingredienti per 12 persone

Per la pasta frolla:

- ⋆ 370 g di farina
- ⋆ 150 g di zucchero
- ⋆ 150 g di burro di soia (o margarina vegetale non idrogenata)
- ⋆ 100 ml di latte di soia, un pizzico di sale

Per il ripieno:

- ⋆ un barattolo di grano precotto (580 g)

- ⋆ 500 ml di latte di soia dolcificato (per es. Alpro),
- ⋆ 150 g di zucchero
- ⋆ 500 g di tofu morbido, meglio fresco fatto in casa (1,5 l di latte di soia dolcificato, 1,5 dl di panna di soia, il succo di un limone e mezzo)
- ⋆ 70 g di canditi (misti o solo cedro)
- ⋆ un limone (la scorza)
- ⋆ cannella macinata
- ⋆ chiodi di garofano
- ⋆ acqua di fiori d'arancio
- ⋆ zucchero a velo per la copertura

Preparazione

Invece del tofu comprato, troppo compatto, è preferibile utilizzare un tofu fresco preparato come una classica cagliata, molto più cremoso: mettere in una pentola 1,5 l di latte di soia (io ho usato l'Alpro con calcio) e 150 ml di panna di soia (ho usato la Provamel), mescolarli bene e portare ad ebollizione; aggiungere il succo di limone e spegnere la fiamma. Far riposare nella pentola per un'ora o più. Mettere un telo in uno scolapasta avendo cura di tenere bene i bordi all'esterno e versarvi il latte cagliato; chiudere il telo prendendo i quattro lembi, chiudere con uno spago e appenderlo per un'ora e mezza in modo che sgoccioli tutta l'acqua. Trascorso il tempo richiesto, aprire il telo e mettere il formaggio di soia ottenuto in un recipiente. In questo modo si dovrebbero ottenere tra 550 e i 600 g di tofu, da cui prelevare il mezzo chilo necessario alla ricetta. Si può preparare anche il giorno prima e conservare in frigo.

Scolare bene il grano dalla sua acqua, metterlo in una pentola (meglio se di coccio) con 500 ml di latte di soia, un pizzico di cannella, un pizzico di sale, 50 g di zucchero, 2-3 chiodi di garofano, una scorza di limone. Mettere a cuocere a fuoco molto basso (deve sobbollire) e mescolare ogni tanto, avendo cura che non si attacchi alla pentola, finché il latte non si ritira e non si ottiene una crema molto morbida (ci vogliono 1,5 - 2 ore o più). E' possibile anche preparare questa crema il giorno prima, dato che per farcire la pastiera bisogna comunque farla raffreddare (io per velocizzare la cosa dato che dovevo fare tutto in una sera, l'ho messa a raffreddare fuori alla finestra). Una volta raffreddata, togliere i chiodi di garofano e la scorza di limone.

Preparare la pasta frolla: mettere la farina a fontana sulla spianatoia o in un grosso recipiente, unire un pizzico di sale, lo zucchero, il burro di soia e il latte di soia e lavorare tutti gli ingredienti rapidamente fino ad ottenere una pasta liscia e omogenea, abbastanza morbida e più umida della pasta frolla usuale. Fare una palla, ricoprirla con la pellicola o la carta di alluminio e metterla a riposare in frigo per almeno una mezz'ora.

Mettere il tofu e 100 g di zucchero in una terrina capiente e lavorarli con un cucchiaio di legno montandoli un po'. Se si utilizza il tofu comprato è necessario passarlo prima al setaccio. Far riposare almeno un'oretta. Quindi aggiungere la crema di grano che nel frattempo si è

raffreddata, i canditi, l'acqua di fiori d'arancio, un pizzico di cannella, la rimanente scorza di limone grattugiata e lavorare bene gli ingredienti.
Imburrare e infarinare una teglia dal diametro di 25 cm circa. Stendere 2/3 della pasta frolla e foderare lo stampo. Aggiungere il ripieno. Quindi stendere la pasta frolla rimanente e ritagliare delle strisce con cui decorare a grata la pastiera come una crostata.

Infornare nel forno a 200° (150° se si tratta di forno piccolo). Per essere sicuri che la pastiera sia cotta, infilare uno spaghetto, che deve risultare asciutto. Va servita fredda, meglio il giorno dopo e cosparsa di zucchero a velo.

Note

- Se si usa latte di soia non dolcificato sia per il tofu che per cuocere il grano, aggiungere altri 100 g di zucchero quando si lavora il tofu con lo zucchero (200 g anzichè 100 g).
- Se non si reperisce il grano in barattolo già cotto per pastiera, è possibile prepararlo a partire da circa 250 g di grano tenero crudo. Mettere a bagno il grano per 2-3 giorni cambiando ogni tanto l'acqua, sciacquarlo e cuocerlo a fuoco basso per circa un'ora-un'ora e mezza in una pentola con 2,5 l di acqua.
- I tempi di preparazione sono indicativi! 240 minuti è un tempo che può spaventare - e infatti la pastiera si fa una volta all'anno a Pasqua :o)
- In realtà però la realizzazione avviene in più tempi: la crema di grano e il tofu fresco si preparano in anticipo, tipicamente il giorno prima (circa due ore), mentre dopo si prepara la pasta frolla e si mette insieme il ripieno (circa 60 minuti). I tempi di cottura dipendono dal forno, il mio ci ha impiegato circa un'ora.

11.114 Pastiera brasiliana

Ricetta di:	VVale
Difficoltà:	Media
Tempo:	60 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/pastiera-brasiliana/

Ingredienti per 10 persone

Per la frolla:

- ⋆ 500 grammi di farina
- ⋆ 230 grammi di olio di semi
- ⋆ 140 grammi di zucchero
- ⋆ 20 grammi di bevanda vegetale

- ⋆ un pizzico di sale

Per la crema:

- ⋆ 250 grammi di perle di tapioca
- ⋆ due arance
- ⋆ un bicchiere di zucchero
- ⋆ aroma di arancia o succo di una arancia
- ⋆ mezzo litro d'acqua
- ⋆ mezzo litro di bevanda vegetale
- ⋆ mezzo bicchiere di maizena

Preparazione

Mischiare e impastare tutti gli ingredienti per la pasta frolla fino ad ottenere una palla. Lasciarla riposare in frigorifero.
Preparare la crema mettendo a bollire in una pentola grande l'acqua e il latte. Appena bolle, aggiungere le perle di tapioca e lo zucchero e lasciare cuocere fino a quando le perle non avranno un pallino bianco all'interno. Togliere dal fuoco, aggiungere la maizena e il succo d'arancia. Mescolare bene.
Prendere l'impasto e foderare uno stampo da torta alto con cerniera. Versare la crema nella tortiera foderata, decorare in superficie con gli spicchi delle due arance, spolverare con un po' di zucchero e infornare a 160 gradi per circa mezz'ora o fino a quando la frolla non sarà cotta. Servire fredda.

11.115 Pastiera particolare

Ricetta di:	Tableboy
Difficoltà:	Media
Tempo:	90 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/pastiera-particolare/

Ingredienti per 12 persone

- ⋆ 1 rotolo di pasta frolla già pronta
- ⋆ tofu 500 g
- ⋆ grano cotto per pastiera 1 barattolo da 580 g
- ⋆ canditi misti 70 g

- ⋆ fialetta di fiori d'arancio 1
- ⋆ pinoli 50 g
- ⋆ uvetta 50 g
- ⋆ whiskey 50 g
- ⋆ latte di riso q.b.
- ⋆ zucchero 500 g
- ⋆ cioccolato fondente 300 g

Preparazione

Ammollare preventivamente l'uvetta in acqua e whiskey per un'ora.
Stendere la frolla in una teglia tonda (da 28 cm). Fondere il cioccolato al microonde o a bagnomaria.
Spalmare il cioccolato sulla base della tortiera facendo un bello strato, coprendo anche i bordi. Porre in frigo a solidificare bene.
Frullare il tofu contutto lo zucchero meno un cucchiaio e metterlo in una terrina. Scaldare il grano col cucchiaio di zucchero rimasto e poco latte di riso; frullarlo a lungo. Mischiarlo alla crema di tofu, i pinoli, l'uvetta scolata e strizzata, i canditi e la fialetta fiori d'arancio. Versare nella tortiera e infornare in forno caldo a 180° per un'ora, poi spengere il forno e lasciarla ancora 30 minuti; poi sfornarla e farla freddare bene prima di sformarla.

11.116 Pere caramellate all'arancia

Ricetta di:	Lifting_Shadows
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	15 minuti
Stagione:	Inverno, estate, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/pere-caramellate-arancia/

Ingredienti per 8 persone

- ⋆ 4 pere mature
- ⋆ un bicchiere di succo di arance rosse
- ⋆ 125 g di zucchero di canna

Preparazione

Tagliare le pere a metà nel senso della lunghezza, sbucciarle, eliminare i semi, e praticare sul dorso di ognuna 4 incisioni in lunghezza, una di fianco all'altra. Scaldare il succo d'arancia insieme allo zucchero, quindi unire le pere. Far cuocere, coperto e a fuoco dolce, per cinque minuti. Scolare le pere e disporle sul piatto da portata. Lasciare bollire il succo finché non diventa caramellato, quindi versarlo bollente sulle pere. Servite subito!

11.117 Piadina ciocco-bananosa

Ricetta di:	Brinella
Difficoltà:	Facile
Tempo:	10 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/piadina-cacao-banana/

Ingredienti per 1 persona

- ⋆ 2 banane
- ⋆ 1 piadina (ne vendono di vegan nei supermercati)
- ⋆ 1 cucchiaio malto d'orzo
- ⋆ 2 cucchiai di cacao amaro
- ⋆ il succo di mezzo limone

Preparazione

Sciogliere il malto a fuoco basso con un dito di acqua in un padellino antiaderente. Tagliare a strisce le banane e aggiungerle al malto fuso insieme al succo di limone. Cuocere per 5-6 minuti mescolando per far restringere il sugo. Aggiungere 2 cucchiai abbondanti di cacao e mescolare ancora. La consistenza deve essere bella corposa e 'cioccolatosa'. Scaldare la piadina, farcirla, piegarla in due e... gustarla!

Note

Buonissima anche con una spolverata di farina di cocco.

11.118 Piadina con crema mandorle-cacao

Ricetta di:	Didi189
Difficoltà:	Facile
Tempo:	20 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/piadina-mandorle-cacao/

Ingredienti per 1 persona

Per la piadina:

- ⋆ 50/80 g di farina 00
- ⋆ sale
- ⋆ acqua
- ⋆ olio evo per oliare leggeremente la padella

Per la crema:

- ⋆ 1 cucchiaio di crema di mandorle
- ⋆ cacao amaro in polvere
- ⋆ malto di riso ed eventualmente zucchero
- ⋆ latte di riso

Preparazione

Creare la pastella per la piadina con la farina, l'acqua e un po' di sale, mecolando con la forchetta in un piatto fondo. Ungere leggermente con olio evo una padella antiaderente, riscaldare un po' la padella, stendere la pastella, aspettare che cuocia, girare la piadina, aspettare ancora 1-2 minuti... e la piadina è pronta.
Per la crema, mettere tutti gli ingredienti in una ciotola e mescolare pazientemente fino creare una crema. La quantita' di cacao e malto e' a piacere (assaggiate ogni tanto). Il latte di riso serve per ammorbidire la crema, quindi va aggiunto al bisogno.
Spalmare la crema sulla piadina e spolverare con ulteriore cacao amaro in polvere.

11.119 Plumcake con gocce di cioccolato

Ricetta di:	Micol1
Difficoltà:	Facile
Tempo:	75 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/plumcake-gocce-cioccolato/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 250 g di farina mix senza glutine
- ⋆ 100 g di fecola di patate
- ⋆ 150 g di zucchero
- ⋆ 100 g di burro di soia
- ⋆ 1/2 bustina di lievito
- ⋆ 1 bustina di vanillina
- ⋆ 125 g di gocce di cioccolato
- ⋆ 250 g di yogurt di soia
- ⋆ 110 ml di latte di soia

Preparazione

Versa in una ciotola la farina, la fecola, lo zucchero, il lievito, la vanillina, lo yogurt e comincia ad amalgamare il tutto con una frusta. Aggiungi il burro di soia e mescola ulteriormente. Unisci il latte di soia e miscela; una volta che il composto avrà assunto una consistenza omogenea, aggrega anche le gocce di cioccolato e mescola nuovamente. Prendi una teglia per plumcake imburrala e infarinala, versaci il composto, inforna a 180°C per 45-50 minuti.

Note

Ricetta senza glutine.
La farina mix usata è di marca DS, ma probabilmente vanno bene anche altre marche.

11.120 Plumcake variegato al cioccolato

Ricetta di: Sheena
Difficoltà: Facile
Tempo: 50 minuti
Web: www.veganhome.it/ricette/dolci/plumcake-variegato-cioccolato/

Ingredienti per 8 persone

- ⋆ 130 g di olio di semi
- ⋆ 200 g di zucchero a velo
- ⋆ 200 g di latte di soia
- ⋆ 3 cucchiai di aceto di mele
- ⋆ 30 g di cacao amaro
- ⋆ 300 g di farina
- ⋆ 1 bustina di lievito per dolci
- ⋆ frutti di bosco a piacere

Preparazione

Mettere il latte di soia in una ciotola e aggiungere 3-4 cucchiai di aceto di mele; far riposare per 10 minuti, affinché cagli. Lavorare in una ciotola l'olio con lo zucchero a velo, aggiungere il latte cagliato, la farina setacciata insieme al lievito e i frutti di bosco. Versare metà del composto in uno stampo rettangolare, nell'altra metà aggiungere il cacao, mescolare e versare nello stampo. Con un cucchiaio mescolare appena i 2 strati per ottenere l'effetto variegato e poi infornate a 170 gradi per 30-35 minuti.

11.121 Quadretti di castagna

Ricetta di: Fiordaliso09
Difficoltà: Facile
Tempo: 50 minuti
Web: www.veganhome.it/ricette/dolci/quadretti-di-castagna/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 1 tazza di farina di castagne

- ⋆ 1 tazza di farina di riso
- ⋆ 1/2 tazza di cacao amaro
- ⋆ 1 tazza di zucchero
- ⋆ 1 tazza e 1/2 di latte di soia
- ⋆ 1/2 tazza di olio di semi di mais
- ⋆ 3 cucchiai di rhum
- ⋆ un cucchiaio di pinoli
- ⋆ zucchero a velo

Preparazione

Mescolare la farina di castagne con quella di riso e aggiungere lo zucchero. Cercare di eliminare i grumi di farina di riso mescolando bene. Aggiungere il latte di soia, frullando con un minipimer, che aiuta anche a gonfiare l'impasto. Aggiungere l'olio e incorporarlo bene, infine il rhum. Aggiustare di latte di soia, se fosse necessario: deve risultare una crema un po' liquida. Oliare una pirofila rettangolare, infarinarla e versare l'impasto in modo che non superi i 2 cm di spessore, cospargere di pinoli la superficie e infornare in forno già caldo a 180 gradi per 30/35 minuti.
Il dolce è pronto quando si formano delle screpolature in superficie. Lasciare raffreddare e tagliare a quadretti o a losanghe cospargendo di zucchero a velo.

Note

E' possibile servirli ancora tiepidi, sono ottimi anche così.

11.122 Rotolo con vegella

Ricetta di:	Micol1
Difficoltà:	Media
Tempo:	75 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/rotolo-vegella/

Ingredienti per 4 persone

Per la base di pan di Spagna:

- ⋆ 275 g di farina mix senza glutine

- ⋆ 150 g di farina di mandorle
- ⋆ 300 ml di latte di soia
- ⋆ 100 g di burro di soia
- ⋆ 190 g di zucchero
- ⋆ mezza bustina di lievito

Per la vegella:

- ⋆ 50 ml di latte di soia
- ⋆ 35 g di nocciole
- ⋆ 45 g di zucchero di canna
- ⋆ 100 g di cioccolato fondente
- ⋆ vaniglia in polvere q.b.

Per decorare:

- ⋆ zucchero a velo q.b.

Preparazione

Per la preparazione del pan di Spagna, versa in una ciotola le 2 farine, lo zucchero, il lievito e mischiali bene con una frusta. Aggiungi il latte di soia e il burro di soia. Miscela il tutto finché non risulterà ben amalgamato. Versa il composto nella teglia del forno ricoperta da carta forno, livellalo in modo uniforme. Fai cuocere in forno preriscaldato a 170° per 30/35 minuti. Una volta sfornato fallo raffreddare.
Per preparare la vegella, trita lo zucchero con le nocciole. Unisci il cioccolato e il latte e frulla ancora. Cuoci il composto a bagnomaria fino a farlo sciogliere. Aggiungi la vaniglia. Lascia raffreddare per qualche minuto.
Una volta che il pan di Spagna è raffreddato, spalmalo di vegella, arrotolalo e spolveralo con dello zucchero a velo.

Note

Ricetta senza glutine.
La farina mix usata è di marca DS, ma probabilmente vanno bene anche altre marche.

11.123 Rotolo di cioccolata

Ricetta di: Iaia
Difficoltà: Facilissima
Tempo: 20 minuti
Web: www.veganhome.it/ricette/dolci/rotolo-cioccolata/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 1 pacco di frollini vegan (circa 250 g)
- ⋆ 5 cucchiai di cacao amaro
- ⋆ 2 cucchiai di zucchero
- ⋆ 2 cucchiai di noci o mandorle tritate
- ⋆ mezzo bicchiere di latte di soia alla vaniglia

Preparazione

Tritare nel mixer in maniera grossolana i biscotti, metterli in una ciotola e aggiungere il cacao, lo zucchero e la frutta secca. Amalgamare aggiungendo il latte di soia un po' alla volta, fino a raggiungere un impasto consistente. Lavorarlo con le mani in forma di rotolo e metterlo in frigorifero avvolto nella pellicola trasparente. Deve riposare qualche ora, ancora meglio una giornata intera. Poi gustarlo tagliato a fette.

Note

Questo dolce semplicissimo è adatto anche alla preparazione di biscotti, basta stendere l'impasto con il mattarello e tagliare la sfoglia con le formine dei biscotti, in un attimo avrete dei gustosi dolcetti senza adoperare il forno!

11.124 Rotolo tropicale

Ricetta di: VVale
Difficoltà: Media
Tempo: 45 minuti
Web: www.veganhome.it/ricette/dolci/rotolo-tropicale/

Ingredienti per 10 persone

- ⋆ 240 grammi di zucchero
- ⋆ 140 centilitri di olio di semi
- ⋆ 350 centilitri di acqua
- ⋆ 330 grammi di farina
- ⋆ tre cucchai di cacao in polvere
- ⋆ una bustina di lievito
- ⋆ una tazza di cocco rapé
- ⋆ una lattina di latte di cocco al 65% o più
- ⋆ tre cucchiai di zucchero

Preparazione

In un contenitore mettere l'acqua, l'olio, lo zucchero e montare con le fruste elettriche. Nel frattempo miscelare la farina, il cacao e il lievito e poi aggiungere lentamente ai liquidi, continuando a montare con le fruste elettriche. Versare il composto nella placca del forno ricoperta da carta forno leggermente unta e infarinata. Infornare a 170 gradi per circa 20 minuti.
Procedere con la preparazione della crema mischiando il latte di cocco, i tre cucchiai di zucchero e il cocco rapé. Quando il pan di spagna al cacao sarà cotto, ma non secco, toglierlo da forno, appoggiarlo su un canovaccio leggermente umido, spalmare la crema al cocco e arrotolare facendo attenzione. Chiudere il rotolo nell'alluminio, lasciarlo raffreddare e riporlo in frigorifero per un paio d'ore prima di servirlo.

11.125 Schiacciata alla fiorentina

Ricetta di:	Micol1
Difficoltà:	Facile
Tempo:	60 minuti
Provenienza:	Toscana (Firenze)
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/schiacciata-fiorentina-dolce/

Ingredienti per 8 persone

- ⋆ 275 g di farina mix it senza glutine
- ⋆ 140 g di zucchero di canna integrale
- ⋆ 1/2 bustina di lievito vegan senza glutine
- ⋆ 1 bustina di vanillina

- ★ la scorza e il succo di un'arancia
- ★ 50 ml d'olio di semi di mais
- ★ 150 ml di latte di soia
- ★ zucchero a velo q.b.
- ★ cacao amaro q.b.

Preparazione

In un recipiente mescola la farina, lo zucchero, il lievito, la vanillina, la scorza grattugiata e il succo di un'arancia. Aggiungi l'olio di mais e infine il latte di soia, miscelando bene con una frusta. Versa il composto in una teglia rettangolare ricoperta da carta da forno (precedentemente bagnata e strizzata). Inforna sull'ultimo gradino del forno a 180°C per 30 minuti circa; toglila dal forno e lasciala raffreddare completamente. Staccala dalla carta forno, ponila su un piatto e spolverala con dello zucchero a velo. Cerca sul web lo stemma di Firenze, stampalo, ritaglia la sagoma, mettila sulla torta, spolverala con del cacao e poi toglila.

Note

Ricetta senza glutine.
La farina mix usata è di marca DS, ma probabilmente vanno bene anche altre marche.

11.126 Schiacciata con l'uva

Ricetta di:	Iaia
Difficoltà:	Facile
Tempo:	90 minuti
Provenienza:	Toscana
Stagione:	Autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/schiacciata-uva/

Ingredienti per 8 persone

- ★ 1 kg di uva fragola
- ★ 400 g farina
- ★ 1 cubetto di lievito di birra
- ★ 11 cucchiai di zucchero
- ★ olio evo
- ★ sale

Preparazione

Lavare gli acini dell'uva, scolarli e tenerli da parte. Sciogliere il cubetto di lievito in poca acqua tiepida, unire la farina, 4 cucchiai di olio, 4 cucchiai di zucchero, un pizzico di sale. Impastare aggiungendo l'acqua che serve per ottenere un impasto morbido (come quello della pizza) e far lievitare per 2 ore in una ciotola coperta da un tovagliolo.
Riprendere la pasta, lavorarla ancora un po', dividerla in 2 parti, una più grande dell'altra. Stendere sottilmente con il mattarello la parte di pasta più grande, metterla in una teglia rettangolare unta di olio lasciando la parte eccedente fuori dai bordi. Mettere sulla pasta stesa 3/4 degli acini d'uva, aggiungere 4 cucchiai di zucchero, ripiegare i lembi eccedenti e su questi stendere la parte di pasta più piccola ben tirata. Infine distribuire i chicchi rimasti, premendoli nella pasta, cospargere con altri 3 cucchiai di zucchero e 2 cucchiai di olio. Infornare a 180° per 1 ora.
Se durante la cottura l'uva rilascia molto succo, raccoglierlo con un cucchiaio e distribuirlo sulla schiacciata che sta cuocendo, se invece si sta seccando troppo aggiungete acqua bollente.

Note

Per questa schiacciata si può anche partire dalla pasta di pane pronta e aggiungere lo zucchero e l'olio.
Nella ricetta originale si usava l'uva da vino o meglio i chicchi che rimanevano nelle cassette nel periodo della vendemmia, in ogni casa c'era sempre la pasta di pane, ecco dunque un esempio di cucina povera e utilizzo degli avanzi con risultati squisiti.

11.127 Semifreddo ai frutti di bosco

Ricetta di:	Sheena
Difficoltà:	Facile
Tempo:	20 minuti
Stagione:	Estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/semifreddo-frutti-bosco/

Ingredienti per 5 persone

- ⋆ 300 g di frutti di bosco
- ⋆ 300 g di ricotta di soia (vedi ricetta [259])
- ⋆ 300 g di crema pasticcera
- ⋆ 4 cucchiai di zucchero
- ⋆ 100 g di biscotti vegan
- ⋆ il succo di un limone

- ⋆ 100 g di margarina
- ⋆ 60 g di panna di soia
- ⋆ cannella
- ⋆ granella di nocciole

Preparazione

Sciogliete la margarina sul fuoco, sbriciolate i biscotti nel mixer e uniteli alla margarina; mescolate bene e dividete la base di biscotti in cinque coppe diverse che metterete in frigo per 15 minuti. Versate i frutti di bosco in una pentola insieme al succo di limone e 2 cucchiai di zucchero e fate cuocere per 5-6 minuti; in un'altra ciotola mettete la ricotta di soia, i 2 cucchiai di zucchero rimasti, la panna e cannella a piacere, mescolate bene e versate a cucchiate il composto nelle ciotole sopra lo strato di biscotti. Livellate bene e coprite con la granella di nocciole, mettete poi la crema pasticcera sopra la granella e infine guarnite con i frutti di bosco. Lasciate riposare in frigo per un paio d'ore e servite.

11.128 Semifreddo al cocco e melone

Ricetta di:	Sheena
Difficoltà:	Facile
Tempo:	30 minuti
Stagione:	Estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/semifreddo-cocco-melone/

Ingredienti per 12 persone

- ⋆ 1 kg di melone
- ⋆ 150 g di cocco grattugiato
- ⋆ 100 g di zucchero di canna
- ⋆ 400 g di panna vegetale da montare
- ⋆ 15 g di preparato per gelatina vegetale
- ⋆ 20 ml di brandy
- ⋆ 20 g di zucchero a velo
- ⋆ 200 g di biscotti di soia
- ⋆ 60 g di margarina vegetale

Preparazione

Tritate i biscotti, sciogliete sul fuoco la margarina e unitela ai biscotti; versate il tutto in una tortiera a cerchio apribile e stendete uniformemente. Fate riposare in frigo. Intanto, pulite e tagliate il melone a pezzetti piccoli e frullateli insieme allo zucchero. Montate la panna unendo con lo zucchero a velo (se non e' gia' dolcificata). Aggiungete 100 g di cocco e infine il melone frullato. Preparate la gelatina facendola sciogliere nel brandy e unitela al resto. Versate il composto nella tortiera, sopra lo strato di biscotti, e lasciate in frigo per 2 ore. Servite con una spolverata di cocco grattuggiato.

11.129 Semifreddo amaretti e castagne

Ricetta di:	Iaia
Difficoltà:	Facile
Tempo:	20 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/semifreddo-amaretti-castagne/

Ingredienti per 6 persone

- ⋆ 1 confezione di panna Soya Too
- ⋆ 1 marmellata di castagne
- ⋆ amaretti (vedi ricetta: Finti amaretti (sezione 11.82, pagina 759))
- ⋆ mezzo bicchiere di Vin Santo

Preparazione

Preparare i Finti amaretti (sezione 11.82, pagina 759) .
Montare la panna Soya Too freddissima, aggiungere mescolando delicatamente la marmellata di castagne, gli amaretti tritati grossolanamente (circa 15, gli altri serviranno per la decorazione),
il Vin Santo o qualsiasi altro liquore dolce. Foderare uno stampo a cupola con la pellicola per alimenti e versarvi dentro il preparato; mettere in frigorifero per 4-5 ore. Rovesciare su un vassoio, levare la pellicola e decorare con i buonissimi 'finti amaretti' di Winnyna.

11.130 Semolini dolci fritti

Ricetta di: Marina
Difficoltà: Media
Tempo: 45 minuti
Web: www.veganhome.it/ricette/dolci/semolini-dolci-fritti/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 30 g di semolino
- ⋆ 200 g di latte di soia (1 bicchiere)
- ⋆ 1 cucchiaio di zucchero (se il latte è dolcificato, basta 1 cucchiaino)
- ⋆ 3 cucchiai colmi di farina
- ⋆ 4 cucchiai di pangrattato
- ⋆ 4 cucchiai di olio d'oliva
- ⋆ la buccia grattugiata di mezzo limone

Preparazione

Versare il latte di soia e lo zucchero in una pentola piccola, grattugiarci la scorza di mezzo limone e far scaldare a fuoco alto. Quando è quasi giunto a ebollizione, abbassare il fuoco e versare il semolino a pioggia, mescolando velocemente con una frusta (quella della polenta). Continuare a mescolare lasciando sul fuoco (basso) per 3-4 minuti.
Inumidire una piccola pirofila o un piatto, e versarci dentro il semolino caldo, formando uno strato uniforme di circa un cm e mezzo (è importante inumidire la pirofila passandola sotto il rubinetto perché il semolino non attacchi). Lasciar raffreddare per circa 20 minuti.
Preparare una pastella molto densa con la farina e un po' d'acqua, mescolando velocemente con la forchetta in modo che non si formino grumi. Versare il pangrattato in un piatto piano.
Tagliare il semolino ormai appena tiepido a quadrati di circa 5 cm di lato, immergere le fette nella pastella e poi passarle nel pangrattato da ambo i lati.
Quando sono tutte pronte, mettere una padella sul fuoco con poco olio (solo da coprire appena il fondo), e quando è caldo adagiarci le fette di semolino impastellate. Far cuocere circa 2 minuti per lato, fino a che si forma una crosticina dorata. Servire caldo.

11.131 Soffietti di riso al cacao

Ricetta di: Micol1
Difficoltà: Media
Tempo: 60 minuti
Web: www.veganhome.it/ricette/dolci/soffietti-riso-cacao/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 300 g di farina mix it senza glutine
- ⋆ 70 g di zucchero integrale di canna
- ⋆ 150 ml di olio di semi di mais
- ⋆ 20 g di riso soffiato
- ⋆ 20 g di cacao
- ⋆ 1 bustina di vanillina
- ⋆ 1 pizzico di sale

Preparazione

Versa in un recipiente la farina, lo zucchero, il riso soffiato, il cacao, la vanillina e il sale. Unisci a poco a poco l'olio, mescolando nel contempo con un cucchiaio. Miscela finché l'impasto non sarà omogeneo. Preriscalda il forno a 180°C. Rivesti la teglia del forno con della carta da forno. Prendi una formina per biscotti che abbia le sembianze di un fiore. Siccome l'impasto sarà decisamente appiccicoso, non è possibile tirarlo ed estrarne delle forme, occorre invece che depositi la formina sulla carta forno, prelevi dei pezzetti di pasta dall'impasto e li depositi a mano a mano all'interno della formina, pigiandolo e creando così la sagoma. Una volta creati tutti i biscotti, inforna la teglia sull'ultimo gradino del forno e fai cuocere per 15-20 minuti. Una volta estratti dal forno risulteranno morbidi, ma non appena si saranno raffreddati completamente, assumeranno una consistenza "croccante", tipica dei biscotti per la prima colazione.
Consigliatissimi da intingere nel latte vegetale.

Note

Ricetta senza glutine.
La farina usata è quella di marca GS ma probabilmente vanno bene anche altre marche.

11.132 Strudel di fragole e crema

Ricetta di:	Lifting_Shadows
Difficoltà:	Media
Tempo:	35 minuti
Stagione:	Primavera, estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/strudel-fragole-crema/

Ingredienti per 10 persone

- ⋆ 1 rotolo di pasta sfoglia rettangolare
- ⋆ 300 g di fragole (o altra frutta a scelta, ma un po' aspra, che faccia contrasto con la dolcezza delle banane)
- ⋆ 2 banane medie
- ⋆ 2 cucchiai di zucchero di canna
- ⋆ crema pasticcera q.b. (vedi ricetta: Crema pasticcera (sezione 12.6, pagina 880))
- ⋆ zucchero a velo

Preparazione

Preriscaldare il forno a 180 gradi e stendere il rotolo di pasta sfoglia. Tagliare le banane a rondelle e le fragole a pezzi grandi e mescolarle in una terrina insieme a due cucchiai di zucchero. Per farcire il rotolo si può procedere in due modi: stendere la farcitura su 2/3 della pasta, lasciando solo un bordo libero, e quindi arrotolare lo strudel a partire dal bordo farcito, oppure mettere il composto al centro e unire le due estremità. Qualunque metodo si scelga, stendere prima uno strato di crema pasticcera e poi il misto di frutta.
Infornare per 25 minuti circa (controllare il colore della parte superiore dello strudel: deve risultare brunito), quindi cospargere di zucchero a velo.

Note

Per la crema pasticcera potete seguire la ricetta indicata oppure usare i preparati in commercio.

11.133 Strudel di mele

Ricetta di:	Fiore_di_loto
Difficoltà:	Facile
Tempo:	90 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/strudel-mele/

Ingredienti per 8 persone

Per la sfoglia:

- ⋆ 300 g di farina 00
- ⋆ 150 g di margarina vegetale non idrogenata

- ⋆ 6 cucchiai di acqua gelata
- ⋆ 2 cucchiai di zucchero integrale di canna

Per il ripieno:

- ⋆ 750 g di mele
- ⋆ il succo di mezzo limone
- ⋆ 120 g di zucchero integrale di canna
- ⋆ una manciata di pinoli
- ⋆ una manciata di uvetta
- ⋆ una spruzzata abbondante di cannella

Preparazione

Preparate la sfoglia unendo la farina, la margarina, lo zucchero e l'acqua gelata. Lavoratela bene fino a che non otterrete un impasto omogeneo. Se vi sembra troppo appiccicoso aggiungete una spruzzata di farina, se troppo duro altra acqua. Formate una pallina che lascerete riposare in frigo per mezz'ora, avvolta nella carta oleata (va benissimo anche la carta-forno).
Nel frattempo, preparate il ripieno. Sbucciate le mele e tagliatele a cubetti, strizzate il succo di mezzo limone e unite lo zucchero, i pinoli, l'uvetta, la cannella e mescolate.
Stendete la sfoglia in modo tale che formi un ellisse (vi consiglio di stenderla direttamente su della carta forno), adagiate su un lato il ripieno e chiudete come se fosse un calzone. Praticate dei fori nella parte superiore.
Cuocete nel forno preriscaldato a 190° per 40 minuti, sopra la carta forno, così non attacca.
Se durante la cottura dovesse uscire dai fori il ripieno, a fine cottura potete raccoglietelo con un cucchiaino e utilizzatelo per decorare il dolce.

11.134 Strudel di mele con sorpresa

Ricetta di:	Erbaluna
Difficoltà:	Media
Tempo:	60 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/strudel-mele-banane/

Ingredienti per 6 persone

- ⋆ 3 fogli di pasta sfoglia
- ⋆ 500 ml di latte vegetale zuccherato

- ⋆ 20 g di farina
- ⋆ olio d'oliva (o una noce di margarina o burro di soia)
- ⋆ zucchero integrale di canna
- ⋆ 4 banane
- ⋆ 3 mele
- ⋆ cannella
- ⋆ uvetta
- ⋆ succo di mezzo limone
- ⋆ granella di nocciole o mandorle

Preparazione

Preparare la sfoglia vegan (vedere la sezione 'Preparazioni di base') oppure acquistarla se si è poco pratici. Fare a pezzi le banane e schiacciarle.
In una pentola versare un filo d'olio, scaldarlo e, prima che bolla, toglierlo dal fuoco e versarvi la farina. Mescolare bene in modo che si crei una cremina senza grumi, poi rimettere sul fuoco e versare il latte un po' alla volta, continuando a mescolare per una decina di minuti, quindi aggiungere la banana schiacciata e lo zucchero (dosate voi la quantità di zucchero in base al latte). Lasciar cuocere, sempre mescolando, ancora qualche minuto, finché la crema non si addensa, poi versare in una ciotola e lasciare intiepidire.
Intanto sbucciare le mele e tagliarle a dadini, metterle in una ciotola e unire il succo di limone, la cannella, l'uvetta e un cucchiaio di zucchero. Mettere della carta da forno nella teglia e adagiarvi il primo strato di sfoglia in modo che i bordi restino sollevati (per semplicità usare una teglia più piccola della sfoglia). Versare la crema di banana e spalmarla in modo uniforme, dopodiché aggiungere il secondo strato di sfoglia, e versarvi sopra le mele precedentemente preparate. Ricoprire tutto con l'ultima sfoglia, chiudere bene i bordi, spennellare di olio d'oliva (o latte di soia) la parte superiore dello strudel e praticare dei tagli paralleli sulla superficie. Completare con una spolverata di zucchero e granella di nocciole o mandorle, e infornare a circa 180° per circa 20/30 minuti, fino a che lo strudel non sarà dorato in superficie. Lasciare raffreddare per qualche minuto prima di servirlo, sennò tende a sfaldarsi.

Note

Non posso essere più precisa con i tempi di cottura perché uso la cucina a legna e non ho idea a quanti gradi ho cotto il mio strudel, l'importante è che sia ben dorato in superficie, e che lo mettiate nel ripiano intermedio del forno per evitare che bruci la parte superiore.

11.135 Strudel di mele e marmellata

Ricetta di:	Ces05
Difficoltà:	Facile
Tempo:	45 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/strudel-mele-marmellata/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 1 rotolo di pasta sfoglia già pronta
- ⋆ 1 mela
- ⋆ 3 cucchiai di marmellata d'arance senza zucchero
- ⋆ uvetta
- ⋆ pinoli
- ⋆ cannella

Preparazione

Mettere a mollo l'uvetta in una scodella d'acqua e tagliare la mela a fettine sottili sottili. Stendere la pasta sfoglia e spalmarci sopra la marmellata, poi le fettine di mela, i pinoli, un pizzico di cannella, l'uvetta scolata e strizzata. Arrotolare la pasta sfoglia piegando le estremità.
Mettere in una teglia da forno rivestita con carta forno e infornare a forno già caldo a 180 gradi; cuocere per 30 minuti (fino a quando il colore della pasta diventa ambrato). Lasciare raffreddare mezz'oretta prima di servire.

Note

Questa ricetta si può sperimentare con altri tipi di marmellate.

11.136 Strudel di mele e noci

Ricetta di:	Marina
Difficoltà:	Facile
Tempo:	60 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/strudel-mele-noci/

Ingredienti per 8 persone

- ⋆ un rotolo di pasta sfoglia già pronta
- ⋆ 3 mele rosse
- ⋆ 2 cucchiai di pinoli
- ⋆ 5 noci
- ⋆ 1 limone
- ⋆ 2 cucchiai di zucchero
- ⋆ cannella in polvere

Preparazione

Pelare le mele, tagliarle a dadini e metterle in una pentola con mezzo limone spremuto, i 2 cucchiai di zucchero, i pinoli interi, le noci tritate (o pestate in un mortaio). Far cuocere a pentola coperta e fuoco basso per 15 minuti, mescolando ogni tanto. Versare il tutto in un piatto e lasciar raffreddare. Spolverizzare con la cannella, in quantità a piacere.
Nel frattempo, scaldare il forno a 180 gradi e grattugiare la buccia di un limone. Mettere un foglio di carta forno sulla teglia del forno e stendervi sopra la pasta sfoglia (si può comprare al supermercato, si trova nel banco frigo oppure surgelata, ed è quasi sempre vegan). Distribuire il limone grattugiato in modo uniforme sulla pasta.
Una volta freddato il composto di mele, versarlo al centro della pasta e poi richiudere i lembi in modo da formare un rotolo, per ottenere il classico strudel.
Infornare e lasciar cuocere per circa 40 minuti. Servire tiepido o freddo.

11.137 Strudel tradizionale

Ricetta di:	Vale_Vegan
Difficoltà:	Media
Tempo:	60 minuti
Provenienza:	Trentino Alto Adige
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/strudel-tradizionale/

Ingredienti per 6 persone

Per la pasta:

- ⋆ 150 g di farina 0
- ⋆ 150 g di farina 00

- ⋆ 50 g di margarina morbida
- ⋆ 2 cucchiaini di olio di mais
- ⋆ mezzo bicchiere di latte di soia vanigliato appena tiepido
- ⋆ 1 cucchiaino di zucchero di canna
- ⋆ 1 pizzico di sale

Per il ripieno:

- ⋆ 4 cucchiai di marmellata
- ⋆ 3 grosse mele renette
- ⋆ 2 cucchiai di pinoli
- ⋆ 1 cucchiaio di uvetta sultanina rinvenuta in acqua tiepida e strizzata
- ⋆ 1 cucchiaio di pangrattato
- ⋆ 1 cucchiaio di zucchero
- ⋆ scorza di mezzo limone grattugiato

Preparazione

In una ciotola unire le farine, il sale, lo zucchero, mescolare e poi aggiungere l'olio e la margarina e incominciare a lavorare l'impasto con un cucchiaio di legno; aggiungere quindi il latte di soia poco alla volta, mescolando, poi passare alla lavorazione manuale finche' otterrete una palla consistente ma elastica.
Far riposare la palla in frigo mezz'ora.
Nel frattempo accendere il forno a 180°, preparate la spianatoia infarinata leggermente, sbucciare le mele e ridurle a fette sottili, rivestire la placca del forno di carta forno o alluminio.
Riprendere la palla di pasta e stenderla col mattarello ottenendo una sfoglia uniforme piuttosto sottile, ma che non si rompa sollevandola dalla spianatoia: ritagliarne una striscia da un lato, quella che sarà la parte da dove partirete ad arrotolare, vi servirà per le decorazioni.
Stendere uno strato uniforme di marmellata, appoggiarvi sopra le mele, poi spargere i pinoli e l'uvetta, il limone, lo zucchero e il pangrattato.
Arrotolare su sé stesso con delicatezza, partendo dal lato tagliato ed accompagnando con le mani in modo da 'strigere' leggermente; chiudere il lembo finale 'pizzicando' la pasta in modo da fissarla.
Spennellare la superficie con latte di soia ed appiccicare le decorazioni ottenute con delle formine da biscotti e rispennellare tutto bene, infine spargere un pizzico di zucchero sulla superficie.
Infornare per 30-40 minuti finchè sarà ben dorato, sfornare e far rafreddare.
Servire cosparso di zucchero a velo.
Conservare in frigo.

11.138 Tartufini fondenti

Ricetta di:	Magjoey
Difficoltà:	Facile
Tempo:	25 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/tartufini-fondenti/

Ingredienti per 6 persone

- ⋆ 200 g di cioccolato fondente
- ⋆ 200 g di crema di marroni
- ⋆ 80 g di pinoli
- ⋆ 2 cucchiai di cacao in polvere dolce o amaro (o zucchero a velo per la versione bianca)

Preparazione

Tagliare a pezzi il cioccolato e scioglierlo a bagnomaria. Metterlo in una ciotola e, quando diventa tiepido, incorporate la crema di marroni mescolando bene, in modo che il composto diventi omogeneo. Tritare grossolanamente i pinoli (oppure dei biscotti) nel mixer e aggiungerli al composto. Mettere tutto in frigo per un paio d'ore finché il composto sarà ben solidificato.
Con dei guanti di lattice prendere un po' di composto e passarlo tra le mani (o su un tagliere) formando dei lunghi cilindri. Tagliare ciascun cilindro a pezzetti regolari delle dimensioni di mezza noce (a seconda dei pirottini disponibili). Su un largo vassoio versare il cacao (o lo zucchero a velo) e passarvi i pezzetti facendoli rotolare. Sistemarli nei pirottini di carta e farli raffreddare in frigo per 3-4 ore. Prima di servirli, si possono spolverizzare con cacao o zucchero a velo.

Note

Per tagliarli al meglio, usare la lama del coltello prima passata in acqua e ghiaccio.
Variante con panna di soia e caffè: scaldare 70 ml di panna di soia (dolce) con 25 g di margarina, un cucchiaio di zucchero e 150 g di cioccolato fondente tritato. Una volta sciolto, unire una tazzina di caffè e mettere in frigo. Si possono passare anche nella granella di nocciole.

11.139 Tiramisù

Ricetta di: Freak_Out
Difficoltà: Media
Tempo: 60 minuti
Web: www.veganhome.it/ricette/dolci/tiramisu/

Ingredienti per 6 persone

- ⋆ biscotti vegan
- ⋆ preparato per crema pasticcera
- ⋆ latte di riso/soia/avena
- ⋆ caffè
- ⋆ cacao amaro
- ⋆ granella di nocciole/mandorle (facoltativo)

Preparazione

Inzuppare i biscotti nel caffè e disporli nella pirofila (o versarcelo sopra dopo averli disposti). Generalmente una confezione da 330g va bene per 3 strati. Per il caffè, una moka da 6 tazzine allungata con acqua fredda (per raffreddare) è più che sufficiente. Usare una caraffa per agevolare la cosa e dolcificare con zucchero di canna/bianco/fruttosio/malto.
Preparare la crema pasticcera, sbattendo con una frusta elettrica (o a mano) il contenuto di una busta con circa 300 ml di latte finché la crema non raggiunge una consistenza liscia e omogenea. Calcolare una busta di crema per ogni strato, piuttosto eccedere perchè più ce n'è più è gustoso, soprattutto nello strato più alto.
Dopo aver disposto i biscotti e averli bagnati ben bene (non fare i tirchi con il caffè, se no rimangono secchi!) aggiungere uno strato di crema, spolverare con cacao amaro ed eventualmente con la granella. Ripetere l'operazione per tutti gli strati. L'ultimo strato è il più importante, quindi è meglio abbondare con la crema e curarlo esteticamente. Volendo, per l'ultimo strato si può usare il cacao zuccherato.
Raffreddare in frigorifero per almeno un paio d'ore (lasciare a temperatura ambiente, se è troppo caldo, prima di metterlo in frigo). Gustare!

11.140 Tiramisù al limoncello

Ricetta di: CristinaM
Difficoltà: Facile
Tempo: 40 minuti
Web: www.veganhome.it/ricette/dolci/tiramisu-limoncello/

Ingredienti per 6 persone

- ⋆ un pacchetto di pane a cassetta di grano duro
- ⋆ 1 litro di latte di mandorle
- ⋆ un vasetto di marmellata di limoni
- ⋆ 2 limoni
- ⋆ 3 confezioni di preparato per budino alla vaniglia
- ⋆ 1/2 bicchiere di limoncello
- ⋆ mezzo etto di caramelline al rosolio

Preparazione

Grattugiare la scorza di due limoni, preventivamente ben lavati e asciugati (grattugiare solo la parte gialla). Conservare la scorza grattugiata al fresco in un barattolo di vetro chiuso.
Mettere da parte 1/4 del latte di mandorle e con il resto preparare il budino con le 3 confezioni. Aggiungere alla fine la scorza del limone grattugiata, mescolare bene e lasciar raffreddare. Intanto mescolare il vasetto di marmellata con qualche cucchiaio di limoncello, per renderla più liquida e spalmabile.
In una larga ciotola mescolare un bicchiere di latte di mandorle col mezzo bicchiere di limoncello (o meno di mezzo bicchiere, a seconda dei gusti). Appoggiandosi su un piatto piano, spennellare una fetta di pane da ambo i lati con questo mix latte-limoncello, e disporla sul fondo di una teglia di vetro o porcellana. Fare lo stesso con altre fette fino a ricoprire il fondo della teglia. Spalmare mezzo vasetto di marmellata sullo strato di pane, e poi fare un secondo strato allo stesso modo. Sopra questo, spalmare uno spesso strato di budino (la metà di quello preparato). Ricoprire con un altro strato di pane inumidito. Spalmare la restante marmellata. Fare ancora un altro strato di pane e infine uno di budino. Ricoprire bene la teglia con una pellicola e porre in frigo.
Prima di andare in tavola decorare la superficie con le caramelline al rosolio.

11.141 Tiramisu al riso

Ricetta di:	Stella63
Difficoltà:	Media
Tempo:	50 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/tiramisu-riso/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ biscotti digestive o fette biscottare

- ⋆ cacao
- ⋆ 2 pugni di riso
- ⋆ 4 bicchieri di latte di soia
- ⋆ zucchero, oppure fruttosio o succo d'agave
- ⋆ caffè

Preparazione

In un pentolino mettere 4 bicchieri di latte e due pugni di riso; far cuocere 40 minuti, fino a che il riso è quasi sciolto. Non scolare: mettere da parte fino a far raffreddare (conviene lessare il riso il giorno prima). Una volta freddato, frullare molto bene fino, a raggiungere la consistenza di una crema. Aggiungere un po' di zucchero (o succo d'agave o fruttosio). Preparare gli strati con biscotti o fette biscottate imbevuti nel caffé, spalmare uno strato dicrema, una spolverata di cacao e poi continuare con un altro strato di biscotti, fino a finire gli ingredienti. L'ultimo strato deve essere di crema e poi cacao.

Note

Per una crema più leggera, cuocere il riso in acqua o meta acqua e metà latte di soia.

11.142 Tiramisù della Titti

Ricetta di:	Ariel444
Difficoltà:	Media
Tempo:	30 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/tiramisu-vegan/

Ingredienti per 8 persone

- ⋆ fette biscottate vegan
- ⋆ 400 - 500 g silken tofu (se non si dispone di silken tofu si può usare quello normale ammorbidendolo, durante la frullatura, con del latte di soia)
- ⋆ una moka da 6 di caffè ristretto (amaro o dolce a seconda delle preferenze e meglio se arabica 100% e del commercio equo)
- ⋆ 300 g panna di soia da montare - deve essere freddissima (mettere in frigo - o freezer - anche il recipiente dove la si monta e pure la frusta)
- ⋆ 50 g zucchero di canna integrale

- ⋆ 2 cucchiai generosi di cioccolato amaro in polvere
- ⋆ cioccolato fondente in scaglie

Preparazione

Inzuppare le fette biscottate nel caffè e disporle nella teglia come base. Frullare il tofu, il cacao in polvere e lo zucchero (se il tofu sembra poco dolce aggiungere un po' di zucchero, tenendo presente che la panna da montare è dolce). Montare la panna e incorporarla al tofu già frullato. Disporre la crema tofu-panna-cacao sul primo strato di fette biscottate. Continuare con ancora uno strato di fette biscottate inzuppate nel caffè, finire con uno strato di tofu-panna cacao.
Spolverizzare con cacao e scaglie di cioccolato fondente e mettere in frigo almeno un paio d'ore.

Note

Queste dosi producono un dolce per 8-10 persone, una teglia tipo Cuki di quelle rettangolari grandi. Se non siete amanti dei dolci troppo dolci potete anche diminuire un po' la dose di zucchero (come ho fatto io), altrimenti seguite le dosi della ricetta. Un dolce che vi stupirà e lascerà senza parole gli ospiti... onnivori!

11.143 Tiramisù tropicale

Ricetta di:	VVale
Difficoltà:	Facile
Tempo:	30 minuti
Stagione:	Estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/tiramisu-tropicale/

Ingredienti per 6 persone

- ⋆ 500 grammi di bevanda di soia
- ⋆ 150 grammi di zucchero di canna
- ⋆ 500 grammi di yogurt di soia
- ⋆ sei cucchiai di maizena
- ⋆ mezzo cucchiaio di curcuma
- ⋆ un mango maturo o due pesche
- ⋆ succo tropicale a piacere
- ⋆ biscotti allo zenzero o di altro tipo

Preparazione

In una pentola sciogliere la maizena nel latte di soia e aggiungere sei cucchiai di yogurt e lo zucchero. Cuocere a fiamma bassa fino ad ottenere una crema piuttosto densa. Togliere dal fuoco e aggiungere il restante yogurt e le pesche tagliate a pezzi molto piccoli. In un contenitore rettangolare abbastanza alto, adagiare uno strato di biscotti inzuppati nel succo tropicale, coprire con un po' di crema, fare un altro strato di biscotti e così via fino ad esaurire la crema. Riporre in frigorifero e servire freddo.

11.144 Tofucake con base di fichi

Ricetta di:	VVale
Difficoltà:	Facile
Tempo:	60 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/tofucake-fichi/

Ingredienti per 8 persone

- ⋆ due confezioni di silken tofu da 320 grammi
- ⋆ mezzo bicchiere di maizena
- ⋆ mezzo bicchiere di fiocchi d'avena
- ⋆ il succo di due limoni
- ⋆ un bicchiere scarso di zucchero
- ⋆ mezzo barattolo di marmellata di fichi
- ⋆ mezzo bicchiere di mandorle
- ⋆ due o tre fette di pane secco
- ⋆ una lattina di latte di cocco full fat lasciata in frigorifero tutta una notte
- ⋆ zucchero a velo vanigliato

Preparazione

Iniziare a comporre la base frullando insieme la marmellata, le mandorle, l'avena e il pane secco. Se dovesse risultare troppo asciutto aggiungere un po' di acqua.
Disporre l'impasto in una teglia rotonda con cerniera e premere con le mani formando anche i bordi della torta.
Per preparare la crema, in un frullatore abbastanza capiente frullare il tofu, il limone, la maizena e lo zucchero. Versare la crema sulla base della torta e infornare in forno già caldo a 170 gradi per circa 40 minuti. La superficie della torta si deve leggermente imbrunire.

Mentre la torta cuoce e si raffredda leggermente, prendere la lattina di cocco e, senza scuoterla, rimuovere la parte solida con un cucchiaio e metterla in una ciotola. Aggiungere lo zucchero a velo (circa tre cucchiai, ma si puo' variarea seconda dei gusti). Amalgamare e montare con le fruste elettriche. Lasciare riposare in frigorifero per una decina di minuti. Servire la torta accompagnata dalla panna di cocco.

11.145 Torta al cacao e cocco

Ricetta di:	Donata
Difficoltà:	Facile
Tempo:	60 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/torta-cacao-cocco/

Ingredienti per 6 persone

- ⋆ Farina di tipo '0': 200 g
- ⋆ Amido di riso: 70 g
- ⋆ Cacao amaro: 50 g
- ⋆ Zucchero di canna integrale: 100 g
- ⋆ Cocco grattugiato per dolci: 90 g
- ⋆ Latte di mandorle: circa 300 ml
- ⋆ Olio EVO: 15 g
- ⋆ 1 bustina di lievito

Preparazione

Setacciare in una ciotola capiente la farina e l'amido di riso. Aggiungere lo zucchero, il cacao setacciato e il cocco. Mescolare bene. Aggiungere il latte di mandorle (eventualmente aumentare leggermente la dose se l'impasto dovesse risultare troppo asciutto) e l'olio. Mecolare bene il tutto. Nel frattempo accendere il forno a 180°.
Aggiungere come ultimo ingrediente il lievito, sempre setacciandolo, e mescolare bene. Versare il composto in una tortiera di 22-24 cm di diametro e infornare a 180° per circa 40 minuti.

Note

La torta non è 'dolcissima', prevalgono il gusto del cacao e il retrogusto delizioso del cocco. E' possibile aumentare la dose dello zucchero, portandola a 150 grammi.

11.146 Torta al cioccolato facilissima

Ricetta di: Kilibek
Difficoltà: Facile
Tempo: 50 minuti
Web: www.veganhome.it/ricette/dolci/torta-cioccolato-facile/

Ingredienti per 6 persone

- ⋆ 1 bicchiere di acqua (o latte di soia)
- ⋆ mezzo bicchiere di olio di oliva
- ⋆ 1 bicchiere di zucchero
- ⋆ 1 cucchiaio di cacao
- ⋆ 2 bicchieri di farina
- ⋆ 1 cucchiaino di bicarbonato
- ⋆ vaniglia o noce moscata in polvere
- ⋆ uvetta (o buccia di limone o di arancia)
- ⋆ noci (o mandorle)

Preparazione

Versare in una ciotola l'acqua o il latte di soia e aggiungere lo zucchero. Mescolare bene: lo zucchero deve sciogliersi del tutto. Aggiungere cacao, olio, bicarbonato, vaniglia (o la noce moscata). Mescolare ancora e piano piano aggiungere la farina, fino che la consistenza della pasta non diventa cremosa come quella dello yogurt. Aggiungere uvetta e noci sminuzzate. Ungere la tortiera con un po' di olio e versare la pasta. Lasciare in forno 30-40 minuti a una temperatura di 170-180 gradi.

Note

Può essere servita con lo yogurt di soia bianco.

11.147 Torta al tofu e cioccolato

Ricetta di: William
Difficoltà: Media
Tempo: 45 minuti
Web: www.veganhome.it/ricette/dolci/torta-al-tofu-e-cioccolato/

Ingredienti per 6 persone

- ⋆ 400 g di tofu
- ⋆ latte di soia (quantità corrispondente a 4 tazzine da caffè)
- ⋆ 5 cucchiai di zucchero
- ⋆ 4 cucchiai di farina 00
- ⋆ 1 spruzzata di cannella
- ⋆ 1 pizzico di sale
- ⋆ scorza grattugiata di mezzo limone
- ⋆ 100 g di cioccolato fondente in scaglie

Preparazione

Frullare il tofu insieme al latte di soia; tagliare il cioccolato a scagliette, quindi mescolare bene tutti gli ingredienti, tenendo da parte un po' di cioccolato per la decorazione. Versare il composto in una tortiera (diametro circa 25 cm) con carta forno e guarnire la superficie con la rimanenza di cioccolato. Infornare a 180° per 40 minuti circa (comunque meglio controllare il colore della torta: quando da giallino comincia a imbrunire, spegnere il forno e lasciarvi raffreddare il dolce). Durante la cottura, di tanto in tanto sarebbe meglio aprire il forno e pungere la superficie della torta con una forchetta o uno stuzzicadenti, per farla sgonfiare.
Lasciar riposare la torta in frigorifero per almeno un'ora, prima di consumarla.

11.148 Torta all'ananas

Ricetta di:	Supercri
Difficoltà:	Facile
Tempo:	60 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/torta-ananas/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 150 grammi di zucchero di canna + 2 cucchiai a parte
- ⋆ 300 grammi di farina
- ⋆ 200 grammi di margarina vegetale
- ⋆ 1 bustina di lievito vanigliato
- ⋆ 2 cucchiai di maizena
- ⋆ 1 scatola di ananas sciroppato

- ⋆ 1 arancia non trattata
- ⋆ cocco rapè o mandorle tritate q.b.
- ⋆ latte di soia q.b.
- ⋆ sale q.b.

Preparazione

Per la pasta frolla: lavorare insieme lo zucchero, la farina, la margarina, il lievito vanigliato e un pizzico di sale. Aggiungere un po' di latte per far legare meglio gli ingredienti. Stendere in una teglia antiaderente.
Per il ripieno: sciogliere la maizena nello sciroppo dell'ananas. Aggiungere l'ananas precedentemente tritato, 2 cucchiai di zucchero, un pizzico di sale e far cuocere per 1 minuto in un pentolino. Unire la buccia grattugiata dell'arancia e stendere sulla frolla. Cospargere con cocco rapè o mandorle tritate a piacere. Lasciar cuocere in forno già caldo (180°C) per 45 minuti.

11.149 Torta allo yogurt - fredda

Ricetta di:	GaiaProprioNo
Difficoltà:	Facile
Tempo:	20 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/torta-yogurt-fredda/

Ingredienti per 6 persone

- ⋆ 150 g biscotti vegan classici senza zucchero
- ⋆ 60 g margarina
- ⋆ 300 g yogurt di soia, gusto a piacere
- ⋆ 2 g di agar agar in polvere
- ⋆ frutta fresca a piacere

Preparazione

Sbriciolare i biscotti (a mano, viene meglio), far sciogliere la margarina a fuoco bassissimo ed aggiungete i biscotti. Mescolare accuratamente e stendere il composto sulla base della tortiera, pressando e livellando per bene. Mettere in frigorifero per almeno 10-15 minuti. Sciogliere l'agar agar in acqua fredda e mettere a bollire per 5 minuti (le indicazioni precise dell'agar agar si trovano comunque sulla confezione).
In una ciotola, disporre lo yogurt e aggiungere l'agar agar, poi lasciar risposare a temperatura

ambiente per 2-3 minuti. Prendete ora la base della torta dal frigo e aggiungere anche la crema allo yogurt; rimettere in frigo e lasciar riposare per almeno 2 ore. Al momento di servirla, decorare con la frutta fresca.

11.150 Torta bounty

Ricetta di:	Arieldubois
Difficoltà:	Facile
Tempo:	60 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/torta-bounty/

Ingredienti per 6 persone

- ⋆ 250 g di cocco rapè
- ⋆ 1 confezione da 200 ml di panna di soia da montare
- ⋆ 50 g di zucchero a velo
- ⋆ 60 g di burro di soia
- ⋆ latte di soia qb
- ⋆ 300 g di cioccolato fondente

Preparazione

Sciogliere il burro in metà della panna a fuoco basso, mescolare il cocco con lo zucchero a velo e unirlo, mescolando per qualche secondo. Foderare una tortiera con carta forno, versare il composto, livellare con il dorso di un cucchiaio bagnato e riporre in frigo per 45 minuti circa. Trascorso il tempo, far sciogliere il cioccolato fondente con l'altrà metà della panna e poco latte di soia. Versarlo sopra la base di cocco e rimettere in frigorifero. Prima di servire il dolce, lasciarlo qualche minuto a temperatura ambiente. La carta forno si staccherà benissimo senza fare danni.

11.151 Torta cacao e cocco sugar-free

Ricetta di:	Thundergoat
Difficoltà:	Media
Tempo:	40 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/torta-cacao-cocco-senza-zucchero/

Ingredienti per 3 persone

Per la pasta frolla:

- ⋆ 300 g di farina
- ⋆ 10 o più cucchiai di fruttosio
- ⋆ 3/4 di bustina di lievito per dolci
- ⋆ 120 ml di latte di soia
- ⋆ 70 ml di olio vergine d'oliva
- ⋆ vanillina o scorza di limone grattuggiata
- ⋆ quattro cucchiai di cacao
- ⋆ quattro cucchiai di cocco

Per la crema:

- ⋆ 5 cucchiai di cacao
- ⋆ 4 cucchiai di latte di soia
- ⋆ 3 cucchiai di cocco
- ⋆ qualche spruzzata di sciroppo di agave a piacere
- ⋆ 1 cucchiaio di agar agar
- ⋆ mezzo cucchiaio di amido di mais

Preparazione

Preparare l'impasto mescolando gli ingredienti liquidi a quelli solidi, impastando per una decina di minuti e poi mettere a riposo in frigo in un contenitore chiuso o in un uno aperto ricoprendolo con un panno umido.
Intanto preparare la crema mettendo poco per volta tutti gli ingredienti e mescolando bene in modo da avere come risultato una crema non troppo liquida ma nemmeno troppo impastata e solida. Aggiungere del latte di soia o del cacao a seconda della consistenza.
Dopo il riposo, stendere l'impasto e metterlo nella tortiera, versarci dentro la crema e ricoprire con i bordi sporgenti.
Spolverare un po' di cocco sulla crema e mettere in forno preriscaldato a 180° per venticinque minuti o mezz'ora, valutando con la prova dello stecchino.

11.152 Torta ciocco banana

Ricetta di:	Fiore_di_loto
Difficoltà:	Facile
Tempo:	60 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/torta-ciocco-banana/

Ingredienti per 5 persone

Per la torta:

- ⋆ 175 g di farina
- ⋆ 75 g di zucchero
- ⋆ 1 banana
- ⋆ 1 cucchiaio di amido di mais
- ⋆ 100 ml latte di riso
- ⋆ 50 ml di olio di oliva
- ⋆ lievito

Per la copertura:

- ⋆ 4 quadrotti di cioccolato fondente
- ⋆ 40 g di margarina
- ⋆ granella di nocciola secondo le quantità desiderate

Preparazione

Frullate la banana, l'olio e il riso. Mescolate tutti gli altri ingredienti e poi aggiungete il liquido ottenuto dal frullatore in modo da formare un composto omogeneo. Coprite una teglia con la carta forno e versate sopra il composto. Cuocete in forno per 40 minuti a 180 gradi.
Nel frattempo preparate la copertura sciogliendo il cioccolato a bagnomaria e aggiungendo a fuoco spento la margarina.
Quando il dolce è cotto, versatevi sopra la copertura e spalmatela con una spatola. Cospargete di granella di nocciole.
Fate raffreddare per 10 minuti e... PRONTO!

11.153 Torta cioccolato e arancia

Ricetta di:	Acomeassenzio
Difficoltà:	Media
Tempo:	70 minuti
Stagione:	Inverno, primavera, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/torta-cioccolato-arancia/

Ingredienti per 8 persone

- ⋆ 80 g di margarina non idrogenata
- ⋆ 120 g di zucchero
- ⋆ un'arancia
- ⋆ 200 g di farina rinforzata (manitoba o 00+maizena)
- ⋆ 100 g di cacao amaro
- ⋆ 200 g di latte di soia
- ⋆ una bustina di lievito vanigliato per dolci
- ⋆ un cucchiaio abbondante di aceto (di vino bianco o di mele)
- ⋆ un barattolo di marmellata di arance amare
- ⋆ 3 cucchiai di zucchero a velo
- ⋆ un cucchiaio di cannella in polvere

Preparazione

Grattugiare la scorza di un'arancia, e poi spremerla e tenere da parte il succo. Montare la margarina con lo zucchero e la scorza dell'arancia a crema, poi unire la farina, il lievito, l'aceto e il cacao e iniziare a lavorare con la frusta mentre si aggiunge il latte di soia. Farsi venire un avambraccio da tennista per amalgamare benissimo il composto con la frusta. Intanto accendere il forno (se termoventilato è meglio) a 200°.
Ungere e infarinare una teglia, metterci il composto e mettere in forno, per i primi 10 minuti a 190°, poi per il resto della cottura abbassarlo a 170°. Per controllare la cottura infilzare la torta con uno stecchino e vedere quando è asciutto. Sfornare appena cotta e lasciarla raffreddare bene.
Quando è ben fredda tagliarla in due dischi stando attenti a non frantumarla, e farcirla con la marmellata di arance amare.
A parte in un pentolino preparare la glassa, mettendo sul fuoco il succo dell'arancia spremuta prima, la cannella e lo zucchero a velo, rimescolando di continuo, finché non si restringe e diventa colloso.
Con un pennellino ricoprire la superficie della torta con la glassa e... buon appetito!

Note

Sarebbe molto carino, data la nota amara e tonificante del cacao, abbinarla di pomeriggio con un tè nero agrumato, un earl grey o un earl grey gout russe, oppure con un tè nero allo zenzero; per i più arditi consiglio anche l'abbinamento con un te nero affumicato, tipo lapsang souchong.

11.154 Torta cioccolato e tofu

Ricetta di:	Erbivora83
Difficoltà:	Media
Tempo:	110 minuti
Stagione:	Inverno, primavera, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/torta-cioccolato-tofu/

Ingredienti per 8 persone

- ⋆ 100 g di farina di riso (o altra tipologia)
- ⋆ 150 g di mandorle tritate
- ⋆ 150 g di margarina
- ⋆ 500 g circa di tofu
- ⋆ olio d'oliva
- ⋆ succo di 4 arance
- ⋆ 2-3 cucchiai di maizena
- ⋆ 1,70 dl brandy (facoltativo)
- ⋆ 50 g di cacao in polvere
- ⋆ 6-7 cucchiai di malto di riso
- ⋆ 150 g di zucchero di canna
- ⋆ zucchero a velo per decorare

Preparazione

In una ciotola mettete farina, mandorle tritate, un cucchiaio di zucchero e mescolate bene; aggiungete poi la margarina (precedentemente lasciata ammorbidire a temperatura ambiente) e lavorate fino a ottenere un impasto omogeneo che stia unito. Preparate una tortiera dal diametro di circa 20 cm: copritela con la carta forno, oppure imburratela con la margarina, e sistemate l'impasto in modo da coprire il fondo.
Tagliate il tofu e frullatelo con tutti gli altri ingredienti fino ad ottenere una crema: le parti liquide

però aggiungetele poco per volta, altrimenti la crema risulterà troppo 'lenta'. Versate questa crema sull'impasto e fate cuocere la torta in forno preriscaldato a 180° per circa 90 minuti, fino a quando sarà compatta; fate raffreddare la teglia, togliete la torta (per questo è più comodo mettere la carta forno) per poi porla in frigorifero. Prima di servire, decorate con lo zucchero a velo.

Note

Consiglio solo succo di arance fresche e mai quello già pronto, mettendo poi nell'impasto anche la polpa rimasta nello spremiagrumi! Il tempo di preparazione comprende anche la cottura.

11.155 Torta cioccolato-pere sugar-free

Ricetta di:	Thundergoat
Difficoltà:	Media
Tempo:	40 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/torta-cioccolato-pere-sugar-free/

Ingredienti per 6 persone

Per la pasta frolla:

- ⋆ 300 g di farina integrale
- ⋆ 6 cucchiai di fruttosio
- ⋆ 3/4 di bustina di lievito per dolci
- ⋆ vanillina o scorza di agrumi
- ⋆ 120 ml di latte di soia
- ⋆ 70 ml di olio extra vergine d'oliva

Per la farcitura:

- ⋆ 2 pere kaiser
- ⋆ sciroppo di agave q.b.
- ⋆ 70/80ml di panna di soia non troppo densa
- ⋆ un cucchiaino raso di agar agar
- ⋆ un cucchiaino di amido di mais
- ⋆ 6/7 cucchiai di cacao non zuccherato

Preparazione

Per la pasta frolla, mettere insieme gli ingredienti solidi e piano piano amalgamare con il latte e l'olio. Metterla a riposare in frigo per almeno mezz'ora.
Per la crema, mettere assieme gli ingredienti solidi e mescolarli per farli diventare omogenei, poi aggiungere qualche spruzzata di sciroppo di agave, a seconda di quanto la si vuole dolce, e mescolare. Aggiungere piano piano la panna, e mescolare. Deve risultare liquida ma mantenere il colore scuro.
Stendere la pasta frolla e disporla dentro la tortiera, poi sistemarvi sopra a raggiera le pere sbucciate e affettate. Versarci sopra la crema. Cuocere per 20-25 minuti in forno preriscaldato a 180°

11.156 Torta cocco, mandorle e cacao

Ricetta di:	Suffi
Difficoltà:	Facile
Tempo:	50 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/torta-cocco-mandorle-cacao/

Ingredienti per 10 persone

- ⋆ 300 g di farina
- ⋆ 150 g di zucchero di canna
- ⋆ 140 g di farina di cocco
- ⋆ 250 g di yogurt di soia naturale o alla vaniglia
- ⋆ 1 bicchiere di olio di girasole
- ⋆ 1 bicchiere di latte di soia
- ⋆ 50 g di mandorle
- ⋆ 50 g di cioccolato fondente
- ⋆ 3 cucchiaini di No egg (non indispensabile)
- ⋆ 1 bustina di lievito

Preparazione

Mescolare in un recipiente la farina, lo zucchero e il No egg; aggiungere lo yogurt, l'olio e il latte e mescolare con lo sbattitore; continuare poi con la farina di cocco e il lievito. Alla fine unire le mandorle (tritate a pezzetti o in listarelle) e il cioccolato spezzettato (o già comprato in gocce) e mescolare il tutto. Oliare e infarinare la tortiera, versare il composto ottenuto e infornare a 180° per 40-45 minuti.

11.157 Torta del contadino ubriaco

Ricetta di:	Matildevegan
Difficoltà:	Facile
Tempo:	60 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/torta-contadino-ubriaco/

Ingredienti per 6 persone

- ⋆ 300 g di farina 00
- ⋆ 250 ml di latte di riso
- ⋆ 110 g di olio di semi di girasole
- ⋆ 80 g di zucchero di canna
- ⋆ 1 bustina di lievito
- ⋆ 2 pere Williams o Paradiso (Decana);
- ⋆ 100 g di cioccolato fondente
- ⋆ la scorza di un'arancia e mezza
- ⋆ una spolverata abbondante di cannella
- ⋆ rum a piacere
- ⋆ un pizzico di sale

Preparazione

In una terrina, unire farina, lievito, zucchero, sale e grattuggiare la scorza delle arance. Aggiungere la spolverata di cannella, il cioccolato tritato grossolanamente con un coltello da cucina, latte, olio e rum e mescolare con un cucchiaio di legno.
Versare in una teglia precedentemente unta con un po' d'olio e infine aggiungere le pere sbucciate e tagliate a tocchetti.
Infornare in forno preriscaldato a 180° e lasciar cuocere per circa 40 minuti.
Lasciare asciugare a forno spento e leggermente aperto finché non si raffredda.

11.158 Torta del pirata

Ricetta di:	Dantalian1976
Difficoltà:	Facile
Tempo:	120 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/torta-pirata/

Ingredienti per 6 persone

- ⋆ 4 mele
- ⋆ 2 cucchiaini di cannella
- ⋆ 12 chiodi di garofano
- ⋆ mezzo bicchiere di vino bianco
- ⋆ 120 g di zucchero di canna
- ⋆ 150 g farina di kamut
- ⋆ 100 g di fecola
- ⋆ una manciata di farina di mais
- ⋆ 200 ml panna di soia
- ⋆ 50 ml di latte di soia
- ⋆ 50 g di margarina vegetale
- ⋆ la scorza di 1 limone
- ⋆ 1 bustina di lievito

Preparazione

Bucherellare con una forchetta 3 mele (non sbucciate) ed inserire in ognuna 4 chiodi di garofano. Mettere le mele in una pentola, spolverizzarle con la cannella e 2 cucchiai di zucchero di canna. Versare nella stessa pentola mezzo bicchiere di vino bianco e mezzo bicchiere di acqua. Fare cuocere il tutto per 20/30 minuti. Lasciare raffreddare, eliminare la buccia delle mele e frullarle o schiacciarle grossolanamente con una forchetta.
Versare in una terrina la panna di soia, il latte di soia, lo zucchero di canna e la scorza grattugiata di un limone. Unire, mescolando, la farina di kamut e la fecola, aggiungere la margarina (precedentemente sciolta), le mele frullate, la bustina di lievito. Mescolare fino ad ottenere un impasto omogeneo. Se l'impasto è troppo liquido, aggiungere uno o due cucchiai di fecola.
Tagliare una mela a fettine.
Ungere una tortiera da forno, cospargerne il fondo con della farina di mais, versare l'impasto, posizionarvi sopra le fette di mela e cospargere con zucchero di canna. Infornare per 50/55 minuti a 180°. Spento il forno, lasciarvi la torta ancora un ventina di minuti.
E' preferibile mangiarla tiepida.

11.159 Torta della nonna

Ricetta di:	Micol1
Difficoltà:	Media
Tempo:	180 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/torta-della-nonna-senza-glutine/

Ingredienti per 8 persone

Pasta frolla:

- ⋆ 400 g di farina mix it senza glutine
- ⋆ 105 g di zucchero
- ⋆ 1 bustina di vanillina
- ⋆ 1 pizzico di sale
- ⋆ 150 g di burro di soia
- ⋆ 100 ml di latte di soia
- ⋆ 1/2 bustina di lievito
- ⋆ scorza grattugiata di 1 limone

Crema pasticcera:

- ⋆ 500 ml di latte di soia
- ⋆ 150 g di zucchero
- ⋆ 100 g di farina mix it senza glutine
- ⋆ 30 g di burro di cacao
- ⋆ scorza di 1 limone
- ⋆ 1/2 cucchiaino di curcuma

Copertura:

- ⋆ 100 g di pinoli
- ⋆ latte di soia q.b.
- ⋆ zucchero a velo vanigliato q.b. (facoltativo)

Preparazione

Per preparare la pasta frolla, mescola in un recipiente la farina, lo zucchero, la vanillina, il sale, il lievito e la scorza grattugiata del limone. Aggiungi poi il burro di soia e comincia a lavorare l'impasto con le mani; a poco a poco unisci anche il latte di soia fino ad esaurirlo. Una volta che avrai ottenuto un impasto omogeneo, forma una palla, copri il recipiente con la pellicola e mettilo in frigo a riposare per un'ora.
Per la crema pasticcera: in un pentolino capiente fai scaldare il latte. Dopo poco aggiungi la farina mescolando con una frusta, poi lo zucchero e infine il burro di cacao. Continua a far scaldare a fiamma dolce, tenendo miscelato finché il composto non diventerà cremoso. Aggiungi

la scorza grattugiata del limone e la curcuma verso la fine, poco prima di spegnere il composto. Lasciala raffreddare quasi completamente.
Prendi dal frigo la pasta e dividila in due metà uguali. Prendi una parte di pasta e stendila con un mattarello tra due fogli di carta da forno. Togli il foglio superiore, mettila in una tortiera da crostate lasciando il foglio di carta forno sul fondo (i bordi di pasta devono essere abbastanza alti anche se sottili), bucherella tutto il fondo con una forchetta. Versaci poi dentro la crema pasticcera. Tira anche l'altra metà di pasta (sempre tra due fogli di carta da forno) e poi depositala sopra alla torta, in modo da chiuderla; fai attenzione a farla aderire bene all'altro lembo di pasta. Non è facile a farla staccare dalla carta da forno, però è solo una questione di pratica. Bucherella con la forchetta anche tutta questa superficie (altrimenti rischi che si gonfi cuocendo). Spennellaci sopra del latte di soia e infine distribuisci i pinoli. Cuoci, sull'ultimo ripiano, in forno preriscaldato a 180°C per 40-45 minuti circa. Una volta raffreddata e impiattata spolveraci sopra dello zucchero a velo (facoltativo).

Note

Ricetta senza glutine.
La farina mix usata è di marca DS, ma probabilmente vanno bene anche altre marche.

11.160 Torta della zia al cioccolato

Ricetta di:	Micol1
Difficoltà:	Facile
Tempo:	120 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/torta-zia-cioccolato/

Ingredienti per 8 persone

- ⋆ 315 g di farina mix it senza glutine
- ⋆ 35 g di cacao amaro in polvere
- ⋆ 250 ml di latte di soia
- ⋆ 165 g di zucchero di canna integrale
- ⋆ 90 g di burro di soia
- ⋆ 1/2 bustina di lievito vegan S.G.

Per il ripieno e la guarnizione:

- ⋆ 200 g di cioccolato fondente
- ⋆ 50 g di burro di cacao

- ⋆ 120 ml di latte di soia
- ⋆ 25 g di granella di nocciole

Preparazione

Versa in un recipiente la farina, il cacao, lo zucchero, il lievito, il burro e con una frusta miscela il tutto. Unisci a poco a poco anche il latte e mescola per bene. Quando avrai ottenuto un impasto omogeneo, versalo in una tortiera per crostate, precedentemente unta e infarinata. Cuocila a 180° per 30-35 minuti sull'ultimo gradino del forno.
Per il ripieno, sciogli il burro con il cioccolato dentro a un padellino antiaderente tenendo continuamente mescolato. Unisci infine il latte e spegni il fuoco solo dopo che si sarà addensato per bene il composto.
Una volta sfornata la base, lasciala raffreddare completamente, poi versala in un piatto e lasciala capovolta (la parte sotto deve diventare la parte alta e viceversa). Versa all'interno il ripieno e infine cospargi la superficie con la granella di nocciole (in alternativa, se viene consumata in giornata, puoi spruzzarci sopra della panna vegan e, se è stagione, puoi alternarla anche con delle fragole). Riponila in frigorifero per qualche ora (affinché il cioccolato si solidifichi) prima di mangiarla.

Note

Ricetta senza glutine.
La farina mix usata è di marca DS, ma probabilmente vanno bene anche altre marche.

11.161 Torta delle meraviglie

Ricetta di:	VVale
Difficoltà:	Facile
Tempo:	30 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/1156/

Ingredienti per 8 persone

Per il pan di spagna:

- ⋆ 170 grammi di farina tipo 0
- ⋆ 70 grammi di fecola di patate
- ⋆ 140 grammi di olio

- ⋆ 125 grammi di zucchero
- ⋆ 70 grammi di latte di soia
- ⋆ 70 grammi di acqua
- ⋆ aroma di limone
- ⋆ una bustina di lievito per dolci

Per la crema:

- ⋆ 500 grammi di yogurt di soia
- ⋆ due cucchiai di panna di soia
- ⋆ un cucchiaio di agar agar
- ⋆ due cucchiai di assenzio
- ⋆ mezzo bicchiere di zucchero a velo
- ⋆ 10 albicocche secche

Preparazione

In una terrina mescolare gli ingredienti secchi per il pan di Spagna e poi aggiungere i liquidi. Mettere il composto in una teglia con cerniera. Infornare a 170 gradi, in forno preriscaldato, per venti minuti (verificare la cottura con uno stuzzicadenti).
Intanto preparare la crema: sciogliere l'agar agar nell'assenzio intiepidito (se serve, aggiungere un po' d'acqua) e poi frullare insieme agli altri ingredienti senza le albicocche, che verranno tagliate a cubetti e aggiunte per decorazione. Quando il pan di Spagna sarà cotto, lasciarlo raffreddare, tagliare la cupoletta che si sarà formata e tenere la parte di sotto (la cupola è ottima per la colazione!). Stendere sul pan di Spagna (che avrete rimesso nella teglia con cerniera) la crema di assenzio e le albicocche. Lasciare riposare la torta per qualche ora in frigorifero fino a quando la crema non si sarà solidificata.

11.162 Torta di carote e mandorle

Ricetta di:	VVale
Difficoltà:	Media
Tempo:	60 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/torta-carote-mandorle/

Ingredienti per 8 persone

- ⋆ due bicchieri di farina manitoba

- ⋆ una bustina di lievito
- ⋆ un bicchiere e mezzo di zucchero
- ⋆ una fialetta di aroma di mandorla
- ⋆ mezzo bicchiere di mandorle
- ⋆ sei carote grandi
- ⋆ una mela
- ⋆ mezzo bicchiere di olio di semi

Preparazione

Iniziare a tagliare le carote a rondelle e la mela a pezzetti. Metterle in una padella con mezzo bicchiere di zucchero e un po' d'acqua. Lasciare stufare fino a quando le carote non saranno morbide.
Preparare l'impasto della torta mettendo in una terrina la farina, il lievito e lo zucchero rimasto. Miscelare gli ingredienti e aggiungere l'olio, l'aroma alle mandorle e acqua. Lavorare fino ad ottenere un impasto che sia a metà strada tra un impasto per pizza e una frolla. Lasciar riposare per mezz'ora a temperatura ambiente.
Riprendere le carote e frullare per ottenere una crema non liquida.
Prendere l'impasto, dividerlo in due pezzi. Stenderlo in due dischi delle dimensioni della vostra tortiera (si deve riuscire a chiuderlo bene nei bordi).
Adagiare il primo disco, spalmare sopra la crema di carote, cospargere con le mandorle tritate grossolanamente e richiudere con l'altra sfoglia. Bucherellare con una forchetta la superficie e infornare a 150-170 gradi per venti minuti circa o fino ad avvenuta cottura.
Servire a temperatura ambiente o tiepida.

11.163 Torta di carote senza glutine

Ricetta di:	Micol1
Difficoltà:	Facile
Tempo:	60 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/torta-carote-senza-glutine/

Ingredienti per 8 persone

- ⋆ 300 g di carote
- ⋆ 125 g di farina mix it senza glutine
- ⋆ 125 g di farina di mandorle
- ⋆ 1 bustina di lievito vegan

- ⋆ 180 g di zucchero di canna integrale
- ⋆ 90 ml di olio di semi di mais
- ⋆ 1 bustina di vanillina
- ⋆ 210 ml di latte di soia
- ⋆ zucchero a velo q.b. (facoltativo)

Preparazione

Sbuccia e grattugia le carote in un recipiente. Aggiungi le due farine, il lievito, la vanillina, lo zucchero, l'olio e mescola. Unisci infine il latte di soia, miscela il tutto per bene e poi versa il composto in una tortiera ricoperta da carta da forno. Cuoci sull'ultimo gradino del forno a 180°C per 40 minuti (fai sempre la prova stecchino prima di sfornare la torta). Prima di servirla puoi spolverizzarla con dello zucchero a velo.

Note

Ricetta senza glutine.
La farina mix usata è di marca DS, ma probabilmente vanno bene anche altre marche.

11.164 Torta di ciliegie

Ricetta di:	Iaia
Difficoltà:	Facile
Tempo:	40 minuti
Stagione:	Primavera, estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/torta-ciliegie/

Ingredienti per 6 persone

- ⋆ 1 kg di ciliegie
- ⋆ 160 g di farina
- ⋆ 80 g di margarina vgetale
- ⋆ 60 g di zucchero
- ⋆ cannella

Preparazione

Lavare le ciliegie con accuratezza, levare il gambo e farle cuocere 10 minuti in un pentolino coperto; farle raffreddare e snocciolarle. Frullare nel mixer la farina, lo zucchero, una spolverata di canella e un pizzico di sale, fino a ottenere un impasto in briciole. Mettere le ciliegie snocciolate in una tortiera foderata di carta da forno, cospargervi l'impasto e mettere in forno a 200° per 25-30 minuti. Se le briciole tendono a colorirsi troppo, coprire con carta d'alluminio e portare a fine cottura.

11.165 Torta di crusca

Ricetta di:	Arieldubois
Difficoltà:	Facile
Tempo:	30 minuti
Stagione:	Estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/torta-crusca/

Ingredienti per 6 persone

- ⋆ 100 g di bastoncini di crusca
- ⋆ 100 g farina di farro o integrale o miglio
- ⋆ 100 ml latte vegetale (a vostra scelta)
- ⋆ 50 ml di acqua
- ⋆ 1 bustina di lievito per dolci
- ⋆ 1 mela
- ⋆ 1 banana
- ⋆ 2 albicocche
- ⋆ 2 cucchiai di olio di mais
- ⋆ cannella qb
- ⋆ un pizzico di sale
- ⋆ zucchero a velo (facoltativo)

Preparazione

Innanzitutto ammollate i bastoncini di crusca nel latte e acqua. Nel frattempo sbucciate mela e banana e tagliatele a fettine sottili insieme alle albicocche. Accendete il forno statico a circa 180-200 gradi. Quando la crusca sarà ben ammorbidita, unite la farina, l'olio, la frutta, il pizzico

di sale, la cannella e per ultima la bustina di lievito. Versate l'impasto in una tortiera con carta forno, livellate e infornate per circa 20 minuti. Dovrà essere ben scura e con un colore marroncino. A piacere spolverizzate con zucchero a velo una volta raffreddata.

Note

Per chi ha problemi di stitichezza è una mano santa! Provare per credere!
Inoltre non contiene zuccheri aggiunti (evitando lo zucchero a velo), se non quelli naturali della frutta e della crusca.

11.166 Torta di farro alle mele

Ricetta di:	Elviveg
Difficoltà:	Media
Tempo:	50 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/torta-farro-mele/

Ingredienti per 8 persone

- ⋆ 500 g di farina integrale biologica di farro
- ⋆ una bustina di cremor tartaro
- ⋆ latte di riso o soia (quanto basta)
- ⋆ 5 mele stark o royal gala
- ⋆ un cucchiaio di malto di riso
- ⋆ un cucchiaio di tahin o crema di mandorle
- ⋆ 4 gocce di olio essenziale di limone (o un po' di buccia grattugiata)
- ⋆ 3 cucchiai di uvetta sultanina bio (facoltativa)

Preparazione

Accendere il forno a 200 gradi. Sbucciare e tagliare a pezzettini le 4 mele e tenerne una da parte per la guarnizione, dopo averla tagliata a fettine nel senso della lunghezza.
Mettere tutta la farina di farro in una terrina e mescolarvi a secco il cremor tartaro, poi unire l'uvetta e mescolare. Aggiungere il latte di riso fino a rendere morbido ma non liquido il composto, in modo che sia facile mescolarlo, e aggiungere quindi le gocce di olio essenziale di limone, il cucchiaio di malto e quello di tahin e mescolare bene tutto; aggiungere le mele a pezzettini e mescolare il tutto.
Versare il composto su una tortiera antiaderente, o in una pirofila da forno, leggermente oliata e

spolverata di farina per non far attaccare la torta e livellare bene il tutto guarnendo la superficie con le fettine di mela. Infornare per 30 minuti, massimo 40.

Note

Torta semplice ma molto buona e nutriente! Si conserva per qualche giorno tenendola sempre ben coperta.

11.167 Torta di frutta

Ricetta di:	NeoAstra
Difficoltà:	Facile
Tempo:	45 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/torta-frutta/

Ingredienti per 6 persone

Per l'impasto:

- ⋆ 1 banana piuttosto grossa
- ⋆ 150 g zucchero (di canna o semolato)
- ⋆ 150 ml di olio di semi
- ⋆ 150 g farina 00
- ⋆ 1 pizzico di sale
- ⋆ 1 bustina di vanillina oppure un pizzico di cannella
- ⋆ 1 bustina di lievito per dolci
- ⋆ 1 o 2 pere mature tagliata/e a dadini

Per la decorazione:

- ⋆ una decina di acini di uva nera tagliati a metà e privati dei semi
- ⋆ 1 pera tagliata a fettine
- ⋆ zucchero a velo a piacere

Preparazione

Schiacciare in un recipiente la banana con l'aiuto di una forchetta, quindi sbatterla con lo zucchero fino a ottenere una crema priva di grumi. Aggiungere, poco a poco, l'olio di semi, la vanillina o la cannella, quindi la farina setacciata insieme al lievito e a un pizzico di sale. Unire infine all'impasto la pera a dadini. E' importante lavorare la pasta affinche' risulti liscia e compatta.
Dopo aver coperto una tortiera di 20-24 cm di diametro, versarvi l'impasto avendo cura di disporlo in modo uniforme e decorare la torta con la frutta. Infornare a 180° per circa 30 minuti controllando di tanto in tanto la cottura. La torta non gonfierà moltissimo, ma, malgrado questo, la morbidezza è garantita. Quando la torta si sarà raffreddata, sarà possibile decorarne la superficie con lo zucchero a velo.

11.168 Torta di mele alla crema

Ricetta di:	VVale
Difficoltà:	Media
Tempo:	120 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/torta-mele-crema/

Ingredienti per 8 persone

Per la crema:

- ⋆ 100 grammi di zucchero
- ⋆ 40 grammi di farina
- ⋆ mezzo litro di latte di soia
- ⋆ un bacello di vaniglia

Per la frolla:

- ⋆ 500 grammi di farina
- ⋆ 250 grammi di olio
- ⋆ 100 grammi di zucchero

Per la decorazione:

- ⋆ due mele rosse medie
- ⋆ mezzo limone spremuto

- ⋆ sale q.b.
- ⋆ zucchero q.b.

Preparazione

Iniziare a preparare la frolla: in una terrina mettere l'olio e un pizzico di sale. Aggiungere la farina e lo zucchero. Amalgamare bene fino ad ottenere una palla elastica e lasciare riposare in frigorifero per almeno un'ora, coperta da pellicola trasparente.
Procedere alla preparazione della crema: in una pentola, amalgamare la farina e lo zucchero, aggiungere anche il latte vegetale e mischiare bene con l'aiuto di una frusta per evitare il formarsi di grumi. Aprire il baccello di vaniglia e aggiungere i semi al liquido. Mettere la pentola sul fuoco e cuocere mescolando, sempre con l'aiuto della frusta. Quando la crema sarà cotta, lasciarla intiepidire.
Prendere l'impasto dal frigorifero e stenderlo per foderare uno stampo da crostata. Tagliare a fettine sottili le mele e bagnarle con il succo di limone per evitare che anneriscano. Disporre la crema sulla pasta frolla e mettere sopra le fettine di mela (magari facendo attenzione alla decorazione). Spolverare la superficie della torta con un po' di zucchero (durante la cottura caramellerà e lascerà le mele lucide).
Infornare a 180 gradi per circa venti minuti-mezz'ora. Servire fredda.

11.169 Torta di mele glutenfree

Ricetta di:	Esserevero
Difficoltà:	Facile
Tempo:	30 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/torta-mele-gluten-free/

Ingredienti per 10 persone

- ⋆ 200 g di farina integrale di grano saraceno
- ⋆ 100 g di farina integrale di riso
- ⋆ 40 g amido di mais
- ⋆ 3 manciate di uva passa
- ⋆ 80 g di sciroppo di riso
- ⋆ 1 confezione di yougurt di soia piccola (100 g)
- ⋆ 1 bustina di lievito per dolci cremortartaro
- ⋆ scorza grattugiata di 1 limone
- ⋆ un po' di cannella in polvere (1 cucchiaino)

- ⋆ 1 mela grande
- ⋆ succo di mela qb

Preparazione

Mescolare tutti gli ingredienti secchi. Sbucciare le mele e tagliarle a pezzettini. Aggiungerle all'impasto e poi aggiungere tutti gli altri ingredienti. Ammorbidire il composto con un po' di succo di mela, poco alla volta nella quantità necessaria, sempre mescolando il tutto. Versare l'impasto in una tortiera. Infornare per circa 30 minuti a 200 gradi. Sfornare e lasciar raffreddare completamente prima di servire.

Note

L'ho fatta ieri 08 maggio 2013 ed oggi ci ho fatto colazione ed è buonissima (slurp) purtroppo non ho fatto la foto (per mancanza di tempo). Come consistenza è morbida e densa.

11.170 Torta di mele SempliceGusto

Ricetta di:	AleVimukti
Difficoltà:	Facile
Tempo:	20 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/torta-mele-semplice/

Ingredienti per 10 persone

- ⋆ 100 g di farina integrale
- ⋆ 100 g di farina bianca
- ⋆ 200 g di zucchero di canna
- ⋆ 2 tazze di latte di soia (anche al cioccolato va bene)
- ⋆ 25 g di margarina vegetale
- ⋆ 1 bustina di lievito per dolci, oppure un altro tipo di lievito naturale
- ⋆ un cucchiaiano di cannella in polvere
- ⋆ 2 mele grandi

Preparazione

Prima di preparare l'impasto, accendere il forno a 150 gradi. Versare la farina, lo zucchero e due tazze di latte di soia in una ciotola. Frullare il tutto a velocità media, fino ad ottenere un impasto omogeneo e cremoso (senza grumi). Aggiungere la margarina e la cannella (precedentemente disciolta in un pentolino caldo), continuare a frullare a velocità bassa (altrimenti schizzerà ovunque) per qualche minuto. Aggiungere il lievito e continuare a frullare. Tagliare le mele a fettine non troppo sottili e metterle da parte. Spalamare una piccola noce di margarina su fondo e bordi della teglia. Versare il composto e mettere in forno a 150°. Lasciar cuocere per 15-20 minuti circa.

Note

Per ottenere un effetto più spettacolare, conviene utilizzare una teglia tonda con il buco al centro. In questo modo la torta resta compatta, ben cotta, e sembrerà un fiore quando la ricoprirete di mele!

11.171 Torta di mele senza glutine

Ricetta di:	Micol1
Difficoltà:	Facile
Tempo:	90 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/torta-mele-senza-glutine/

Ingredienti per 8 persone

- ⋆ 300 g di farina mix it senza glutine
- ⋆ 1/2 bustina di lievito
- ⋆ 1 bustina di vanillina
- ⋆ 160 g di zucchero
- ⋆ 1 cucchiaino di bicarbonato
- ⋆ 1 cucchiaino di cannella
- ⋆ 1 pizzico di sale
- ⋆ 3 mele
- ⋆ 3 cucchiai e mezzo di aceto di mele
- ⋆ la buccia di 1 limone
- ⋆ 1 cucchiaio di brandy

- ⋆ 150 g di burro di soia
- ⋆ 200 g di latte di soia
- ⋆ zucchero a velo q.b.

Preparazione

Mischia in un contenitore la farina, il lievito, la vanillina, lo zucchero, il bicarbonato, la cannella, il sale, la buccia del limone grattugiata e il burro di soia. Aggiungi poi il latte di soia, l'aceto di mele e il brandy. Sbuccia le mele, leva i torsoli, tagliale a fettine e aggiungile al composto; mescola per bene con un cucchiaio, così da farle amalgamare. Imburra e infarina una teglia tonda, versa l'impasto all'interno e infornala sull'ultimo gradino del forno a 180° C per 45-50 minuti (fai sempre la prova dello stecchino). Prima di toglierla dalla teglia, lasciala raffreddare completamente. Spolverala con dello zucchero a velo solo quando avrai impiattato le singole fette, altrimenti, essendo una torta molto morbida e umida, si rischia che si assorba tutto prima del momento di servirla.

Note

Ricetta senza glutine.
La farina mix usata è di marca DS, ma probabilmente vanno bene anche altre marche.

11.172 Torta di nocciole

Ricetta di:	Ilaveg
Difficoltà:	Facile
Tempo:	60 minuti
Provenienza:	Piemonte
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/torta-nocciole/

Ingredienti per 5 persone

- ⋆ 200 g di nocciole tostate e pelate oppure 200 g di farina di nocciole
- ⋆ 200 g di farina 00
- ⋆ 150 g di zucchero
- ⋆ 1 bustina di lievito per dolci
- ⋆ mezzo bicchiere di olio evo

Preparazione

Setacciate la farina, il lievito e lo zucchero in una terrina, quindi aggiungete la farina di nocciole o le nocciole tritate finissime. Se avete un buon mixer o un macinacaffè, riducete prima lo zucchero in polvere fine, la torta verrà ancora più soffice. Mescolate e versate l'olio a filo, mescolando con un cucchiaio. Vi deve risultare un impasto non liquido ma neanche troppo denso, per cui se vi sembra troppo farinoso versate dell'acqua fino a quando non raggiunge la giusta consistenza.
Ungete di margarina una tortiera e versate il composto. Fate cuocere in forno già caldo a 190° per almeno 20 minuti, fino a quando la torta non inizia ad dorarsi. Trascorso questo tempo controllate la cottura con uno stecchino: se lo stecchino rimane asciutto, la torta e' pronta. Spegnete il forno e lasciate dentro la torta fino a raffreddamento. Servite fredda.

Note

E' ottima per colazione.

11.173 Torta di pane

Ricetta di:	Miky88
Difficoltà:	Facile
Tempo:	45 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/torta-di-pane/

Ingredienti per 12 persone

- ⋆ 250 g di pane raffermo
- ⋆ 4 cucchiai di cacao amaro
- ⋆ 6 cucchiai di zucchero
- ⋆ 4 cucchiai d'olio
- ⋆ 1/2 litro di latte di soia
- ⋆ 2 mele

Preparazione

Grattugiare il pane in una terrina capiente, aggiungere il cacao, lo zucchero, l'olio, il latte, poco alla volta (l'impasto non deve essere troppo liquido). Amalgamare il tutto e aggiungere le mele sbucciate e tagliate a pezzetti piccoli. Infornare in una pirofila rettangolare foderata da carta forno, a 170° per 45 minuti.

11.174 Torta di pere

Ricetta di:	Ariel444
Difficoltà:	Facile
Tempo:	60 minuti
Stagione:	Inverno, estate, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/torta-pere/

Ingredienti per 6 persone

- ⋆ 300 g di farina integrale bio (o un mix di farina di farro e farina di grano, a vostra scelta)
- ⋆ 200 g di zucchero di canna bio
- ⋆ un bicchierino di olio extra vergine di oliva
- ⋆ 250 g di latte di soia
- ⋆ una bustina di lievito vanigliato
- ⋆ 5 pere williams piccole bio
- ⋆ un pizzico di sale
- ⋆ cannella
- ⋆ zucchero a velo integrale bio

Preparazione

Mettere farina, zucchero, sale, olio, latte di soia e lievito in una ciotola e mischiare con un cucchiaio di legno. Aggiungere quindi le pere tagliate a tocchetti e rigirare delicatamente. Foderare una teglia tonda media con la carta forno e riversare l'impasto. Infornare quindi in forno già caldo, regolare su una temperatura media e far cuocere per circa 35-40 minuti.
Controllare con uno stecchino che la torta sia pronta (lo stecchino deve uscire perfettamente asciutto) e in caso lasciare ancora in forno a temperatura minima per qualche altro minuto. Come di consueto la cottura al forno varia anche da forno a forno, dunque regolatevi di conseguenza.
Una volta pronta, far intiepidire e mettere la torta su un piatto da portata, spolverare di cannella e zucchero a velo.

11.175 Torta di riso

Ricetta di:	Iaia
Difficoltà:	Facile
Tempo:	80 minuti
Provenienza:	Toscana
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/torta-riso/

Ingredienti per 6 persone

- ⋆ 1 litro di latte di soia
- ⋆ 250 g di riso
- ⋆ 120 g di zucchero
- ⋆ 2 cucchiai di uvetta
- ⋆ 1 cucchiaio di scorza d'arancia candita
- ⋆ 1 cucchiaio di noci spezzettate
- ⋆ scorza di limone grattata
- ⋆ zucchero a velo

Preparazione

Versare il latte in una pentola, aggiungere lo zucchero e portare a bollore. Aggiungere il riso, abbassare la fiamma e cuocere fino a quando il latte non sarà completamente assorbito, ci vorranno circa 30-40 minuti, secondo il tipo di riso.
Far intiepidire, aggiungere l'uvetta rinvenuta in acqua calda, le scorze candite, le noci, la scorza di limone; mescolare bene, se l'impasto risultasse troppo denso aggiungere un po' di burro di soia.
Versare in una tortiera, cuocere in forno a 180° per 30 minuti.
Quando la torta è fredda, cospargerla di zucchero a velo.

Note

Una torta della tradizione toscana, adatta alla merenda dei bambini, priva di farina e lievito, adatta a chi sofrre di alcune intolleranze alimentari.

11.176 Torta facile

Ricetta di:	Saravola
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	45 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/torta-facile/

Ingredienti per 8 persone

- ⋆ 2 vasetti di yogurt di soia
- ⋆ 3 vasetti di farina
- ⋆ 1 vasetto di olio di semi
- ⋆ 2 vasetti di zucchero integrale di canna
- ⋆ 1 bustina di lievito
- ⋆ vanillina

Preparazione

Il 'vasetto' citato negli ingredienti è da intendersi proprio come il vasetto dello yogurt stesso. Mescolare tutti gli ingredienti insieme mettendo nella ciotola prima quelli liquidi e poi gli altri; versare in una teglia e infornare a 175 gradi per circa 35/40 minuti, Controllare la cottura con uno stuzzicadenti: se ne esce asciutto, la torta è pronta.
Questa è la ricetta base che può essere modificata aggiungendo quello che si preferisce (cannella, frutta secca, uvetta o frutta fresca tagliata finemente a dadini ed aggiunta all'impasto prima di infornare).

11.177 Torta Federica

Ricetta di:	Suffi
Difficoltà:	Media
Tempo:	60 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/torta-federica/

Ingredienti per 10 persone

- ⋆ 400 g farina integrale
- ⋆ 400 ml di latte di soia
- ⋆ 200 g di zucchero di canna

- ⋆ 100 g di margarina
- ⋆ 100 g di noci sgusciate
- ⋆ 100 g di nocciole sgusciate
- ⋆ 100 ml di olio di girasole
- ⋆ 80 g di cioccolato fondente
- ⋆ 50 g di maizena
- ⋆ una bustina di vanillina e una di lievito

Preparazione

Amalgamare lo zucchero con la margarina precedentemente sciolta; poi unire la farina, la maizena, il latte e l'olio, la frutta secca tritata grossolanamente, il cioccolato a pezzetti e infine lievito e vanillina. Risulterà un composto piuttosto denso; eventualmente aggiungere un po' di latte. Infornare per 40 minuti a 180 gradi (io ho usato la teglia da 26 cm).

11.178 Torta fragole e banane

Ricetta di:	Suffi
Difficoltà:	Media
Tempo:	90 minuti
Stagione:	Primavera, estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/torta-fragole-banane/

Ingredienti per 10 persone

- ⋆ 350 g di farina
- ⋆ 200 ml di latte di soia dolcificato
- ⋆ 150 g di zucchero di canna
- ⋆ 2 banane
- ⋆ 300 g di fragole
- ⋆ 125 g di yogurt di soia gusto naturale
- ⋆ 75 ml di olio di girasole
- ⋆ il succo di 1 limone
- ⋆ 1 bustina di lievito
- ⋆ 1 cucchiaino di bicarbonato

Preparazione

Tagliare le banane a rondelle e frullarle insieme all'olio e al latte; unire il composto agli altri ingredienti, escluse le fragole, e frullare il tutto. Prima di versare il composto nella teglia (oliata e infarinata), mettere le fragole tagliate a pezzetti e mescolare il tutto con un cucchiaio. Infornare a 180° per 50 minuti (gli ultimi 10 minuti ho messo la cottura solo sopra). A piacere decorare la superficie con fragole o altro.

11.179 Torta gialla di mele

Ricetta di:	Vale_Vegan
Difficoltà:	Media
Tempo:	50 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/torta-gialla-mele/

Ingredienti per 8 persone

- ⋆ 1 tazza scarsa di farina manitoba
- ⋆ 1/2 tazza abbondante di farina integrale bio
- ⋆ 1/2 tazza abbondante di farina di semola
- ⋆ 3/4 di tazza di fecola di patate o amido di mais
- ⋆ 1 tazza scarsa di zucchero di canna
- ⋆ 1/2 tazza di cocco grattugiato
- ⋆ la punta di un cucchiaino di curcuma
- ⋆ 1/2 bustina di lievito per dolci (non vanigliato)
- ⋆ 3/4 di tazza di olio di mais
- ⋆ 1 o 2 tazze di latte di soia non zuccherato
- ⋆ 1 grossa mela gialla
- ⋆ poca scorza di limone o arancia grattugiata (facoltativa)

Preparazione

In una grande terrina unire tutti gli ingredienti in polvere e girare bene da sotto a sopra con il cucchiaio di legno in modo da far 'respirare' le farine; inserire l'olio e mescolare un po', dopodiché aggiungere il latte di soia poco a poco, disfando eventuali grumi, e continuare ad aggiungerne, sempre mescolando energicamente, finché non si ottiene un composto omogeneo e liscio della consistenza di un sugo per la pasta; mettere da parte.

Lavare e sbucciare la mela, privarla del torsolo ed affettarla 'a lunette'; ungere con un filino d'olio la tortiera, introdurre il composto e sistemare sulla superficie le fettine di mela infiladole in verticale l'una accanto all'altra: questo si fa per mantenere la giusta umidità del dolce anche dopo la cottura, e anche per evitare che una copertura 'piatta' di mele sulla superficie renda difficoltosa la cottura dell'interno della torta e/o la lievitazione.
Spolverare con poco zucchero di canna la superficie e far cuocere in forno già caldo a 180°, indicativamente per una mezz'oretta; tutto dipende dal diametro della tortiera usata e dallo spessore della torta; nel dubbio fate la prova stecchino evitando le mele.
Una volta cotta e raffreddata conservare in frigo, non si seccherà e si conserverà morbidissima. Indispensabile la curcuma che dona colore e profumo!

11.180 Torta glassata di cocco

Ricetta di:	Chainsaw
Difficoltà:	Media
Tempo:	40 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/torta-cocco/

Ingredienti per 5 persone

- ⋆ 500 ml di latte di soia
- ⋆ 400 g di farina 00
- ⋆ 200 g di farina di cocco
- ⋆ 200 g di zucchero di canna
- ⋆ 125 g di zucchero a velo
- ⋆ 125 g di margarina vegetale (o burro di soia)
- ⋆ 2 cucchiai di amido di mais
- ⋆ vanillina
- ⋆ lievito

Preparazione

In una ciotola mescolate la farina, la farina di cocco, lo zucchero di canna, l'amido di mais e la margarina (fatta precedentemente sciogliere). Aggiungete a poco a poco il latte di soia e infine la bustina di vanillina e quella di lievito, mescolando poi per qualche minuto. Infornate nel forno già caldo a 180 gradi per circa 30 minuti. Una volto raffreddato, guarnire il dolce con la glassa, preparata mescolando 2-3 cucchiai di acqua allo zucchero a velo. Subito dopo spolverate con la farina di cocco e lasciate solidificare.

11.181 Torta morbida al cioccolato

Ricetta di:	Verdetartarugo
Difficoltà:	Facile
Tempo:	60 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/torta-morbida-cioccolato/

Ingredienti per 6 persone

- ⋆ 300 g di farina
- ⋆ 150 g di margarina 100% vegetale
- ⋆ 150 g di zucchero o malto
- ⋆ 500 ml di latte di soia dolce (meglio se aromatizzato alla vaniglia)
- ⋆ 100 g di cioccolata fondente
- ⋆ 1 bustina di lievito
- ⋆ 1 bustina di vanillina (se non usate il latte aromatizzato)
- ⋆ 1 manciata di pinoli (opzionali)

Preparazione

Lavorare la margarina fino a completa fusione con lo zucchero. Se preferite la si può sciogliere leggermente prima a fuoco basso.
Sciogliere lentamente la cioccolata nel latte ed unire la vanillina.
Miscelare gradatamente farina, latte e zucchero e pinoli fino a quando il composto non risulti privo di grumi e cremoso al punto giusto. Eventualmente corregere la densità aggiungendo un po' di latte extra.
Il risultato deve avere la consistenza del malto di riso (tanto per capirci).
Ungere e passare con la farina una teglia di medie dimensioni ed infornare a 180° per 40 minuti (se avete il forno elettrico non ventilato).
Scaduto il tempo, prima di sfornare la torta, controllare con uno stuzzicadenti che l'interno sia cotto.

Note

La stessa ricetta si può usare per la torta di mele, basta non inserire la cioccolata.
Oppure per quella tipo sacher, tagliandola in due parti per orizzontale, aggiungendo uno strato di marmellata di albicocche all' interno e dopo ricoprendo il tutto con una glassa di cioccolato fondente.

11.182 Torta pere e cacao

Ricetta di:	Arieldubois
Difficoltà:	Facile
Tempo:	40 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/torta-pere-cacao/

Ingredienti per 6 persone

- ⋆ 100 g di farina di riso
- ⋆ 100 g di farina di farro
- ⋆ 3 cucchiai di cacao amaro
- ⋆ cannella in polvere
- ⋆ 1 bustina di lievito per dolci
- ⋆ 1 cucchiaio di olio evo
- ⋆ 2 cucchiai di malto d'orzo o riso o sciroppo d'agave
- ⋆ 4 pere
- ⋆ cocco rapè

Preparazione

Sbucciare e tritare finemente le pere. In una ciotola porre le due farine, la cannella (in quantità a piacere), il lievito, il cacao e il malto. Unire l'olio e un po' di acqua tiepida e mescolare bene. Aggiungere le pere e mescolare ancora. L'impasto deve risultare fluido ed omogeneo.
Versare il composto in una tortiera rivestita di carta forno ed infornare a forno già caldo statico a 250 gradi per circa 30 minuti. A cottura ultimata, dopo che la torta sarà raffreddata, spolverizzare con il cocco rapè in quantità a piacere.

Note

Si può servire la torta con una crema pasticcera a parte.

11.183 Torta Pinguì al cocco

Ricetta di: Iris4815
Difficoltà: Media
Tempo: 120 minuti
Web: www.veganhome.it/ricette/dolci/torta-pingui-cocco/

Ingredienti per 12 persone

Per il pan di spagna:

- ⋆ 300 g di farina
- ⋆ 300 g di zucchero
- ⋆ 100 g di margarina
- ⋆ 2 bicchieri colmi di latte di soia
- ⋆ 75 gr di cacao amaro in polvere
- ⋆ 1 bustina di lievito

Per la farcitura:

- ⋆ 3 litri di latte di soia
- ⋆ 10 cucchiai di aceto di mele
- ⋆ 100 g di farina di cocco
- ⋆ 70 g di zucchero
- ⋆ 2 bicchieri di Vegella (vedi ricetta: Vegella extradark (sezione 11.198, pagina 868))

Per la copertura:

- ⋆ 2 barrette di cioccolato fondente
- ⋆ farina di cocco q.b.

Preparazione

In una pentola alta versare i 3 litri di latte di soia per la farcitura e portare ad ebolizione a fuoco medio. Spegnere il fuoco e versare rapidamente l'aceto di mele nella pentola, dare una mescolata veloce e aspettare qualche minuto la formazione dei fiocchi. Filtrare con un colino e mettere in una terrina, aggiungere mescolando la farina di cocco e lo zucchero. Mescolare

bene in modo da ottenere un composto cremoso. Riporre in frigo.
Nel frattempo preparare il pan di spagna. Far sciogliere la margarina, poi unirvi lo zucchero e mescolare bene. Con un setaccio aggiungere piano piano la farina e il cacao in polvere, alternando con il latte di soia, e continuando a mescolare. Ciò che deve risultare è un composto cremoso, liscio e piuttosto liquido. Aggiungere infine il lievito.
Dividere il composto ottenuto in due teglie uguali immargarinate e infarinate (io ho usato due teglie 'da lasagna' 26x35 cm). Poiché uno dei due strati dovrà essere staccato e capovolto sull'altro, consiglio di coprire la base di una delle due teglie con un foglio di carta da forno. Mettere il primo strato in forno preriscaldato a 160 gradi per 20 minuti. Mettere in forno il secondo strato, nel frattempo far raffreddare la prima teglia (io la metto nel lavandino con un po' d'acqua fredda), dopodichè agitarla orizzontalmente in modo da far staccare bene il composto. Spalmare sulla superficie un bicchiere di vegella.
Togliere la seconda teglia dal forno e ripetere l'operazione di raffreddamento, spalmare sulla superficie il secondo bicchiere di vegella, poi disporvi sopra la crema di latte di soia precedentemente messa in frigo, aiutandosi eventualmente con le mani leggermente bagnate. Capovolgere velocemente ma con cura il primo strato sul secondo.
Per la copertura, far sciogliere le due tavolette di cioccolato in un pentolino; quando completamente fuso disporre uniformemente sulla torta. Guarnire la superficie con una spolverata di farina di cocco.
Lasciar raffreddare, poi riporre in frigo. Consumare solo dopo un paio d'ore.

Note

Si conserva anche diversi giorni (e anzi diventa sempre più buona), per questo motivo le dosi non sono per nulla esagerate!
Per fare un dolce più leggero o più semplice, si può scegliere di dimezzare le dosi del pan di spagna e fare un solo strato, versando il cioccolato fuso direttamente sulla crema di latte di soia.

11.184 Torta rovesciata all'ananas

Ricetta di:	Mafaldina
Difficoltà:	Media
Tempo:	60 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/torta-rovesciata-ananas/

Ingredienti per 4 persone

Per l'impasto:

- ⋆ 250 g di farina manitoba

- ⋆ 150 g di margarina vegetale
- ⋆ 150 ml di latte di soia
- ⋆ 1 bustina di lievito in polvere per dolci
- ⋆ 100 g di zucchero
- ⋆ a piacere 1 bustina di vanillina o scorza di limone

Per il caramello:

- ⋆ 100 g di zucchero
- ⋆ 1 cucchiaio di margarina vegetale
- ⋆ 1 scatoletta di ananas sciroppato

Preparazione

Prima di iniziare a preparare l'impasto, preriscaldate il forno a 180 gradi.
Procedete poi alla preparazione del caramello: sciogliete in una pentola un cucchiaio abbondante di margarina e poi aggiungete lo zucchero. Fate andare sul fornello a fiamma dolce e girate, finché lo zuccherò si scioglierà, assumendo il colore ambrato del caramello (attenzione a non bruciarlo, e anon ustionarvi!). Una volta pronto, versatelo, prima che si raffreddi, in una tortiera (consiglio quella a cerniera), foderando prima il fondo con carta forno. Coprite bene il fondo della tortiera col caramello ancora caldo e adagiatevi le fette di ananas sciroppato. Le fette avanzate potrete incorporarle a pezzetti nell'impasto della torta (facoltativo). Per una tortiera da 24 cm bastano 4 fette di ananas per il fondo della torta.
Per preparare l'impasto, mettete in unz ciotola lo zucchero e la margarina e lavorate ben bene con un cucchiaio (se avete il macchinario, ben venga); quando il tutto sarà ben amalgamato, aggiungete farina e lievito setacciati, quindi il latte ed eventuali aromi (vanillina o scorza di limone). Versate l'impasto sopra le fette di ananas caramellate. Infornate per circa 60 minuti. Fate comunque la prova stecchino per vedere quando è pronto: quando lo stecchino infilzato nella torta rimane asciutto, è pronta.
Una volta sfornata e fredda, la torta va rovescita, cioè la parte con il caramello e l'ananas costituiranno la parte superiore della torta (da qui il nome... 'torta rovesciata').

Note

Volendo, dopo i primi 40 minuti se vedete che tende a cuocersi troppo in superficie, abbassate un po' la temperatura oppure coprite la superficie con un foglio di carta forno o stagnola. Ma non prima che sia ben lievitata e già solida... sennò vi ritroverete una ciabatta rovesciata all'ananas!

11.185 Torta saracena con nocciole

Ricetta di: Esserevero
Difficoltà: Facile
Tempo: 60 minuti
Web: www.veganhome.it/ricette/dolci/torta-saracena-nocciole/

Ingredienti per 8 persone

- ⋆ 300 g di farina di grano saraceno
- ⋆ 4 cucchiai di sciroppo d'agave
- ⋆ 60 g di uva passa
- ⋆ 70 g di nocciole
- ⋆ 100 g di olio di girasole
- ⋆ 3 cucchiai di farina di carruba
- ⋆ 2 cucchiaini di cannella
- ⋆ 1 bustina di lievito vanigliato
- ⋆ la punta di un cucchiaino di bicarbonato

Preparazione

In un recipiente mettere tutti gli ingredienti secchi. Disporli a fontanella e versare l'olio di girasole e lo sciroppo d'agave. Poi mescolare aggiungendo acqua fino ad ottenere la giusta viscosità. Versare il composto in una teglia precedentemente ricoperta con carta forno e mettere in forno già caldo a 180 °C per 30 minuti.

11.186 Torta speziata di Halloween

Ricetta di: Ilaveg
Difficoltà: Facile
Tempo: 60 minuti
Web: www.veganhome.it/ricette/dolci/torta-speziata-halloween/

Ingredienti per 6 persone

- ⋆ 500 g di farina
- ⋆ 100 g di fecola patate

- ⋆ 100 g di amido di mais
- ⋆ 1 bustina lievito
- ⋆ 1 cucchiaino bicarbonato
- ⋆ 800 g di polpa di zucca
- ⋆ 200 g di margarina
- ⋆ 200 g di zucchero di canna
- ⋆ 1 bicchiere di latte di soia
- ⋆ 1 cucchiaio di zenzero in polvere
- ⋆ 1 cucchiaio di noce moscata
- ⋆ 4 cucchiai di cannella

Opzionale, per la copertura:

- ⋆ margarina q.b
- ⋆ zucchero a velo q.b.
- ⋆ cannella

Preparazione

Pulite la zucca e fatela ammorbidire nel forno caldo per circa 25 minuti. Nel frattempo, setacciate la farina, l'amido, la fecola, il lievito, le spezie e il bicarbonato in una terrina capiente. Fate sciogliere a fuoco basso la margarina con lo zucchero, quindi unite il composto alla farina. Aggiungete il latte di soia, mescolando continuamente. A parte, frullate la zucca con un mixer e unitela all'impasto. Se questo risultasse troppo poco liquido, potete aggiungere olio o altro latte.
Ungete una teglia per torte abbastanza alta e infornate a 200C per mezz'ora circa, servendovi di uno stecchino per controllare la cottura.
Se non vi spaventano le calorie potete preparare il seguente icing: sbattete la margarina con lo zucchero a velo in parti uguali, unite la cannella fino a creare una crema abbastanza densa, quindi disponetela sulla torta (che però dovrete ora conservare in frigo!).

11.187 Torta tofu e cioccolato

Ricetta di:	Dezu
Difficoltà:	Facile
Tempo:	60 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/torta-tofu-cioccolato/

Ingredienti per 6 persone

- ⋆ 280 g di tofu
- ⋆ 100 g di cioccolato fondente
- ⋆ 250 ml di latte o panna di soia
- ⋆ 4 cucchiai di zucchero
- ⋆ 1 cucchiaio di fecola
- ⋆ 2 cucchiai di farina
- ⋆ datteri o frutta secca a piacere
- ⋆ mezzo cucchiaino di sale
- ⋆ aroma limone

Preparazione

Ridurre il cioccolato in scaglie e i datteri in polpa. Mixare col frullatore il tofu (prima tagliato a pezzi), assieme a farina, sale, fecola, panna o latte di soia, aroma, zucchero. Una volta ottenuto un composto omogeneo, unire il cioccolato e i datteri; mettere in forno a 180° per 40 minuti.

11.188 Torta vegansweetdream

Ricetta di:	Vale_Vegan
Difficoltà:	Media
Tempo:	60 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/torta-vegan-sweet-dream/

Ingredienti per 8 persone

- ⋆ 3 tazze di farina bianca bio
- ⋆ 3 cucchiai di farina di grano saraceno
- ⋆ 2 cucchiai di farina manitoba
- ⋆ 1 tazza scarsa di farina integrale bio
- ⋆ 1 pizzico di sale
- ⋆ 1 tazza scarsa di zucchero di canna
- ⋆ 2 cucchiai scarsi di amido di mais (maizena)
- ⋆ mezza bustina di lievito non vanigliato

- ⋆ la buccia grattugiata di mezzo limone
- ⋆ 2 cucchiaiate di margarina (o burro di soia)
- ⋆ 2 tazze o più di latte di soia vanigliato

Preparazione

Accendere il forno al minimo e metterci dentro la tortiera con la margarina a sciogliersi, ma senza farla friggere. In una grande insalatiera unire tutti gli ingredienti solidi e girare bene con un cucchiaio di legno per eliminare i grumi e per far prendere aria alla farina. Aggiungere una tazza di latte di soia e mescolare bene, poi aggiungere la seconda e versarvi sopra la margarina liquefatta e mescolare nuovamente molto bene, prima piano e poi con energia, per ottenere un impasto omogeneo.
Valutare la consistenza dell'impasto, che non deve essere liquido ma nemmeno corposo: girandolo con il cucchiaio di legno si deve sentire poca resistenza; fare la prova del ricciolo, ovvero alzare il cucchiaio e vedere se quello che cade lascia la forma del ricciolo sulla superficie dell'impasto.
A questo punto ungere con le dita la tortiera anche sui bordi, versare dentro il composto e mettere in forno già caldo a 180° per mezz'oretta, finché la superficie sarà bella dorata.
Far raffreddare, sformare, tagliare in 2 e farcire con la Crema cioccolato e gianduja (sezione 11.59, pagina 739) . Rimettere la parte superiore e conservare in frigo.

Note

Le dosi sono adatte a tortiera diametro 24 cm, io uso quelle di alluminio monouso dai bordi alti.

11.189 Torta Yofrutta

Ricetta di:	Serenata80
Difficoltà:	Facile
Tempo:	60 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/torta-yofrutta/

Ingredienti per 8 persone

- ⋆ 200 g di farina manitoba
- ⋆ 160 g di farina integale
- ⋆ 130 g di zucchero di canna
- ⋆ 1 vasetto yogurt di soia

- ⋆ 60 g di olio di semi
- ⋆ 150 ml di latte vegetale
- ⋆ il succo di un'arancia
- ⋆ un frutto a scelta tagliato a pezzetti
- ⋆ una bustina di lievito

Preparazione

Dividere gli ingredienti secchi da quelli liquidi, mescolarli separatamente, infine unirli e mescolare tutto assieme. Porre in una tortiera e far cuocere per circa 40 minuti in forno a 180°. Non abbrustolire troppo la parte superiore e fare SEMPRE la prova stecchino (se infilzato nella torta ne esce asciutto, è cotta).

Note

Il giorno dopo è ancora più buona ;)

11.190 Tortelli di carnevale

Ricetta di:	VVale
Difficoltà:	Facile
Tempo:	80 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/tortelli-carnevale/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 40 grammi di olio di semi
- ⋆ 400 grammi di farina tipo 1
- ⋆ 70 grammi di latte di soia
- ⋆ 30 grammi di acqua
- ⋆ un pizzico di sale
- ⋆ 50 grammi di zucchero
- ⋆ 1 bustina di vanillina
- ⋆ marmellata a piacere

Preparazione

Impastare insieme tutti gli ingredienti, tranne la marmellata, fino ad ottenere una palla liscia. Lasciare riposare l'impasto in frigorifero per mezz'ora e intanto preriscaldare il forno a 170 gradi. Prendere la pasta, stenderla sottilmente (circa 1,5-2 millimetri di spessore), ricavare dei dischetti di diametro 8-10 centimetri, adagiare al centro un po' di marmellata e chiudere a mezzaluna premendo bene i bordi. Adagiare su una teglia foderata con la carta da forno e cuocere per un quarto d'ora o fino ad avvenuta doratura. Lasciare raffreddare e servire, anche spolverati di zucchero a velo.

11.191 Tortino di panna e biscotti

Ricetta di:	Iaia
Difficoltà:	Media
Tempo:	45 minuti
Stagione:	Estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/torino-panna-biscotti/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 10 frollini vegan (circa 100 g)
- ⋆ 20 g di margarina di soia
- ⋆ 100 ml di latte di soia
- ⋆ 1 confezione di panna di soia da cucina
- ⋆ 1 cucchiaino raso di agar-agar
- ⋆ 3 cucchiai di zucchero a velo
- ⋆ 1 ciotolina di frutti di bosco

Preparazione

Schiacciare col fondo di un bicchiere i frollini, aggiungere la margarina, mescolare bene; se il composto vi sembra poco malleabile, diluire con un po' di latte di soia. Foderare un contenitore rotondo, circa 12 cm di diametro (o 2 più piccoli), con la pellicola alimentare, facendo fuoruscire i lembi dal recipiente; mettere sul fondo il composto di biscotti e margarina, livellare bene con una spatola e mettere in frigorifero.
Sciogliere l'agar-agar nel latte freddo in un pentolino, aggiungere la panna di soia, lo zucchero a velo e mettere sul fuoco mescolando; portare lentamente a bollore, far bollire per 4-5 minuti. Lasciar raffreddare, mescolando di tanto in tanto per non far formare una pellicola sulla superficie. Quando il composto sarà tiepido, versarlo delicatamente nel contenitore con i biscotti e

mettere di nuovo in frigorifero per 4-5 ore.
Sformare la tortina, tirando i lembi della pellicola (il fondo di biscotti deve rimanere nella parte inferiore), guarnire con i frutti di bosco fatti bollire per 2 minuti con un cucchiaio di acqua.

Note

Questa tortina può essere preparata il giorno prima e guarnita al momento di servirla. La guarnizione può cambiare secondo i gusti: salsa al cioccolato fondente, marmellata diluita con liquore.

11.192 Veg torrone

Ricetta di:	Paola1963
Difficoltà:	Media
Tempo:	3 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/veg-torrone/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 1 cucchiaino di xantano
- ⋆ 1 cucchiaio di proteine della soia (gusto neutro)
- ⋆ 50 g di acqua
- ⋆ 200 g di malto o di sciroppo di grano
- ⋆ 400 g di zucchero di canna
- ⋆ vaniglia (facoltativa)
- ⋆ 500 g di mandorle o nocciole o pistacchi oppure misto

Preparazione

Montare con uno sbattitore elettrico lo xantano con l'acqua e le proteine della soia, fino ad ottenere un composto simile alla meringa, aggiungere il malto e amalgamare bene; poi aggiungere lo zucchero e gli aromi, amalgamare il tutto e cuocere in una pentola a fondo spesso, per circa un'ora e mezza-due a fuoco bassissimo (meglio mettere un rompi fiamma), mescolando continuamente per evitare che attacchi sul fondo. Aggiungere la frutta secca e mescolare bene. Continuare la cottura per circa dieci minuti.
Stendere su un foglio di ostia e livellarlo a circa cm 1,5-2 cm.
Tagliarlo quando è ancora tiepido a rettangoli da 5 x 2 cm.

Note

Potrebbe durare anche un paio di mesi ma finisce in brevissimo tempo...

11.193 Vegacher

Ricetta di:	Suffi
Difficoltà:	Media
Tempo:	60 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/vegacher-sacher-vegan/

Ingredienti per 10 persone

- ⋆ 160 g di farina
- ⋆ 140 g di margarina
- ⋆ 80 g di zucchero di canna
- ⋆ 250 ml di latte di soia
- ⋆ 65 g di maizena
- ⋆ 1/2 cucchiaino di bicarbonato
- ⋆ 60 g di cacao amaro
- ⋆ 1 bustina di lievito per dolci
- ⋆ 1 bustina di vanillina
- ⋆ 150 g di cioccolato fondente
- ⋆ 300 g di marmellata di albicocche
- ⋆ un po' di rum per dolci

Preparazione

Mescolare in una ciotola il cacao in polvere, lo zucchero, 100 g di marmellata, 60 g di margarina, la vanillina e il latte di soia. Poi aggiungere la farina, la maizena, il bicarbonato, il rum e per ultimo il lievito. Se l'impasto è troppo denso, mettere ancora un po' di latte. Versare in uno stampo per torte da 25 cm circa e cuocere in forno a 160° per 40-45 minuti.
Lasciar raffreddare e quando la torta è fredda tagliarla a metà in orizzontale (meglio se la parte inferiore è un po' più alta, altrimenti tenderà a rompersi la base) e spalmare in mezzo la marmellata rimanente. Salvare 2 cucchiai di marmellata e spalmarli sulla superficie superiore, prima di versarvi sopra la glassa di cacao ottenuta facendo sciogliere a bagnomaria il cioccolato fondente con 80 g di margarina. Servire quando la glassa si è raffreddata.

Note

A piacere si può decorare la superficie con zucchero a velo.

11.194 VegaMuffin

Ricetta di:	Supercri
Difficoltà:	Facile
Tempo:	45 minuti
Provenienza:	Altro (Inghilterra)
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/vegan-muffin/

Ingredienti per 12 persone

- ⋆ 1 bicchiere di latte di riso
- ⋆ 100 grammi di olio extravergine d'oliva
- ⋆ 150 grammi di zucchero di canna
- ⋆ 3 cucchiai rasi di maizena oppure una banana matura
- ⋆ 300 grammi di farina
- ⋆ 1 bustina di lievito per dolci
- ⋆ facoltativo: una manciata di canditi oppure di cocco rapé

Preparazione

Mettere nel mixer tutti gli ingredienti, cominciando da quelli liquidi e amalgamare fino a ottenere un composto omogeneo. Versare in 12 stampi anti-aderenti e cuocere in forno caldo a 180° per 30 minuti. Lasciar raffreddare prima di togliere dagli stampi.

11.195 Vegan palline di ricotta e cocco

Ricetta di:	GaiaProprioNo
Difficoltà:	Facile
Tempo:	15 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/palline-ricotta-cocco/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 1/2 ricotta vegan (vedi ricetta Ricotta di soia (sezione 8.10, pagina 574))
- ⋆ 1 cucchiaio di zucchero
- ⋆ 4-5 cucchiai di cocco grattugiato
- ⋆ cucchiaio di farro soffiato al cacao (facoltativo)

Preparazione

Aggiungete lo zucchero alla ricotta, mescolare bene e unire i cereali e un cucchiaio di cocco grattugiato. Amalgamare bene il tutto e formare delle palline con l'aiuto di un cucchiaino da caffè. Ricoprire con abbondante cocco e procedere così usando tutto l'impasto. Lasciar riposare in congelatore per qualche ora, coprendo con della pellicola. Passato il tempo necessario di riposo, estrarre e servire!

11.196 VeganCheesecake alla banana

Ricetta di:	Manija
Difficoltà:	Media
Tempo:	90 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/vegan-cheese-cake-banana/

Ingredienti per 8 persone

- ⋆ biscotti vegan 250 g
- ⋆ margarina vegetale 100 g
- ⋆ tofu 250 g
- ⋆ banane mature 2
- ⋆ zucchero di canna integrale 3-4 cucchiai (dose aumentabile a piacere)
- ⋆ latte di soia o riso 600-700 ml
- ⋆ amido di mais o fecola di patate
- ⋆ cioccolato fondente per decorare e/o una banana

Preparazione

Sbriciolare i biscotti con le mani in una terrina. Sciogliere a bagnomaria la margarina e versarla nei biscotti, mescolare. Versare il composto di biscotti e margarina sul fondo di uno stampo per

dolci con cerniera e pressarlo con un cucchiaio o il fondo di un bicchiere. Mettere in frigo lo stampo.
Versare 400ml circa di latte di soia in un pentolino e metterlo sul fornello a fuoco molto basso. Setacciare con un colino 5 cucchiai di amido di mais o fecola di patate nel latte, mescolando con una frusta o una forchetta. Alzare leggermente il fuoco e continuare a mescolare fino a che il composto non diventa simile a una besciamella.
La 'produzione' di questa besciamella è il passaggio 'critico', ma comunque molto facile, per il semplice motivo che bisogna ottenere un impasto abbastanza denso a cui aggiungere poi il latte rimasto. La quantità di latte va regolata a seconda della consistenza che si ottiene. La densità giusta è quella di una crema che deve essere poi versata sulla base di biscotti e cotta: né troppo liquida, né troppo densa.
Finito di preparare la 'besciamella', si mettono il tofu, le banane tagliate, lo zucchero e la 'besciamella' in un frullatore e si aggiunge un po' del latte rimasto. Frullare un poco e verificare la densità e il gusto. Aggiungere un po' di zucchero e/o latte fino a che il gusto è quello desiderato e la consistenza quella di una crema che si può versare sulla base di biscotti.
Versarla sui biscotti e mettete in forno a 180°C per 30-40 minuti. La torta per essere pronta deve essersi gonfiata nel forno e leggermente dorata sopra. Lasciar raffreddare, spolverare con il cioccolato tritato in scaglie e/o delle fettine caramellate di banana.

11.197 Vegbrownies

Ricetta di:	Frinca
Difficoltà:	Facile
Tempo:	40 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/vegbrownies/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ Cioccolata fondente 150 g
- ⋆ Burro di soia 125 g
- ⋆ Zucchero di canna integrale 100 g
- ⋆ Noci o nocciole tritate 80 g
- ⋆ Farina 00 o integrale 150 g
- ⋆ Un cucchiaino di lievito
- ⋆ Zucchero a velo (se piace)

Preparazione

Far sciogliere la cioccolata a bagnomaria e lasciarla freddare qualche minuto senza farle perdere la consistenza (si può aggiungere un cucchiaio circa di burro di soia o latte di soia, per

evitare che indurisca troppo). Mescolare insieme farina, lievito, zucchero per poi aggiungere il burro sciolto precedentemente. Unire alla cioccolata, amalgamare e aggiungere alla fine le noci (o nocciole) e, per renderli ancora più golosi, scaglie di cioccolata fondente.
Versare il composto in una teglia di alluminio (oliata e cosparsa di farina) di grandezza media e rendere omogeneo lo spessore. Infornare a 180° per 20-25 minuti finché non risulta asciutto all'interno.
Una volta cotto, cospargere di zucchero a velo e tagliare a quadrettoni.
Il composto non deve essere liquido. Se dopo 25 minuti risulta ancora molto morbido, non è grave, tirare fuori dal forno e lasciar freddare (l'impasto indurirà).

11.198 Vegella extradark

Ricetta di:	Milou
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	15 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/vegella-extradark/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 100 g di nocciole pelate e tostate
- ⋆ 60 g di cioccolato fondente in tavoletta
- ⋆ 2 cucchiai e mezzo di cacao amaro
- ⋆ 50 ml di latte di soia
- ⋆ 50 g di zucchero grezzo di canna
- ⋆ 5 cucchiai di margarina
- ⋆ 1 pizzico di sale

Preparazione

Mettere le nocciole nel mixer e frullare alla massima potenza per almeno 3 minuti o comunque finché diventano una crema. Aggiungere il cioccolato e frullare ancora. Aggiungere il latte e frullare ancora. In una tazza far sciogliere tutti gli altri ingredienti nella margarina fusa. Unire i due impasti, frullare, e la vegella è pronta!

Note

Queste sono le dosi per un bicchiere di vegella. Quante persone ci mangiano... stabilitelo voi :)

11.199 Vegsalamotto al cioccolato

Ricetta di:	Arieldubois
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	15 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/vegsalamotto-cioccolato/

Ingredienti per 6 persone

- ⋆ 200 g di biscotti vegan a scelta
- ⋆ 100 g di cioccolato fondente
- ⋆ 1 cucchiaio di cocco essiccato
- ⋆ 1 cucchiaio di uvetta ammollata in precedenza
- ⋆ 1 cucchiaio di olio evo
- ⋆ 1 cucchiaio di cacao amaro
- ⋆ 1 cucchiaio di frutta secca tritata
- ⋆ mezzo bicchiere latte vegetale

Preparazione

Sbriciolare i biscotti con le mani, riporli in una ciotola, aggiungere il cocco, il cacao amaro, l'olio, la frutta secca e l'uvetta. Mettere il cioccolato in una casseruola con il latte e sciogliere a fuoco basso. Versarlo insieme agli altri ingredienti e mescolare. Prendere un foglio di carta forno e rovesciarvi l'impasto dando la forma colindrica, arrotolare e riporre in frigorifero per almeno 4-5 ore. Servire a temperatura ambiente.

11.200 Vegtiramisù estivo

Ricetta di:	Arieldubois
Difficoltà:	Media
Tempo:	30 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/veg-tiramisu-estivo/

Ingredienti per 6 persone

- ⋆ 450 g di biscotti vegani (a vostra scelta)
- ⋆ succo di mirtillo qb

- ⋆ 2 vaschette di fragole fresche
- ⋆ 250 ml di panna vegan dolce da montare
- ⋆ 250 ml di latte di riso
- ⋆ 2 cucchiai di farina di riso
- ⋆ 1 cucchiaio di fruttosio
- ⋆ 1 cucchiaino di curcuma

Preparazione

Preparare la crema di riso stemperando i 2 cucchiai di farina di riso nel latte con la curcuma, portare a bollore sempre mescolando sempre e spegnere dopo qualche minuto. Far raffreddare.
Lavare e tagliare a piccoli pezzetti le fragole e porle in una casseruola con il fruttosio e poca acqua; cuocerle bene, finché diventano una salsa densa. Far raffreddare.
Montare la panna ben fredda (riporre la confezone almeno qualche minuto in freezer prima dell'operazione). In una pirofila, adagiare uno strato di biscotti e spargervi sopra a cucchiaiate il succo di mirtillo (ne basta pochissimo). Stendere uno strato di crema di riso. Ripetere l'operazione con i biscotti, il succo e questa volta la panna al posto della crema di riso. Continuare fino ad esaurimento degli ingredienti, terminando con la panna e la salsa di fragole. Riporre in frigorifero per almeno 4 ore prima di servire.

Note

Al posto delle fragole fresche si può usare una marmellata.

11.201 Yogurt di soia al caffè

Ricetta di:	Acomeassenzio
Difficoltà:	Facile
Tempo:	15 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/yogurt-caffe/

Ingredienti per 8 persone

- ⋆ 1 litro latte di soia al naturale
- ⋆ 3/4 del vasettone da 500 g di yogurt di soia al naturale
- ⋆ sciroppo d'agave (5/6 cucchiai)

- ⋆ 2 tazzine di caffè da moka
- ⋆ gocce di cioccolato fondente

Preparazione

Mescolare in una ciotola capiente lo yogurt con il latte di soia, il caffè e lo sciroppo d'agave con una frusta, finchè non si vede una bella schiumetta in superficie. Assaggiare (se lo volete più dolce unite più sciroppo). Mettere le gocce di cioccolato nei vasetti della yogurtiera fino a coprire il fondo di ciascun vasetto, poi unire piano il preparato, chiudere la yogurtiera e aspettare almeno 12 ore o qualcosa in più se lo vedete ancora piuttosto liquido. Trascorso il tempo, mettere i vasetti (sempre senza coperchio) a raffreddare, poi chiuderli e metterli in frigo.
Scaldare il forno a 100°, spegnere, e mettere i vasetti nel forno. Lasciarlo chiuso, spento e con la luce accesa tutta la notte. Il giorno dopo sono pronti. Prima di mangiarli, date una mescolata col cucchiaino, o tutta la cioccolata vi resterà sul fondo! Lo yogurt dovrebbe essere piuttosto consistente, ma non sodissimo.

11.202 Zuccotto

Ricetta di:	Iaia
Difficoltà:	Media
Tempo:	90 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/zuccotto/

Ingredienti per 6 persone

- ⋆ pan di Spagna (vedi ricetta del Pan di Spagna (sezione 12.16, pagina 890))
- ⋆ crema pasticcera (vedi ricetta della Crema pasticcera (sezione 12.6, pagina 880))
- ⋆ 1 confezione di panna da montare Soyatoo
- ⋆ 1 tavoletta cioccolato fondente di 100 g
- ⋆ liquore a piacere

Preparazione

Preparare il Pan di Spagna (sezione 12.16, pagina 890) , farlo freddare e tagliarlo a strisce. Mettere della pellicola da alimenti sul fondo di uno stampo a cupola o di una semplice insalatiera, foderare con le strisce di dolce e spennellarle velocemente con il liquore. Preparare la Crema pasticcera (sezione 12.6, pagina 880) .
Montare la panna freddissima e dividerla in 2 ciotole: nella prima aggiungere la crema, nella

seconda aggiungere la tavoletta di cioccolato sciolta a bagnomaria; amalgamare bene mescolando dal basso per non smontare la panna.
Versare il primo ripieno sulle fette di dolce che ricoprono il fondo, pareggiare delicatamente con una spatola, ricoprire con altre fette sempre bagnate di liquore, versare il secondo ripieno, mettere le ultime fette inumidite, premere per compattare bene e mettere lo zuccotto in frigorifero per 10-12 ore.
Sformare lo zuccotto rovesciando lo stampo su un vassoio e togliere la pellicola.

11.203 Zuccotto panna e cioccolato

Ricetta di:	Micol1
Difficoltà:	Media
Tempo:	120 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/dolci/zuccotto-panna-cioccolato/

Ingredienti per 4 persone

Per il pan di spagna:

- ⋆ 200 g di farina di mandorle
- ⋆ 100 g di fecola di patate
- ⋆ 100 g di zucchero integrale di canna
- ⋆ 200 ml di latte di soia dolcificato
- ⋆ 60 ml di olio di semi di mais bio
- ⋆ 1/2 bustina di lievito vegan

Farcitura:

- ⋆ 300 ml di panna di soia da montare
- ⋆ 200 g di cioccolato fondente
- ⋆ 70 g di nocciole
- ⋆ 90 g di zucchero integrale di canna
- ⋆ 130 ml di latte di soia dolcificato
- ⋆ vaniglia in polvere q.b.

Bagna:

- ⋆ 130 ml di acqua

- ⋆ 40 g di zucchero integrale di canna
- ⋆ 4 cucchiai di rum

Preparazione

PREPARAZIONE PAN DI SPAGNA:
Versa in un recipiente la farina, la fecola, lo zucchero, il lievito e l'olio, miscela il tutto con una frusta e a poco a poco unisci anche il latte. Continua a mescolare finché l'impasto non risulterà ben amalgamato. Prendi una teglia da forno rotonda, rivestila con della carta da forno, versa l'impasto e cuocilo sull'ultimo ripiano, in forno preriscaldato a 180°C per 30-35 minuti. Una volta sfornato, lascialo raffreddare, poi taglialo con un coltello dalla lama lunga e liscia, in striscioline orizzontali. Prendi le striscioline una ad una e usale per rivestire un contenitore a forma di cupola, non troppo grande; avanzane un po' per poter creare la base e chiuderlo una volta farcito.

PREPARAZIONE BAGNA:
In un padellino riscalda l'acqua con lo zucchero, tenendo sempre mescolato; una volta intiepidita l'acqua e sciolto lo zucchero, togli dal fuoco e unisci il rum. Con un cucchiaio bagna il pan di spagna. Avanzane un pochino per poter bagnare anche il fondo dello zuccotto.

PREPARAZIONE FARCITURA:
Trita le nocciole in un mixer. In un padellino versa il latte, lo zucchero e il cioccolato spezzettato; tieni continuamente mescolato facendo sciogliere il composto e rendendolo omogeneo, poi unisci le nocciole e la vaniglia. Miscela per bene, infine lascia raffreddare. Versalo dentro allo zuccotto di pan di spagna. Monta la panna e adagiala sopra la salsa di cioccolato.

PREPARAZIONE TORTA FINITA:
Prendi i pezzetti che hai avanzato di pan di spagna e chiudi lo zuccotto, formando così il fondo. Bagna con la restante acqua e rum la base della torta. Capovolgila in un piatto, tenendo sempre sopra il contenitore che gli dà forma, blocca il tutto avvolgendoci sopra della pellicola e riponi in frigorifero per qualche ora prima di consumare.

Capitolo 12

Preparazioni di base

Una volta acquisita pratica con le versioni vegan delle più comuni preparazioni di base, cucinare i vostri piatti sarà ancora più facile.



12.1 Base per crostate senza glutine

Ricetta di:	Micol1
Difficoltà:	Facile
Tempo:	60 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/preparazioni-base/base-crostate-senza-glutine/

Ingredienti per 8 persone

- ⋆ 400 g di farina mix it senza glutine
- ⋆ 150 g di burro di soia
- ⋆ 200 g di veganutella (o 250 g di marmellata)
- ⋆ 60 g di zucchero di canna integrale (40 g per la crostata con la marmellata)
- ⋆ 60 ml di latte di soia
- ⋆ scorza grattugiata di 1 limone non trattato
- ⋆ 1 pizzico di sale
- ⋆ 1/4 di bustina di lievito

Preparazione

In un recipiente versa la farina, il lievito, lo zucchero, la scorza grattugiata del limone, il sale, il burro, e con le mani comincia ad impastare il composto. Unisci infine il latte e lavora l'impasto fino ad ottenere un panetto omogeneo. Imburra e infarina una teglia per crostate, stendi 2/3 dell'impasto all'interno (conviene appoggiarlo nella teglia e poi stenderlo con le mani, ma si puo' anche stenderlo tra due fogli di carta da forno e poi ribaltarlo all'interno). Una volta aggiustati i bordi, bucherella il fondo con una forchetta, poi versaci la marmellata o la veganutella e infine, con la pasta che hai messo da parte, crea delle forme o delle semplici linee con cui decorare la torta. Inforna sull'ultimo gradino del forno a 180°C per 30-35 minuti.

Note

Ricetta senza glutine.
La farina mix usata è di marca DS, ma probabilmente vanno bene anche altre marche.

12.2 Besciamella

Ricetta di:	Marina
Difficoltà:	Facile
Tempo:	15 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/preparazioni-base/besciamella/

Ingredienti per 6 persone

- ⋆ 1/2 litro di latte di soia al naturale, non dolcificato
- ⋆ 5 cucchiai di olio extravergine d'oliva (o 50 g di burro di soia o margarina vegetale)
- ⋆ 2 cucchiai di farina
- ⋆ 1/2 cucchiaino di dado vegetale in polvere
- ⋆ noce moscata, sale, pepe

Preparazione

Il segreto per fare la besciamella senza grumi sta nel miscelare la farina con l'olio PRIMA di aggiungere il latte.
Quindi: mettete l'olio in un pentolino, fate scaldare e poi versatevi la farina. Mescolate velocemente con un cucchiaio di legno, per circa un minuto, finché otterrete un impasto denso e omogeneo. A questo punto, lasciando la pentola sul fuoco (medio-basso) aggiungete il latte di soia pochissimo per volta, sempre continuando a mescolare. In questo modo non si formeranno grumi.
Versato tutto il latte, aggiungete il dado vegetale, 2 pizzichi di sale, un po' di pepe, e abbondante noce moscata grattugiata.
Continuate a mescolare, a fuoco basso, finchè si addensa (circa 5 minuti). Assaggiate per sentire se serve ancora sale o noce moscata. Potete anche aggiungere ancora olio, se vi piace. Quando è abbastanza densa, spegnete il fuoco e lasciate ancora 5 minuti a pentola coperta in modo che solidifichi ancora.

Note

Questa besciamella ha un sapore delicato, è più buona di quella fatta col latte vaccino e il burro. Si può usare per le lasagne, i cannelloni, la pasta al forno, ecc.

12.3 Besciamella al curry

Ricetta di:	Verdetartarugo
Difficoltà:	Media
Tempo:	15 minuti
Provenienza:	Altro
Web:	www.veganhome.it/ricette/preparazioni-base/besciamella-curry/

Ingredienti per 3 persone

- ⋆ un bicchiere e mezzo di latte di soia, non zuccherato
- ⋆ 125 g di margarina vegetale (quella di sola soia è perfetta)
- ⋆ 1 pizzico di sale
- ⋆ 1 cucchiaino di curry
- ⋆ 1 cucchiaio di farina integrale

Preparazione

Far sciogliere la margarina lentamente senza farla friggere, unire il cucchiaio di farina a pioggia e stemperare mescolando velocemente. Meglio usare una padella antiaderente e una spatolina di legno piatta.
Quando la farina comincia a prendere colore (dopo un paio di minuti al massimo), unire il latte e il cucchiaino di curry.
Tenere basso il fuoco e far sobbollire lentamente per circa 10 min, sempre mescolando.
A seconda dell'uso regolate la densità aggiungendo più o meno latte.

Note

Va benissimo da mettere sopra le scaloppine di seitan o per legare uno stufato di bocconcini di soia con funghi champignon.
Una golosità: farne una versione dolce usando latte alla vaniglia, un po' di zucchero di canna al posto del sale e di cannella in polvere invece del curry: sta molto bene affiancata calda al panettone o sopra le pere o mele cotte al forno.

12.4 Carciofini sott'olio

Ricetta di: Iaia
Difficoltà: Facile
Tempo: 30 minuti
Web: www.veganhome.it/ricette/preparazioni-base/carciofini-sott-olio/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 1 kg di carciofini
- ⋆ 1 limone
- ⋆ 200 ml di aceto di mele
- ⋆ olio evo
- ⋆ qualche spicchio d'aglio
- ⋆ sale

Preparazione

Levare le foglie esterne dei carciofini, tagliare le sommità, raschiare il gambo, dividerli a metà e lavarli accuratamente in acqua e limone. Mettere al fuoco una pentola larga con acqua e l'aceto di mele, portare ad ebollizione e versare i carciofini (circa 20 pezzi alla volta); bollire per 5 minuti e poi scolarli con una schiumarola e porli su uno strofinaccio. Lasciarli scolare per circa 12 ore, in modo che tutto l'umido venga assorbito dallo strofinaccio; posizionarli poi in vasi di vetro con qualche spicchio d'aglio, poco sale e spezie a piacere, riempire i vasi di olio, chiudere ermeticamente e sterilizzare facendo bollire i vasi per circa mezz'ora.

12.5 Cetriolini in salamoia

Ricetta di: Myeu
Difficoltà: Media
Tempo: 30 minuti
Provenienza: Altro (Russia)
Web: www.veganhome.it/ricette/preparazioni-base/cetriolini-salamoia/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ un barattolo sterilizzato da 1 l
- ⋆ 10 cetrioli, piccoli e sodi

- ⋆ 3 spicchi di aglio
- ⋆ 6 grani di pepe
- ⋆ 2 foglie di alloro
- ⋆ semi di aneto
- ⋆ foglie di amarena
- ⋆ foglie di ribes nero
- ⋆ una foglia di quercia
- ⋆ un pezzo di radice di rafano
- ⋆ 2 cucchiai pieni di sale
- ⋆ 800 ml di acqua

Preparazione

Lavare i cetrioli, spuntarli e sistemarli in verticale in un barattolo, di modo che stiano abbastanza stretti. Aggiungere gli aromi al centro del barattolo. Far bollire l'acqua e sciogliervi il sale, dopodiché spegnere il fuoco e versare la salamoia calda sui cetrioli fino a coprirli completamente. Lasciarli riposare per almeno 2 giorni a temperatura ambiente, finché il liquido non diventa torbido. A questo punto filtrare, mettere in un pentolino e portare a ebollizione. Spegnere e versare il liquido caldo sui cetrioli. Lasciare riposare ancora 24 ore.

Note

COME STERILIZZARE I VASETTI:
Lavare i vasetti e i loro coperchi sotto l'acqua corrente, controllando che non abbiano crepe.
Foderare una pentola larga dai bordi alti con un canovaccio pulito e sistemare i vasetti all'interno della pentola con l'apertura rivolta verso l'alto. Sistemare altri strofinacci attorno ai vasetti per non farli muovere durante la bollitura. Riempire la pentola di acqua ricoprendo i vasetti e portare ad ebollizione.
Abbassare la fiamma e proseguire la bollitura. Dopo 20 minuti aggiungere anche i coperchi precedentemente lavati e far sobbollire per altri 10 minuti, dopodiché spegnere e lasciare raffreddare i vasetti nell'acqua. Quando l'acqua sarà a temperatura ambiente, scolare i vasetti capovolti su uno straccio pulito, oppure asciugarli passandoli in forno con temperatura al minimo.
Quando sono ancora caldi, riempirli con i cetrioli (in questo caso) e versare subito l'acqua calda della salamoia, lasciando mezzo cm dal bordo. È importante però che il liquido di governo copra completamente i cetrioli per evitare che si deteriorino.
Richiudere il barattolo, schiacciare il tappo al centro fino a che non fa 'clack', dopodiché capovolgere il vasetto lasciando raffreddare il contenuto. Eventualmente si può ripetere la procedura della sterilizzazione anche a barattolo riempito, nelle stesse modalità descritte per i vasetti vuoti, tuttavia non è una procedura necessaria per le salamoie. Si può controllare che la chiusura

sia ermetica pressando sul tappo: se non emette alcun suono si può considerare sottovuoto e quindi sterile.

12.6 Crema pasticcera

Ricetta di:	Iaia
Difficoltà:	Facile
Tempo:	15 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/preparazioni-base/crema-pasticcera/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 250 ml di latte di soia alla vaniglia
- ⋆ 20 g di margarina di soia
- ⋆ 2 cucchiai di farina
- ⋆ 2 cucchiaini di zucchero a velo
- ⋆ un pezzetto di buccia di limone

Preparazione

In un tegamino far sciogliere la margarina a fuoco bassissimo, aggiungere la farina, mescolare fino a ottenere un composto omogeneo senza grumi e iniziare poi a versare il latte a filo sempre mescolando.
Dopo 7-8 minuti la crema avrà raggiunto la consistenza giusta, altrimenti continuare a cuocere mescolando.
A fine cottura unire il pezzetto di buccia di limone e lo zucchero a velo.
Lasciar intiepidire prima di usarla come farcitura.

12.7 Crema per tiramisu

Ricetta di:	Gipsy
Difficoltà:	Facile
Tempo:	10 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/preparazioni-base/crema-per-tiramisu/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 500 ml di latte di soia

- ⋆ 100 g di zucchero
- ⋆ 2 cucchiai di fecola di patate
- ⋆ 1 bustina di zucchero vanigliato
- ⋆ 200 ml di panna di soia da montare

Preparazione

In un pentolino mettere lo zucchero, la fecola e un po' del mezzo litro di latte di soia. Frullare bene con un frullatore a immersione, fino a che la fecola risulta sciolta senza grumi e mettere sul fuoco col resto del latte. Portare a ebollizione e far cuocere a fuoco lento per circa 5 minuti, mescolando con una frusta. Togliere dal fuoco, lasciare raffreddare a temperatura ambiente e metterla poi un paio d'ore nel frigorifero. Togliere dal frigo, aggiungere la panna da montare e lo zucchero vanigliato e montare con una frusta elettrica. La crema che ne risulterà avrà la consistenza e il sapore di quella al mascapone.

Note

Potete fare il tiramisu usando biscotti vegan, fette biscottate vegan oppure la base di una torta margherita vegan.

12.8 Crepes

Ricetta di:	Iaia
Difficoltà:	Media
Tempo:	20 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/preparazioni-base/crepes/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 120 g di farina 00
- ⋆ 200 ml di latte di soia
- ⋆ 2 cucchiai di olio di mais
- ⋆ 70 ml di acqua

Preparazione

Mettere la farina in una ciotola, versare lentamente il latte di soia mescolato con l'acqua, l'olio, e un pizzico di sale.
Mescolare benissimo con una frusta fino ad ottenere un composto fluido e liscio, farlo riposare mezz'ora.
Ungere una padellina con il fondo antiaderente con un velo d'olio, versare qualche cucchiaiata del composto e cuocere da una parte; appena i bordi della crepe si arricciano, girarla e finire la cottura.
Continuare fino ad esaurire la pastella, mettere le crepes su un tagliere e farcirle a piacere.
Qualche suggerimento: funghi rosolati, zucchine trifolate, spinaci e tofu, fettine di wurstel vegetale...

Per un piatto ancora più ricco si possono mettere le crepes farcite in una teglia da forno e gratinarle dopo averle ricoperte con Besciamella (sezione 12.2, pagina 876)

Variante dolce: basta aggiungere all'impasto 2 cucchiai di zucchero e sostituire il latte di soia neutro con quello dolcificato alla vaniglia. Farcire con marmellata o Vegella extradark (sezione 11.198, pagina 868)

12.9 Dado crudo autoprodotto

Ricetta di:	Pamela
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	20 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/preparazioni-base/dado-crudo-autoprodotto/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ due cipolle
- ⋆ quattro carote
- ⋆ un paio di coste di sedano
- ⋆ due zucchine

Le quantità sono variabili, a seconda del gusto e della disponibilità di verdure. Facoltative: altre verdure a piacere, spezie e erbe aromatiche.

Preparazione

Pulire e lavare le verdure. Tagliarle a pezzi grandi. Metterle tutte insieme nel frullatore, finché raggiungono una consistenza cremosa. Se necessario aggiungere un po' d'acqua.

Disporre le verdure in uno strato su un vassoio adatto a contenere alimenti e a stare nel congelatore. Io ho usato il coperchio di un frigoverre piuttosto grande. Si possono anche utilizzare i contenitori per congelare il ghiaccio, ma non è sempre semplice estrarre i cubetti dal contenitore.
Con un coltello, tagliare a righe parallele orizzontali e verticali il composto. Non è necessario arrivare a toccare il vassoio, i cubetti ottenuti si spezzeranno facilmente una volta congelati.
Dimenticatevi del vostro dado per qualche ora o anche un giorno intero. Quando riaprirete il vano congelatore, separate i dadi dal vassoio, spezzateli e metteteli in un sacchetto freezer o altro contenitore di vostra scelta. Io ho spezzato i dadi direttamente nel sacchetto.

Note

Ogni tanto, quando ho finito il mio dado autoprodotto, uso quelli vegetali biologici. Quando è possibile, però, il dado me lo autoproduco, per sapere esattamente cosa metto in pentola e farlo proprio come piace a me. In questo periodo evito l'olio cotto e ho provato a fare il dado crudo. Prezzemolo e basilico li aggiungo all'ultimo momento ai piatti già pronti, anche se nei dadi in commercio sono previsti, perché ho ricordi vaghi di avvertenze sulla nocività del prezzemolo cotto. Anche il sale lo aggiungo a parte, ma chi vuole può metterlo già nel dado. Poiché era la prima volta che provavo a fare il dado a crudo, ne ho fatto una piccola quantità, sufficiente però per parecchie volte.
La prossima volta ho intenzione di aggiungere patate, per raggiungere il sapore del brodo vegetale della mia infanzia e anche cavoli o broccoli che forse prevarranno sugli altri sapori, ma a me piacciono.
Il vantaggio del dado autoprodotto senza sale è che, oltre ad essere usato come insaporitore, può essere utilizzato come porzione di verdure, prendendone naturalmente una maggiore quantità, se per una volta non avete voglio o tempo di cucinarne altre o non ne avete in casa. Potete trasformarlo in un purè di verdure o una zuppa.
Potete anche fare molti dadi diversi, con diverse composizioni di verdure, da utilizzare in diverse preparazioni, ad esempio uno contenente aglio, da consumare solo se non prevedete eventi mondani.

12.10 Impasto di seitan con patate

Ricetta di:	Thundergoat
Difficoltà:	Facile
Tempo:	60 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/preparazioni-base/impasto-seitan-patate/

Ingredienti per 3 persone

- ⋆ 300 g di patate

- ⋆ kg di farina manitoba o 320 g di instant seitan (glutine)
- ⋆ sale e spezie varie

Preparazione

Una ricetta per ottenere il seitan a partire dalla farina o dal glutine usando nell'impasto le patate lesse per ottenere una consistenza migliore.
Prima di tutto sbucciare le patate, tagliarle a pezzi e lessarle a vapore. Una volta pronte, schiacciarle con una forchetta o uno schiacciapatate in un'insalatiera. Lasciare raffreddare finché il composto diventa maneggiabile e aggiungerci l'instant seitan o l'impasto di seitan già lavato preparato in precedenza seguendo la ricetta Seitan fatto in casa (sezione 12.35, pagina 906) . Se state usando l'instant seitan allora aggiungete dell'acqua a filo. Mescolare finché tutto non si amalgama bene, aggiungendo anche sale e spezie a piacere; deve comunque rimanere un composto abbastanza solido.
Date la forma che preferite al vostro seitan (polpette, scaloppine, ecc.) e mettetelo a cuocere a vapore con il cestello (in pentola a pressione o normale); fate cuocere a vapore per il tempo necessario a aseconda della forma data al seitan (per le polpette bastano 15 minuti).
Una volta cotto lasciate riposare e poi sarà pronto per le preparazioni che preferite.

12.11 Latte di cocco

Ricetta di:	Pamela
Difficoltà:	Facile
Tempo:	35 minuti
Provenienza:	Orientale (Indonesia)
Web:	www.veganhome.it/ricette/preparazioni-base/latte-di-cocco/

Ingredienti per 1 persona

- ⋆ Una tazza di cocco fresco grattugiato e due tazze d'acqua

Oppure:

- ⋆ Quattro tazze di farina di cocco e due tazza d'acqua

Preparazione

È possibile preparare in casa facilmente il latte di cocco, partendo sia da cocco fresco, che da farina di cocco secca, reperibile anche in molti supermercati.

Prima di utilizzare la polpa fresca di cocco, bisogna grattugiarla finemente o frullarla. Con un qualsiasi contenitore, misurate la quantità di polpa di cocco grattugiato che volete utilizzare e copritela con doppio volume di acqua calda. Lasciate in infusione una mezz'oretta, poi scolatela con un colino coperto da un telo leggero. Premete e strizzate bene, in modo che esca tutto il succo. In questa fase io uso uno schiacciapatate, mettendo l'involto contenente polpa di cocco sotto la pressa dello schiacciapatate.

Se volete usare la farina di cocco secca, il procedimento è lo stesso, cambiano le proporzioni di cocco e acqua: due parti di farina di cocco e una parte di acqua.
Il procedimento può essere ripetuto una seconda e terza volta con lo stesso cocco, sia fresco che secco. Si avrà un latte di cocco più leggero, che può essere utilizzato per cucinare piatti dolci o salati.
Il residuo di cocco rimasto nel telo, sia nel caso di cocco fresco che di farina di cocco, può essere tenuto in frigo o nel congelatore, in attesa di essere utilizzato per altre preparazioni, ad esempio biscotti.

Note

Preparazione molto facile e veloce. Bisogna solo pazientare mezz'ora, mentre il cocco è in infusione.

12.12 Latte di mandorle

Ricetta di:	AndreaIris
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	10 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/preparazioni-base/latte-di-mandorle/

Ingredienti per 1 persona

- ⋆ una tazza di mandorle
- ⋆ acqua q.b.
- ⋆ qualche chicco di uvetta o altro dolcificante (opzionale)

Preparazione

Per prima cosa mettere le mandorle in ammollo per circa 8 ore. Se vogliamo usare l'uvetta come dolcificante, ammollarla insieme alle mandorle. Passate le 8 ore, scolare le mandorle e sciacquarle; se non sono già pelate, pelarle ora, dopo l'ammollo basta 'pizzicarle' per far staccare la pellicina.

Versare tutto in un frullatore e aggiungere acqua fresca fino a coprire le mandorle. Frullare per qualche minuto, finchè le mandorle non sono finemente sminuzzate.
Versare il composto ottenuto in un canovaccio pulito o meglio ancora in un sacchetto apposito per filtrare latte di frutta secca oleosa. Strizzare più possibile con le mani, raccogliendo il liquido in una ciotola.
Il latte di mandorle è pronto per essere usato in qualsiasi preparazione.

Note

Il latte di mandorle così ottenuto è una bevanda particolarmente nutriente; è un preziono ingrediente per la preparazione di sorbetti, creme e frullati, ma anche semplicemente a colazione con i cereali. Si può facilmente aromatizzare con malti di vario tipo, estratto di vaniglia, burro di arachidi o nocciole...
La polpa di mandorle che rimane può essere riutilizzata in cucina in diversi modi: frullata insieme a delle olive per preparare gustosi patè, unita a dei pomodori secchi per condire la pasta, per realizzare un'alternativa al parmigiano addizionandola di sale e lievito alimentare o come ingrediente per biscotti e dolci.

12.13 Latte di soia aromatizzato

Ricetta di:	Ciprotto
Difficoltà:	Media
Tempo:	40 minuti
Provenienza:	Altro
Web:	www.veganhome.it/ricette/preparazioni-base/latte-soia-aromatizzato/

Ingredienti per 1 persona

Le seguenti quantità consentono di preparare 1 litro di latte di soia aromatizzato:

- ⋆ 100 g di soia gialla
- ⋆ 1 cucchiaino di farina di carrube
- ⋆ 2 cucchiaini di zucchero di canna
- ⋆ 1/2 cucchiaino di sale
- ⋆ 1 sacchetto di cotone autocostruito che provvederà a contenere la soia tritata e fungerà da filtro dell'okara.

Preparazione

Mettere in ammollo la soia per 12 ore circa in abbondante acqua. Scolare e bollire in acqua per 10 minuti per togliere il sapore di fagiolo, e quindi scolare.
Tritare con mixer o minipimer la soia in 200 ml di acqua (le dosi dell'acqua sono importanti!). Il tutto verrà versato all'interno di un sacchetto in cotone che potete realizzare riciclando un pezzo di un vecchio lenzuolo. Le misure del sacchetto dovranno essere di circa 25 cm (altezza) x 10 cm (larghezza).
Mettete il sacchetto in una pentola un po' più grande del sacchetto stesso (alta 25 cm o poco più e larga 10 cm circa) e quindi versate all'interno del sacchetto 1 litro di acqua. Chiudete il sacchetto con uno spago in cima. Vedrete che una parte del liquido uscirà dal sacchetto. Mettete a bollire a fuoco lento usando una rete rompifiamma da interporre tra il fornello il fondo della pentola.
Dall'inizio della bollitura, mettete il timer a 25 minuti e non avrete bisogno di girare per evitare che la soia tritata si attacchi al fondo, grazie all'uso del sacchetto.
Alla fine tirate fuori il sacchetto: la maggior parte del latte rimarrà nella pentola - attenzione agli schizzi di latte bollente! - e una volta scolato grossolanamente va depositato in una scodella.
Dato che è bollente, il sacchetto va strizzato delicatamente, aiutandosi con un cucchiaio di legno e torcendolo a partire dalla cima. Il latte che uscirà verrà aggiunto all'altro. Aggiungere il sale, lo zucchero di canna e, a chi piace, la farina di carrube per aromatizzare.

Note

Il sacchetto e' una mia invenzione e serve per evitare di stare davanti alla pentola e girare il mestolo per 25 minuti. Con il sacchetto non c'è bisogno di girare niente perchè non si attacca nulla e alla fine non c'è nulla da filtrare, infatti strizzato il sacchetto si recupera l'okara e il latte è bell'e che filtrato!

12.14 Legumi in scatola fai-da-te

Ricetta di:	Lia78
Difficoltà:	Facile
Tempo:	120 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/preparazioni-base/legumi-scatola-fai-da-te/

Ingredienti per 6 persone

- ⋆ legumi secchi
- ⋆ sale
- ⋆ vasi di vetro e coperchi

Preparazione

Ammollate i legumi secchi per il tempo adeguato per il tipo di legumi (12 ore per le lenticchie, 24 per i fagioli, 24-48 per i ceci).
Lessate i legumi con abbondante acqua (2 - 3 volte la quantità di legumi, a seconda del tipo). Regolate il tempo di cottura in modo che i legumi non rimangano eccessivamente cotti (devono essere teneri ma non sfaldarsi) anche perché cuoceranno ancora durante la fase di sterilizzazione e si spappolerebbero. Fate attenzione soprattutto se usate la pentola a pressione.
Nel frattempo sciacquate i vasi e i coperchi per il sottovuoto, e fateli asciugare a testa in giù. I vasetti si possono riutilizzare ma i coperchi è bene che siano nuovi, altrimenti il rischio è che non tengano il sottovuoto.
Salate leggermente l'acqua di cottura (il sale aiuta la conservazione), e riempite i vasetti coprendo i legumi con il loro brodo fin quasi all'orlo.
Immergete i vasetti in una pentola piena d'acqua, di grandezza sufficiente a contenere tutti i vasetti che avrete preparato - l'acqua deve completamente coprire i vasi. Se ci sono tanti vasetti, usate degli stracci per evitare che sbattano. Portate ad ebollizione l'acqua e fate sobbollire per 40 minuti, sempre controllando che l'acqua copra bene i vasetti. Fate raffreddare i vasetti dentro l'acqua (io aspetto per sicurezza almeno 12 ore), quando saranno freddi toglieteli dall'acqua e controllate che si sia fatto il sottovuoto (il tappo deve essere ben giù e non muoversi sotto la pressione del dito). Se non si è fatto il sotto vuoto, mettete i legumi in frigo e consumateli subito.

Note

I tempi di preparazione indicati in realtà sono rappresentativi, dipendono dal tipo di legumi e da quanti ne fate. Con 500 g di legumi secchi, dovrebbero venire circa 4 vasetti quattro stagioni medi, a seconda del tipo di legume e della grandezza dei vasetti.
Io fino ad ora ho conservato in questo modo fagioli e ceci e si sono mantenuti per circa 2 mesi. Penso che si tengano almeno 6 mesi, ma ne ho preparato sempre quantità tali da esaurirsi nel giro di un paio di mesi. Quando li aprite, il tappo deve opporre resistenza e fare 'clack'; se non è così, buttate il contenuto.

12.15 Maionese più buona del mondo

Ricetta di:	Marina
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	10 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/preparazioni-base/maionese-vegan-buona/

Ingredienti per 10 persone

- ⋆ 100 ml latte di soia non dolcificato
- ⋆ un quarto di limone spremuto (ma togliete i semi!)
- ⋆ 2 cucchiaini di senape
- ⋆ 2 pizzichi di sale
- ⋆ olio di mais q.b. (ne serviranno circa 150 grammi)

Preparazione

Preavverto che questa maionese è impossibile non riuscire a farla: non può 'impazzire', per definizione, ed è fattibile da chiunque (unica accortezza, usare un latte di soia adatto, vedi a fine descrizione).
Si mettono tutti gli ingredienti, tranne l'olio, nel bicchiere del minipimer, e si inizia a frullare. Si aggiunge l'olio a filo, ma si può anche aggiungerne un po', frullare, fermarsi, aggiungerne un altro po', frullare, fermarsi (conviene fare così perché altrimenti non si riesce a tenere fermo il bicchiere mentre si frulla).
Il minipimer va usato muovendolo in verticale, in modo da mixare bene. L'olio va aggiunto fino a che la maionese raggiunge la consistenza desiderata, più la si vuole densa, più si aggiunge olio.
Mettendolo un po' alla volta ci si può fermare quando si vuole.
Se serve per condire un'insalata la si fa più liquida, se serve per fare dei panini la si fa più densa.
Se sembra non venire, niente paura, basta aggiungere ancora olio e proseguire, a un certo punto diventa della densità giusta. Il sapore è buonissimo!
Si può eventualmente aggiustare di sale alla fine.
IMPORTANTE: il latte deve essere non dolcificato e non addizionato di calcio o altro. Moltissime marche vanno bene, ma ce ne sono alcune che, da vari esperimenti, invece non montano. Esse sono: Alce Nero, Isola Bio, Joya. Queste stesse marche non sono adatte nemmeno per la ricotta di soia, perché non cagliano.

Note

Con queste quantità di ingredienti ne risulta un vasetto come quelli che si comprano in negozio, e il costo è bassissimo, poche decine di centesimi.

12.16 Pan di Spagna

Ricetta di: Iaia
Difficoltà: Media
Tempo: 40 minuti
Web: www.veganhome.it/ricette/preparazioni-base/pan-di-spagna/

Ingredienti per 8 persone

- ⋆ 175 g di farina 00
- ⋆ 70 g di fecola
- ⋆ 150 g di margarina di soia (o altra margarina vegetale)
- ⋆ 125 g di zucchero
- ⋆ 150 ml di latte di soia
- ⋆ 1 bustina di lievito per dolci

Preparazione

Sciogliete la margarina a fuoco bassissimo, aggiungete lo zucchero e mescolate molto bene; iniziate a unire la farina mescolata alla fecola e, continuando sempre a girare, il latte a filo e per ultimo il lievito. Quando il composto ottenuto sarà senza grumi e fluido, mettetelo in una tortiera rivestita con carta forno e cuocete a 180° per 25 minuti. Se la torta tende a scurirsi troppo, tiratela fuori dal forno, copritela con un foglio di alluminio e terminate la cottura.
Questa torta ben raffreddata può essere tagliata a metà e farcita a piacere: marmellata, panna di soia montata, cioccolata....; tagliata a fette orizzontali e bagnata con caffè o liquore può essere la base per il tiramisù o lo zuccotto; nella versione semplice è un'ottima prima colazione.

12.17 Pane di grano duro

Ricetta di: Chaval
Difficoltà: Media
Tempo: 180 minuti
Web: www.veganhome.it/ricette/preparazioni-base/pane-grano-duro/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 25 g di lievito di birra fresco
- ⋆ 700 di g farina di semola di grano duro

- ⋆ 400 ml di acqua
- ⋆ olio evo
- ⋆ sale integrale

Preparazione

In una ciotola capiente versare l'acqua, che dovrà essere leggermente tiepida. Sciogliervi il lievito pestandolo con una forchetta. Aggiungere un abbondante spruzzo di olio evo di qualità e un cucchiaino da caffè di sale integrale.
Aggiungere un po' alla volta la farina, continuando a mescolare con la forchetta; poi impastare con le mani fino a ottenere una massa omogenea e asciutta.
Lasciare riposare la massa due ore, coperta.
Tornare a impastare, spargendo altra farina sulla superficie su cui si impasta, e dare al pane la forma desiderata.
Lasciare riposare un'altra ora, sempre coprendo con un panno.
Scaldare il forno a 200°, aggiungere uno spruzzo di farina sulle forme di pane, infornare e far cuocere per 40 minuti. Poi spegnere e lasciare il pane un'altra mezz'ora in forno.
Farlo raffreddare su una griglia. Un profumo inebriante invaderà la casa e tutto il palazzo!

Note

La farina è meglio sceglierla biologica.
Più a lungo si impasta, più si forma glutine e più il pane risulta sodo e compatto, quindi meglio non farsi prendere troppo la mano.

12.18 Panizza

Ricetta di:	Verdetartarugo
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	20 minuti
Provenienza:	Liguria (Savona)
Web:	www.veganhome.it/ricette/preparazioni-base/panizza/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 125 g di farina ceci
- ⋆ 1/2 litro di acqua
- ⋆ una presa di sale grosso
- ⋆ 1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva

Preparazione

Salare l'acqua, aggiungere l'olio e portarla ad ebollizione, quindi versare a pioggia la farina. Mescolare continuamente con la frusta per 10 minuti dall' ebollizione. Versare il composto in uno stampo abbastanza largo, in modo da far rimanere lo strato di pasta di circa 5 cm.

Note

Questa specie di polenta di ceci ben si adatta ad essere fritta in fettine di 2 cm. circa (ottima), oppure ad essere tagliata a dadini e condita in insalate calde o fredde.

12.19 Panna acida vegan

Ricetta di:	Lia78
Difficoltà:	Facile
Tempo:	5 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/preparazioni-base/panna-acida-vegan/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 250 ml di panna da cucina di soia liquida
- ⋆ il succo di un quarto di limone

Preparazione

Spremere e filtrare il succo di limone. Mischiarlo con la panna e lasciare riposare 24 ore coperto a temperatura ambiente (se fa molto caldo può servire anche meno).

Note

Per questa ricetta serve una panna liquida, tipo quella della Provamel o della Sojadé. Non va bene la panna da cucina classica, quella densa.
Si può aromatizzare con pepe, erbe, aneto, e vari altri gusti.

12.20 Panna di cocco

Ricetta di:	Pamela
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	5 minuti
Provenienza:	Orientale (Indonesia)
Web:	www.veganhome.it/ricette/preparazioni-base/panna-di-cocco/

Ingredienti per 1 persona

- ⋆ Una tazza di cocco fresco grattugiato
- ⋆ una tazza d'acqua

Oppure:

- ⋆ quattro tazze di farina di cocco
- ⋆ una tazza d'acqua

Oppure:

- ⋆ due tazze di Latte di cocco (sezione 12.11, pagina 884)

Preparazione

La panna di cocco può essere ottenuta in due modi: dimezzando le dosi di acqua della ricetta per il Latte di cocco (sezione 12.11, pagina 884) , oppure lasciando riposare il latte di cocco per qualche ora, poi, senza smuoverlo, prendere la parte superiore con un cucchiaio. In questo secondo caso, se la temperatura dell'ambiente è piuttosto calda, conviene tenerlo in frigo, perché la parte più densa affiori.

12.21 Panna dolce per torte

Ricetta di:	Gipsy28
Difficoltà:	Facile
Tempo:	10 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/preparazioni-base/panna-montata-vegan/

Ingredienti per 10 persone

- ⋆ 200 ml di latte di soia al naturale
- ⋆ 2 cucchiaini di succo di limone
- ⋆ 1 cucchiaino di vaniglia in polvere o aroma di vaniglia
- ⋆ 3 cucchiai colmi di malto di riso
- ⋆ Facoltativo: 1 bustina di 'pannafix' Paneangeli (composta da zucchero e amido modificato)
- ⋆ olio di riso q.b.

Preparazione

Mettere gli ingredienti nel bicchiere del minipimer e iniziare a frullare aggiungendo a filo l'olio di riso fino a consistenza desiderata (attenzione, diventa molto densa di colpo).
Questa panna si presta alla realizzazione di torte, creme, mousse, tiramisu, farciture varie.
Il pannafix è utile SOLO se si intende utilizzarla per la decorazione di torte e cupcakes con sacca da pasticcere, perché aiuta a tenere una consistenza densa più a lungo.
Attenzione a scegliere le marche di latte che montano (le stesse che si usano per fare la maionese).

12.22 Panna light

Ricetta di:	Isabel66
Difficoltà:	Facile
Tempo:	20 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/preparazioni-base/panna-light/

Ingredienti per 1 persona

- ⋆ 4 cucchiai di acqua
- ⋆ 4 cucchiai di latte di soia
- ⋆ 2 cucchiaini colmi di farina di semi di carrube (o kuzu)
- ⋆ 2 cucchiaini colmi di lievito alimentare
- ⋆ un cucchiaio di yogurt di soia al naturale
- ⋆ un pizzico di sale
- ⋆ un pizzico di zenzero
- ⋆ un pizzico piccolo di aglio in polvere

- ⋆ un pizzico piccolo di senape in polvere

Preparazione

In un pentolino sciogliete per bene la farina di semi di carrube e il lievito, nell'acqua mista al latte, aggiungete il sale, lo zenzero, l'aglio, la senape e fate cuocere a fuoco dolce fino a far addensare il tutto. Risulterà una crema molto morbida. Aggiungete un cucchiaino di yogurt e mescolate energicamente. Ecco pronta la nostra simil panna

Note

Ha l'aspetto della panna mentre il gusto assomiglia a quello di uno stracchino. Sta benissimo sulla pasta.

12.23 Pasta frolla

Ricetta di:	Fiordaliso09
Difficoltà:	Media
Tempo:	80 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/preparazioni-base/pasta-frolla/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 300 g di farina
- ⋆ 100 g di zucchero
- ⋆ 150 g di margarina vegetale
- ⋆ latte di soia freddo q.b.
- ⋆ un pizzico di sale
- ⋆ vanillina, oppure scorza di limone grattugiata

Preparazione

Mescolare lo zucchero con la farina e lavorare l'impasto con le mani (o nel mixer) con la margarina fredda in modo da ottenere un impasto sabbioso, aggiungere poi il pizzico di sale e la vanillina, o se si preferisce la scorza di limone grattugiata. Impastare bene per avere un impasto omogeneo, aggiungendo a necessità poco latte di soia freddo.
Formare una palla e tenere in frigorifero per mezz'ora avvolta nella pellicola.

Dopo mezz'ora stendere l'impasto in una teglia; se si hanno difficoltà nel trasferirlo, stendere l'impasto su carta forno bagnata e strizzata e poi metterlo in teglia, oppure stenderlo su carta stagnola e poi ribaltarlo in teglia (che avremo prima unta e infarinata).
I tempi di cottura dipendono da ciò che si vuole realizzare, per i biscotti in genere bastano 15 minuti a 180 gradi, per la crostata, punzecchiare il fondo, farcire con marmellata e cuocere per 30/40 minuti a 180 gradi. Deve prendere un leggero colore senza però bruciacchiare.

12.24 Pasta frolla leggera

Ricetta di:	Fiordaliso09
Difficoltà:	Media
Tempo:	50 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/preparazioni-base/pasta-frolla-leggera/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 200 g di farina (di cui 1/3 di avena)
- ⋆ 50 g di zucchero di canna (se si ama un gusto più dolce, 80 g)
- ⋆ 50 g di olio (di oliva o di semi)
- ⋆ 1 pizzico di sale
- ⋆ la buccia grattugiata di 1 limone
- ⋆ 1 cucchiaio di succo di limone
- ⋆ 2 cucchiai di latte di soia
- ⋆ 1/2 busta di cremortartaro

Preparazione

Mescolare le farine e lo zucchero, la buccia di limone grattugiata, il sale e la mezza bustina di cremortartaro. Aggiungere ora il succo di limone, l'olio e il latte di soia. Impastare bene, se necessario aggiungere ancora un po' di latte di soia. Stendere l'impasto su carta forno bagnata e strizzata e trasferirlo nella teglia.
Cottura: 30 min a 180 gradi.

Note

Questa frolla è la mia preferita, leggera, poco dolce e quindi particolarmente adatta ad essere farcita con marmellata (con quella di more la trovo super). Io uso l'olio d'oliva extravergine, se non vi piace il gusto usate un altro tipo di olio.

12.25 Pasta madre e pane

Ricetta di:	Pamela
Difficoltà:	Media
Tempo:	50 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/preparazioni-base/pasta-madre-pane/

Ingredienti per 2 persone

Per la pasta madre:

- ⋆ 2 etti di farina
- ⋆ acqua tiepida q.b.
- ⋆ 1 cucchiaino di sale (possibilmente marino integrale)
- ⋆ 1 cucchiaino di zucchero bianco

Per il pane:

- ⋆ pasta madre circa 1 etto
- ⋆ 1/2 kg di farina
- ⋆ acqua tiepida q.b.
- ⋆ 1 cucchiaino di sale (possibilmente marino integrale)

Preparazione

Faccio la pasta madre mescolando un paio di etti di qualsiasi farina di grano, acqua quanto basta per ottenere un impasto che dovrebbe essere molto lento, ma a me viene bene anche con un classico impasto per pane, cioè quando non appiccica più ed è elastico. Aggiungo all'acqua un cucchiaino di zucchero bianco (con quello integrale non mi viene un buon sapore) e un cucchiaino di sale. Lo zucchero lo metto solo la prima volta, altri lo mettono una volta sì e una no.
Aspetto che raddoppi, lasciandolo possibilmente in un luogo tiepido (può stare anche al freddo, ma ci metterà più tempo a lievitare). Quando è raddoppiato tolgo metà della pasta, ma mica la butto via, la uso per frittelle, pizza o altro e aggiungo a quella che rimane altrettanta farina, acqua a sufficienza e un cucchiaino di sale e aspetto che raddoppi di nuovo. Ripeto il procedimento un'altra volta e poi faccio il pane.

Confesso che io il pane lo faccio anche dopo la prima volta, soprattutto se ho richieste pressanti. Non viene benissimo, rimane basso, ma è più che mangiabile.
Ogni volta che faccio il pane devo ricordarmi di tenere un po' di pasta madre per la prossima

volta, oppure toglierla una volta lievitato il tutto. Il pane andrebbe fatto almeno una volta a settimana. La pasta madre è meglio tenerla in frigo, in un contenitore chiuso e riportarla a temperatura ambiente prima di unirla ad altra acqua e farina.

Fare il pane è molto semplice. Si prende la pasta madre, si unisce farina in quantità relativa alla quantità di pane che si vuole ottenere, acqua tiepida, un cucchiaino di sale e si impasta con un cucchiaio di legno fino a quando la pasta fa le bolle, dimostrando di aver incamerato abbastanza aria. Si può impastare in una ciotola, io uso un'insalatiera di vetro. Si lascia lievitare qualche ora in luogo preferibilmente tiepido, mettendo un tovagliolo di stoffa umido a coprire, oppure pellicola. Prima di infornarlo, si praticano delle incisioni profonde sulla parte superiore con un coltello, per assicurare una cottura uniforme.

Si inforna in forno preriscaldato e, se il forno non è a vapore, mettendo un contenitore con dell'acqua per creare un ambiente umido. Se faccio una pagnotta circa da un kg. La lascio 20 minuti alla temperatura massimo e poi altri 20 minuti a 180 gradi. Per pezzature più piccole, riduco i tempi.
Quando il pane è cotto, va messo su una griglia (io lo appoggio obliquamente sulla stessa teglia di cottura) e va spennellata la superficie con dell'acqua, senza toccare le incisioni praticate.
Conviene togliere la pasta madre, che servirà per la prossima panificazione, dalla pasta lievitata, pronta da infornare, altrimenti bisognerebbe fare il cosiddetto rinfresco a parte, cioè ogni tanto aggiungere alla pasta madre acqua e farina. Io l'ho sempre tolta dal pane lievitato e la pasta madre mi dura anni, salvo gravi crisi esistenziali con conseguenti dimenticanze.

Se voglio fare un pane particolare, con vari tipi di farine e altri ingredienti, prima impasto la sola farina di grano e ne tolgo una parte che considero pasta madre e poi aggiungo altre farine o altri ingredienti.

12.26 Pasta matta (sfoglia)

Ricetta di:	Gipsy28
Difficoltà:	Facile
Tempo:	20 minuti
Provenienza:	Liguria (Genova)
Web:	www.veganhome.it/ricette/preparazioni-base/pasta-matta-sfoglia/

Ingredienti per 6 persone

- ⋆ 300 g di farina di frumento tipo 0
- ⋆ 150 ml di acqua
- ⋆ 50 ml di olio extravergine d'oliva
- ⋆ un pizzico di sale

Preparazione

Disporre la farina a fontana su un piano di lavoro, aggiungere il sale e l'olio ed amalgamare. Aggiungere l'acqua poco alla volta, l'impasto non deve essere appiccicoso, ma sodo. Continuare a lavorare per 12/15 minuti (se avete un robot impastatore è l'ideale).
Formare con l'impasto una palla, avvolgerla nella pellicola per alimenti e mettere a riposare in frigo per almeno 20 minuti.
Dopo il riposo risulta molto facile da stendere col mattarello, anche in sfoglie sottili.

Note

A Genova viene usata per la preparazione delle torte salate di verdura, ma è adatta anche per gli strudel dolci, panzerotti ripieni o in generale per sostituire la pasta sfoglia in quasi tutte le ricette.
Al posto della farina di frumento si possono usare altri tipi di farine, anche integrali, regolandosi nell'aggiungere acqua in modo da ottenere un impasto né appiccicoso nè duro.

12.27 Pasta per pizza

Ricetta di:	Iaia
Difficoltà:	Media
Tempo:	20 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/preparazioni-base/pasta-pizza/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 500 g di farina 00
- ⋆ 1 panetto di lievito di birra fresco (25 g)
- ⋆ 2 cucchiai di olio
- ⋆ 2 cucchiaini di sale
- ⋆ 1 cucchiaino di zucchero
- ⋆ 1 bicchiere e mezzo di acqua appena tiepida

Preparazione

Sciogliere il panetto di lievito in un bicchiere di acqua tiepida, mescolare bene per scioglierlo completamente.

Mettere la farina in una ciotola, aggiungere la miscela di acqua e lievito, cominciare a lavorare l'impasto con una forchetta; aggiungere il sale, lo zucchero, l'olio continuando a mescolare unendo il resto dell'acqua.
Trasferire sulla spianatoia e lavorare l'impasto con le mani fino a raggiungere una consistenza liscia ed elastica; metterlo, ben infarinato, in un recipiente a bordi alti, coprire con uno strofinaccio e lasciar lievitare per 2 ore in un luogo al riparo dalle correnti.
Dopo 2 ore l'impasto avrà raddoppiato il suo volume, a questo punto lo potete stendere nella teglia da pizza e farcire a volontà.

Note

Per un'ottima lievitazione: accendere il forno a 60° per 10 minuti, spegnere e mettere dentro la ciotola coperta.

12.28 Pasta per torte salate alle erbe

Ricetta di:	Lia78
Difficoltà:	Media
Tempo:	30 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/preparazioni-base/pasta-torte-salate/

Ingredienti per 6 persone

- ⋆ 150 g di farina 00
- ⋆ 40 g di olio di semi
- ⋆ 30 g di acqua
- ⋆ 1-2 cucchiai di erbe tritate (timo, salvia, prezzemolo, maggiorana, ecc.)
- ⋆ 1/2 cucchiaino di sale

Preparazione

In una ciotola mischiare la farina, le erbe e il sale. Aggiungere l'olio e mischiare velocemente con un cucchiaio di legno. Aggiungendo l'acqua un po' per volta, impastare velocemente con le mani fino a formare una palla. L'impasto rimarrà piuttosto duro, ma deve rimanere assieme e non sbriciolarsi. Avvolgere la pasta nella pellicola trasparente e far riposare in frigo per almeno mezz'ora, in modo che sia poi più facile stenderla. Una volta cotta, questa pasta rimane piuttosto croccante.

Con questa quantità di impasto, dovreste riuscire a foderare una teglia da 20-22 cm.
Una volta stesa, si può utilizzare per le torte salate come se fosse una pasta brisé. In alternativa, è possibile sperimentare la seguente cottura rovesciata: si fodera la tortiera con carta forno, si sistema il ripieno sulla carta forno, e si stende la pasta sopra il ripieno. La pasta va poi spennellata con olio d'oliva e, una volta terminata la cottura, la torta salata va rovesciata (come se fosse una tarte tatin). Questo tipo di cottura è adatto a ripieni piuttosto compatti e non liquidi.

12.29 Pasta sfoglia

Ricetta di:	Saretta00
Difficoltà:	Media
Tempo:	75 minuti
Provenienza:	Altro
Web:	www.veganhome.it/ricette/preparazioni-base/pasta-sfoglia/

Ingredienti per 6 persone

- ⋆ 500 g di farina integrale setacciata
- ⋆ 450 g di margarina vegetale
- ⋆ 250 ml di acqua
- ⋆ sale marino

Preparazione

Mescolate la margarina con 1/4 della farina, raccogliete il composto a forma di mattone e mettetelo in frigo per 30 minuti.
Lavorate i rimanenti ingredienti in un impasto omogeneo, avvolgetelo in panno inumidito e mettetelo in frigo per 30 minuti.
Quindi spianate questo impasto e mettetegli dentro il mattone di margarina e farina (primo impasto) e battetelo finché non diventa piatto e liscio; infarinatelo leggermente e cautamente e poi stendetelo col mattarello. Ripiegatelo in 4 e lasciatelo riposare in frigo per 30 minuti. Infarinate di nuovo l'impasto e tiratelo col mattarello; reinfarinatelo e ripiegatelo in 4 e lasciatelo riposare per 15 minuti. A questo punto, potete usarlo per le successive preparazioni.

12.30 Ragù alla bolognese vegan

Ricetta di: Fiore_di_loto
Difficoltà: Facile
Tempo: 75 minuti
Web: www.veganhome.it/ricette/preparazioni-base/ragu-bolognese/

Ingredienti per 6 persone

- ⋆ una cipolla
- ⋆ una carota
- ⋆ una costa di sedano
- ⋆ un ciuffo di prezzzemolo
- ⋆ mezzo bicchiere di vino rosso
- ⋆ 250 g di lenticchie
- ⋆ 1 vasetto grande di passato di pomodoro
- ⋆ olio q.b.

Preparazione

Lessate le lenticchie in abbondante acqua salata. Nel frattempo tritate cipolla, carota, sedano, prezzemolo e poi soffriggete il trito. Quando sarà ben dorato, aggiungete le lenticchie e saltatele per qualche minuto. Sfumate con il vino e quando il vino sarà evaporato aggiungete il pomodoro. Aggiustate di sale e cuocete per una mezz'oretta circa. E il sugo è pronto... Potete condirci la pasta, farci le lasagne, preparaci la moussaka e tanto altro!

12.31 Ragù di funghi e santeciano

Ricetta di: Sheena
Difficoltà: Facile
Tempo: 60 minuti
Web: www.veganhome.it/ricette/preparazioni-base/ragu-funghi-santeciano/

Ingredienti per 3 persone

- ⋆ funghi champignon freschi
- ⋆ 1 cipolla

- ⋆ 1/2 bicchiere di vino rosso
- ⋆ 60 g formaggio vegan santeciano a scaglie
- ⋆ salsa di pomodoro

Preparazione

Tritare i funghi fino a ridurli in piccoli pezzi, rosolarli con la cipolla e sfumarli con il vino rosso, aggiungere la salsa di pomodoro e lasciar cuocere per un'oretta; aggiungere il santeciano alla fine e condire un'eventuale pasta facendola prima saltare in padella con questo ragù.

12.32 Ragù di seitan

Ricetta di:	Sissi5
Difficoltà:	Facile
Tempo:	45 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/preparazioni-base/ragu-seitan/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ sedano, carota, cipolla
- ⋆ seitan
- ⋆ passata di pomodoro
- ⋆ vino bianco
- ⋆ olio extra vergine di oliva

Preparazione

Far soffriggere le verdure (sedano, carota, cipolla) nell'olio, e dopo qualche minuto aggiungere il seitan tagliato a pezzettini piccolissimi; continuare a cuocere, a fiamma alta e mescolando spesso. Sfumare con il vino bianco e far evaporare. Aggiungere il pomodoro (non molto... il ragù non deve essere troppo pomodoroso), salare, abbassare il fuoco e coprire. Far cuocere per almeno un'ora e mezza, in modo che venga bello ristretto.

Note

Il ragù è ottimo per condire la pasta, ma anche per un'ottima pasta al forno, lasagne o con la polenta.

12.33 Seitan autoprodotto

Ricetta di:	AntonellaSagone
Difficoltà:	Facile
Tempo:	120 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/preparazioni-base/seitan-autoprodotto/

Ingredienti per 5 persone

- ⋆ 2 kg farina 00 oppure manitoba, kamut, ecc.
- ⋆ 2 patate
- ⋆ 4 carote
- ⋆ 3 zucchine
- ⋆ 1-2 cipolle
- ⋆ sedano
- ⋆ altre verdure e ortaggi di stagione a piacere
- ⋆ 4 cucchiai di shoyu

Preparazione

Peparate un brodo vegetale abbondante, con verdure a piacere, ben insaporito (con sale, shoyu o quello che preferite) e cuocetelo in pentola a pressione per 10 minuti. Nel frattempo, impastate acqua e 2 kg di farina 00 fino a ottenere un impasto un po' più compatto di quello per il pane.
Mettete una bacinella nel lavandino e riempitela di acqua fredda. Immergete l'impasto. Impastatelo delicatamente nell'acqua, lentamente. Quando l'acqua è completamente bianca, scolatela e riempite di nuovo la bacinella e ricominciate. Il bianco è l'amido, che deve essere tutto 'sciacquato via', quindi si continua finché l'acqua non resta quasi limpida.
A metà operazione l'impasto sarà morbidissimo e tenderà a perdere pezzetti, non vi spaventate, rimpastate tutto insieme e continuate, impastando e strizzando, poi si ricompatta. Alla fine diventa molto elastico e spugnoso e si può maneggiare con più energia.
A questo punto mettete questa palla spugnosa (che sarà diventata circa la metà di volume di quella originaria) nello scolapasta e fatela sgocciolare bene.
Prendete un boccale di brodo vegetale e impastateci l'impasto insieme a un po' di shoyu e sale (si va a occhio, assaggiando finché non lo si sente saporito). Fate riposare in un piatto per 15 minuti.
Nel frattempo scolate le verdure dal brodo e mettetele da parte (possono poi essere ripassate in padella con il seitan o usate nel risotto o simili).
Prendete un telo di cotone pulito e arrotolatelo attorno al seitan, dandogli una forma cilindrica. Il telo deve essere di dimensioni adeguate per arrotolarci dentro bene il seitan (un giro e mezzo

o due di stoffa, e le estremità abbastanza lunghe per poterle torcere a 'caramella' e poi annodare in fondo in modo che non si riaprano).
Mettete il salsicciotto in immersione nel brodo vegetale e cuocete in pentola a pressione per 30 minuti.
A questo punto tirate fuori l'involto e lasciatelo a raffreddare, poi tirate fuori il seitan e affettatelo, quindi potete riporlo in frigo immerso nella sua acqua di cottura e cucinarlo come volete.

Note

Una volta consumato tutto il seitan, con l'acqua di cottura potete fare uno squisito risotto.
L'acqua di risciacquo del seitan, volendo, si può recuperare e mettere in un pentolone, e lasciare 4-5 ore a riposare; dopo di che si può scolare l'acqua e lasciare la posa, e continuare così scolando via via l'acqua finché si ottiene una posa compatta e appena umida che si stacca a scaglie. La si spiana su un piatto o anche un telo, e si fa asciugare molto bene (ad esempio al sole), e così si ottiene un ottimo amido.

12.34 Seitan con farina di legumi

Ricetta di:	Fernandoboccia
Difficoltà:	Media
Tempo:	240 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/preparazioni-base/seitan-farina-legumi/

Ingredienti per 4 persone

Per il primo impasto:

- ⋆ 50 g di farina di ceci
- ⋆ 50 g di farina di farro
- ⋆ 50 g di farina di lenticchie verdi
- ⋆ 50 g di farina manitoba
- ⋆ 150 ml di acqua

Per il secondo impasto:

- ⋆ 200 g di farina 00
- ⋆ 200 g di farina manitoba
- ⋆ 300 ml di acqua calda

Per il brodo:

- ⋆ 10 cm di alga Kombu
- ⋆ 1 pezzo di zenzero fresco (o una cipolla)
- ⋆ 1 costa di sedano
- ⋆ 1 mazzetto di timo
- ⋆ 1 carota
- ⋆ 1/2 bicchiere di sala di soia (tamari)
- ⋆ Odori e spezie varie: peperoncino, dragoncello, rosmarino, prezzemolo chiodi di garofano e bacche di ginepro

Preparazione

Dopo aver miscelato le farine (ceci, farro, lenticchie e manitoba) tra di loro si impasta con l'acqua, come per fare il pane, e si lacia riposare per 40 minuti; poi si scioglie il tutto in 300 ml di acqua calda e si aggiungono le altre due farine.
Si lascia riposare per 3 ore (è possibile l'impasto aumenti di volume se è venuto in contatto con dei lieviti avventizi!) poi si procede come per il seitan si fanno quindi una serie di lavaggi sotto l'acqua corrente con acqua fredda e calda fino a che il liquido risultante sia limpido (servono circa 15 minuti).
A parte si miscelano tra loro le spezie e il tamari, si versano in abbondante acqua e si porta a ebollizzione. Si avvolge strettissimo in un tovagliolo bianco l'impasto appena fatto (facendo un salsicciotto chiuso ai due lati, tipo 'caramella') e si aggiunge il tutto al brodo bollende, lasciando cuocere per 40 minuti.

Note

Avvolgere in modo piu' o meno stretto il seitan dà una consiistenza diversa: piu il panno che lo avvolge sara' stretto e piu' il composto verra' 'duro e compatto'; se lo volete quindi piu' spugnoso non stringetelo molto. In confronto al solito seitan qui troviamo dei sapori diversi, dati dalle farine di ceci e lenticchie.

12.35 Seitan fatto in casa

Ricetta di:	Skatasil
Difficoltà:	Media
Tempo:	120 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/preparazioni-base/seitan-fatto-in-casa/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 1 kg di farina
- ⋆ salsa tamari
- ⋆ sale e spezie
- ⋆ 10 cm di alga Kombu

Preparazione

Questa è una ricetta un po' complessa e la preparazione è molto lunga quindi armatevi di pazienza!
La farina più indicata, da quel che dicono le ricette che ho letto, è quella integrale, mescolata con della manitoba. Io consiglio, se fate il seitan per la prima volta, di utilizzare farina normale, in quanto con la farina integrale la fase del lavaggio è più complicata.
Se usate farina integrale stemperatela prima in modo da togliere parte della crusca che andrebbe comunque via con il lavaggio.
Mettete la farina in una terrina ben capiente, con del sale e spezie. Aggiungete l'acqua e mescolate, in modo da ottenere un impasto simile a quello della pizza. Fate riposare per un'ora in modo che l'impasto assorba il sapore delle spezie.

FASE DEL LAVAGGIO
Ponete la terrina nel lavabo e aprite l'acqua in modo che ne esca un filino. Dividete l'impasto che avete in 2 parti, prendetene uno e cominciate a 'massaggiarlo' sotto l'acqua corrente. In questo modo farete andare via l'amido e rimarrà solo il glutine.
Se usate farina integrale consiglio vivamente di mettere anche un colino all'interno della terrina, in modo tale che l'acqua con cui lavate l'impasto finisca nel colino. Questo perchè l'impasto comincerà a perdere i residui di crusca e altro grano, che altrimenti andrebbero nello scarico causando spiacevoli intasamenti.
La fase del lavaggio termina quando l'acqua non sarà più bianca ma limpida.

FASE DI COTTURA
Una volta ottenuta la palla di glutine, che sarà di consistenza elastica, dovete avvolgerla in modo molto stretto in una garza o in un panno di lino e metterla a cuocere in un brodo fatto con acqua, 10 cm di alga Kombu, spezie varie e la salsa tamari. I tempi di cottura sono di circa 40 minuti.
Fate raffreddare, tagliate a fettine e mettete in congelatore, oppure nell'acqua di cottura se intendete consumarlo nei giorni successivi!
Non buttate l'acqua di cottura... Filtratela e fateci un buon brodo da bere la sera!

Note

Secondo me per preparare un buon seitan è necessario avere un po' di esperienza e aver voglia di sperimentare spezie e sapori nuovi. Il risultato, una volta impratichiti con il procedimento, è

ottimo, ma come già detto ci vuole molta pazienza perchè i tempi sono lunghi...
Quindi fate questa ricetta solo quando siete sicuri di avere una mattinata di tempo libero!
E ovviamente i costi sono moooolto ridotti rispetto al seitan gia pronto! ;)
In alternativa c'è anche l'instant seitan, che si trova nei negozi biologici... io l'ho provato e non è male! Con quello, i tempi di preparazione si riducono in modo drastico, perchè altro non è che puro glutine!

12.36 Seitan morbido

Ricetta di:	ElenaP
Difficoltà:	Media
Tempo:	90 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/preparazioni-base/seitan-morbido/

Ingredienti per 8 persone

Per l'impasto:

- ⋆ 300 g di glutine di grano
- ⋆ 3 cucchiai di lievito alimentare in scaglie
- ⋆ 100 g fiocchi di patate o preparato per pure'
- ⋆ abbondanti aromi vari in polvere: aglio, cipolla, rosmarino, salvia, timo...
- ⋆ un pizzico di sale
- ⋆ 200 ml d'acqua
- ⋆ 2 cucchiai di olio e.v.o
- ⋆ 1 tazza da tè di salsa soia chiara (delicata e meno salata)
- ⋆ 1 tazza da tè di latte di soia naturale o soia+riso

Per la cottura:

- ⋆ 1 litro e mezzo di acqua
- ⋆ una cipolla grande
- ⋆ 1 spicchio d'aglio
- ⋆ salsa di soia a piacere
- ⋆ aromi vari
- ⋆ un pezzo di alga kombu

Preparazione

In una terrina capiente mescolate molto bene il glutine, il lievito alimentare, gli aromi e i fiocchi di patata. In un bricco miscelate l'acqua, l'olio il sale, la salsa di soia e il latte di soia.
Versate lentamente il liquido nella terrina delle farine, mescolando con un cucchiaio continuamente, fino all'assorbimento; poi impastate bene a mano e date una forma a polpettone. Inserite il polpettone in una rete elastica per alimenti (ne servono circa 40 cm), piegata in due, in modo da formare un doppio strato e contenerlo meglio. Chiudete i 2 lembi con un nodo e lasciate riposare mentre preparate il brodo di cottura.
In una pentola a pressione (va bene anche una pentola normale), preparate un soffritto con la cipolla e l'aglio tritati, aggiungete l'acqua, l'alga kombu, la salsa di soia e gli aromi. Quando il brodo bolle, aggiungete il seitan, chiudete il coperchio e portate in pressione la pentola.
Fate cuocere per circa un'ora; una volta tiepido, potrete tagliare la rete elastica ed affettarlo piu' o meno sottile in base all'uso che ne farete.
Il brodo rimasto può essere usato come sugo con cui cospargere le fette di seitan.

12.37 Tahini - crema di sesamo

Ricetta di:	Enzo83
Difficoltà:	Facile
Tempo:	15 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/preparazioni-base/thaini-crema-di-sesamo/

Ingredienti per 5 persone

- ⋆ 10 cucchiai di semi di sesamo
- ⋆ 4 cucchiai di olio di sesamo
- ⋆ macinacaffè
- ⋆ minipimer

Preparazione

Tritare anche in due fasi (specie se il tritacaffè è piccolo) i semini di sesamo.
Versare il composto tritato nel bicchierone di plastica del minipimer, aggiungere l'olio di sesamo e frullare.
Versare il prodotto in un barattolino.

12.38 Tofu morbido fatto in casa

Ricetta di:	Cicciboom
Difficoltà:	Media
Tempo:	60 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/preparazioni-base/tofu-morbido-fatto-casa/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 5 tazze da the di fagioli di soia secchi
- ⋆ 1 tazza e 1/2 di aceto

Preparazione

Mondare i fagioli di soia secchi, metterli a bagno la sera prima (5 tazze di the di fagioli in 15 tazze di acqua).
La mattina dopo scolare l'acqua residua e frullare i fagioli con acqua pulita (1 tazza di fagioli per 3 tazze di acqua). Far frullare per 1 minuto, mettere il liquido ottenuto in una pentola capace (15-20) litri e bollire per 15 minuti mescolando di tanto in tanto.
Passare il tutto attraverso un tovagliolo di stoffa steso su una pentola, in modo da raccogliere il latte ottenuto. I residui ben spremuti vanno gettati.
Preparare il caglio vegetale unendo mezza tazza da the di aceto e 1 tazza e mezza di acqua bollente. Versare nel latte i 3/4 di questo caglio, coprire e lasciare riposare per 5-10 minuti. Se non rapprende, aggiungere altro caglio. Scolare nel tovagliolo e gettare il liquido.
Il tofu deve avere la consistenza di una caciotta fresca.
Usarlo dopo 4-5 ore, si può mantenere in frigo immerso nell'acqua che va cambiata ogni giorno.

12.39 Yogurt senza yogurtiera

Ricetta di:	Pamela
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	15 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/preparazioni-base/yogurt-senza-yogurtiera/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ un litro di latte di soia
- ⋆ due cucchiai di yogurt di soia commerciale oppure una capsula di fermenti

Preparazione

Per prima cosa occorre recarsi in un negozio biologico o in un supermercato ben fornito, dove acquisteremo un vasetto di yogurt di soia, controllando sull'etichetta che contenga fermenti vivi e attivi.
Lo yogurt l'ho fatto anche aprendo una capsula di fermenti vivi e attivi, non allevati nel latte (controllare sull'etichetta). Quello che ho ottenuto è più buono dello yogurt, ma non può essere chiamato yogurt ufficialmente: lo yogurt è quello composto da due soli fermenti, acidophilus e bulgaricus. La capsula conteneva un numero maggiore di fermenti e il non-yogurt risultante era piuttosto denso.

Anche se il latte di soia che acquistiamo dovrebbe essere pastorizzato, per misura di sicurezza io porto il latte di soia a bollore. Aspetto che la temperatura diminuisca fino a quando, toccando il latte di soia con un dito, sento caldo ma non mi scotto (40°- 45°, per chi possiede un termometro da cucina).
Mescolo bene un paio di cucchiai dello yogurt acquistato (oppure una capsula di fermenti) al latte e metto il tutto al calduccio a fermentare.

Ci sono diversi metodi per mantenere il calore: anticamente si avvolgeva il recipiente in una coperta, ma oggi esistono i thermos e altre diavolerie moderne. Esistono anche delle pentole che mantengono il calore. Io ho usato spesso il thermos, finché, dopo averne distrutti alcuni (sì, sono sbadata e incauta), sono passata al forno.
Accendo il forno alla minima temperatura per dieci minuti, spengo il forno e metto dentro il recipiente con lo yogurt in fermentazione, chiudendo, naturalmente, lo sportello. Aspetto parecchie ore, un minimo di sei, di solito tutta la notte e al mattino contemplo il miracolo: il latte di soia si è trasmutato in ottimo yogurt. Trasferisco il recipiente in frigo e per diversi giorni posso attingere alla mia riserva.

Nel caso preferiate usare il thermos, il procedimento è ancora più facile: una volta portato il latte di soia alla giusta temperatura, si mescolano i due cucchiai di yogurt acquistato al latte, si mette il tutto nel thermos, si chiude bene il thermos. Si lascia il thermos in giro per diverse ore, da sei a dodici. Io lo lascio tutta la notte e anche oltre. Una volta ottenuto lo yogurt, si mette il thermos in frigo, svitando però il tappo.
Se non avete ancora il thermos e ne volete uno abbastanza grande per fare molto yogurt, conviene acquistarne uno basso e largo, che entri comodamente nei ripiani del vostro frigo. Io ho commesso l'errore di prenderne uno alto la due litri, che non entrava negli scaffalini della porta e mi costringeva a spostare i ripiani.

Il contenitore con il futuro yogurt può anche essere messo nei pressi di un calorifero o di una stufa, a patto che questi emanino calore per il tempo necessario.
Ci sarebbe anche un altro metodo, versione moderna di quello millenario della coperta, che io però non ho sperimentato: una di quelle borse portapranzo o portadelizie da pic-nic in tessuto, che mantengono la temperatura di cibi o bevande.

Se vogliamo fare altro yogurt, prendiamo un paio di cucchiai del nostro yogurt autoprodotto e ripetiamo la procedura.

L'acidità maggiore o minore e la compattezza dello yogurt dipendono dalla quantità di fermenti

in relazione alla quantità di latte e dalla temperatura. Ad esempio se, dopo qualche ora, il calorifero non emana più calore, la fermentazione continua, ma prende più tempo e otterremo, a parità di tempo, uno yogurt più dolce. Si possono fare delle prove per trovare il sapore e la consistenza ideale.
Dopo le prime volte che si fa lo yogurt, conviene produrne ogni volta la quantità che si pensa di consumare in una settimana, che è il tempo di conservazione minore che ho trovato consigliato.

Ho riusato moltissime volte una parte del mio yogurt di soia per farne altro, con una spesa quasi nulla.
Può accadere che per un po' di tempo si dimentichi di fare lo yogurt o distrattamente si utilizzi tutto lo yogurt, senza lasciarne neanche un cucchiaio e addio matrice. Per questi casi abbiamo un accorgimento che permette di stare tranquilli: congelare lo starter, così come si fa con il kefir, che contiene anche i fermenti dello yogurt. Ci metteremo, in questo modo, al sicuro anche da eventuali contaminazioni batteriche. Si può congelare in diverse porzioni una parte dello yogurt che abbiamo acquistato, oppure parte della prima autoproduzione. Quindi con la modica spesa di un vasetto di yogurt o di una capsula di fermenti, possiamo fare il nostro yogurt per l'eternità, con fermenti discendenti da quelli iniziali.

12.40 Zucchine sott'olio

Ricetta di:	Brinella
Difficoltà:	Media
Tempo:	40 minuti
Stagione:	Primavera, estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/preparazioni-base/zucchine-sottolio/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 6 zucchine medie
- ⋆ aceto di vino bianco
- ⋆ olio evo
- ⋆ capperi
- ⋆ origano
- ⋆ aglio
- ⋆ peperoncino (facoltativo)

Preparazione

Tagiare le zucchine a rondelle di 3 mm e metterle a bollire in una pentola con due parti di acqua e una di aceto; aggiustare di sale. Lessare le zucchine per 10-15 minuti: devono diventare

tenere ma non si devono rompere. Scolarle bene e stenderle su dei canovacci senza sovrapporle; lasciarle asciugare per 2 giorni.
Prendere un barattolo largo e basso e mettere un po' di olio sul fondo; formare degli strati con le zucchine, un pizzico di sale, i capperi, l'origano e l'aglio tagliato a fettine. Si può aggiungere anche del peperoncino, se piace. Ricoprire con l'olio, chiudere bene il barattolo e riporlo in un luogo asciutto e al buio.
Si possono cominciare a consumare dopo 15 giorni.

Capitolo 13

Frullati, bevande e cocktail

Frutta e verdura in formato liquido: qualcosa da bere per tutte le occasioni.



13.1 Caffelatte speziato

Ricetta di: Lifting_Shadows
Difficoltà: Facilissima
Tempo: 5 minuti
Web: www.veganhome.it/ricette/frullati-cocktail/caffelatte-speziato/

Ingredienti per 1 persona

- ⋆ 1 bicchiere di latte di soia (o altro tipo di latte vegetale)
- ⋆ 1 tazzina di caffè
- ⋆ 1 cucchiaino raso di cannella
- ⋆ 1 cucchiaino più abbondante di cacao amaro
- ⋆ 3 semi di cardamomo (o equivalente quantità di cardamomo in polvere - facoltativo)
- ⋆ vegella (nutella vegan - facoltativa)

Preparazione

In un pentolino versate la cannella, il cacao e poco latte di soia, mescolando per evitare che si formino grumi. Quindi aggiungete il resto del latte, i semi di cardamomo e riscaldate per cinque minuti a fuoco basso sulla fiamma piccola.
Con 'seme di cardamomo' si intende un seme ancora chiuso nel guscio, che a sua volta contiene 3-4 semini.
Nel frattempo preparate il caffè e spalmate lati e fondo della tazza con la vegella, se avete deciso di usarla. Ecco la ricetta della Vegella extradark (sezione 11.198, pagina 868) .
Con un colino filtrate il latte nella tazza (buttando i semi di cardamomo), aggiungete il caffè e mescolate. Servite caldo.

Note

Potete riscaldare la tazza, prima di spalmarci la vegella, mettendola in un pentolino riempito con poca acqua, portando a bollore. Attenti a non scottarvi!
Chi ha la macchinetta del caffè con funzione cappuccino potrebbe gradire un ultimo passaggio sotto la lancia del vapore (usando direttamente la tazza, è solo per fare schiuma, non per riscaldare).

13.2 Centrifugato agli agrumi

Ricetta di:	Giulis
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	7 minuti
Stagione:	Inverno, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/frullati-cocktail/centrifugato-agrumi/

Ingredienti per 1 persona

- ⋆ 1 limone
- ⋆ 2 arance
- ⋆ 1 kiwi
- ⋆ 1 carota

Preparazione

Sbucciare frutta e verdura, tagliarla a pezzi e inserirla nella centrifuga. Mescolare e gustare subito, evitare di conservare il succo.

13.3 Centrifugato delicato

Ricetta di:	Giulis
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	5 minuti
Stagione:	Primavera, estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/frullati-cocktail/centrifugato-delicato/

Ingredienti per 1 persona

- ⋆ 1 fetta di ananas
- ⋆ 1 mela
- ⋆ 1 pesca

Preparazione

Tagliare una fetta di ananas, sbucciare e tagliare a pezzi una mela, tagliare a pezzi una pesca. Centrifugare e gustare.
La pesca non è essenziale, si può anche non mettere. Gustare appena fatto, evitare di conservarlo.

13.4 Centrifugato dell'orto

Ricetta di:	Sheena
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	5 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/frullati-cocktail/centrifugato-orto/

Ingredienti per 1 persona

- ⋆ 5-6 pomodorini
- ⋆ 10-12 foglie di cicoria
- ⋆ una manciata di broccoli

Preparazione

Lavate le verdure e mettetele nella centrifuga, niente di più semplice.
Ne esce un bel centrifugato dal sapore buonissimo

13.5 Crema di limoncello mandorlata

Ricetta di:	AndreaIris
Difficoltà:	Facile
Tempo:	15 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/frullati-cocktail/crema-limoncello-mandorlata/

Ingredienti per 8 persone

Per il macerato alcolico:

- ⋆ 7 limoni

- ⋆ 500 ml alcol buongusto

Per lo sciroppo:

- ⋆ 2 limoni
- ⋆ 1000 ml latte di mandorla
- ⋆ 500 ml latte di cocco
- ⋆ 500 g di zucchero

Preparazione

Tagliare la buccia dei primi 7 limoni con un pelapatate, avendo cura di non prendere anche la parte bianca amara. Porre le bucce ottenute in un barattolo e coprire con l'alcol, chiudere e lasciar riposare in luogo fresco e buio per 21 giorni, agitando di tanto in tanto.
Passati i 21 giorni, preparare lo sciroppo: porre sul fuoco in una pentola capiente il latte di mandorla, il latte di cocco, lo zucchero e la buccia dei rimanenti 2 limoni; portare a ebollizione per pochi minuti e lasciar raffreddare.
Raffreddato lo sciroppo, unire il macerato alcolico ottenuto e filtrare con un colino a maglia fine o con una garza pulita. Imbottigliare e lasciar riposare ancora una settimana prima di degustare.
Conservare in frigo e servire freddo.

Note

Il grasso del latte di cocco in frigorifero tende a separarsi, è sufficiente agitare la bottiglia per farlo amalgare di nuovo. Per evitare questo inconveniente si può sostituire il latte di cocco con pari quantità di latte di mandorla.

13.6 Frappè alla fragola

Ricetta di:	Brinella
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	10 minuti
Stagione:	Estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/frullati-cocktail/frappe-fragola/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 1 banana matura

- ⋆ 15 fragole
- ⋆ 2 palline di gelato di soia o di riso alla vaniglia
- ⋆ 5 foglioline di menta fresca

Preparazione

Tagliare le fragole e la banana a tocchetti e frullare tutto con il miniprer. Servire in due bicchieroni e decorare con una fogliolina di menta.

13.7 Frullato ai frutti di bosco

Ricetta di:	Lifting_Shadows
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	5 minuti
Stagione:	Primavera, estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/frullati-cocktail/frullato-frutti-di-bosco/

Ingredienti per 1 persona

- ⋆ 1 vasetto di yogurt di soia al naturale oppure un bicchiere di latte di soia
- ⋆ 200 g di frutti di bosco (uso quelli surgelati) oppure ciliegie a cui avrete tolto pazientemente il nocciolo
- ⋆ menta fresca o secca
- ⋆ un cucchiaio di sciroppo d'agave (va bene anche lo zucchero)

Preparazione

Frullate tutti gli ingredienti e, se dovete servire il frullato, lasciate qualche foglia di menta per decorare i bicchieri.

Note

Le dosi sono molto indicative, io le vario a seconda dell'umore e della disponibilità degli ingredienti. Ricordate che lo yogurt bianco è asprigno, insieme ai frutti di bosco può portarvi ad aumentare la dose di dolcificante, mentre con il latte zuccherato potrete evitare di aggiungere zucchero e affini.
Non è necessario lasciar scongelare i frutti di bosco, verrà un frullato decisamente rinfrescante :)

13.8 Frullato del Vento

Ricetta di:	Lifting_Shadows
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	5 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/frullati-cocktail/frullato-vento/

Ingredienti per 1 persona

- ⋆ 1 bicchiere di latte di soia zuccherato
- ⋆ 1 banana media matura
- ⋆ 2 generose cucchiaiate di farina di cocco
- ⋆ 1 spruzzata di cacao amaro (facoltativo)

Preparazione

Tagliate la banana a rondelle.
Mettete nel frullatore il latte, la banana, il cocco e frullate. Servite nel bicchiere e spolverate di cacao amaro.

Note

Dedicato a un amico goloso di cocco e cacao.

13.9 Frullato di mele speziato

Ricetta di:	Fiordaliso09
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	10 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/frullati-cocktail/frullato-mele-speziato/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 2 mele preferibilmente golden
- ⋆ 250 ml di latte di soia dolce
- ⋆ 1 cucchiaino raso di cannella in polvere

Preparazione

Sbucciare le mele e farle a pezzetti, metterle nel frullatore insieme al latte di soia dolce (se si usa latte di soia neutro aggiungere un po' di zucchero) e alla cannella. Frullare generosamente. Servire subito.

Note

D'inverno è ottimo preparato con latte di soia appena tiepido.
Le dosi sono per due persone abbondanti, servito in bicchieroni alti e stretti fa un'ottima figura.

13.10 Frullato energetico kiwi-banana

Ricetta di:	Iaia
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	10 minuti
Stagione:	Inverno, primavera, autunno
Web:	www.veganhome.it/ricette/frullati-cocktail/frullato-energetico-banana-kiwi/

Ingredienti per 1 persona

- ⋆ 1 banana
- ⋆ 1 kiwi
- ⋆ 3 cucchiai di panna di soia
- ⋆ 2 cucchiaini di malto di riso

Preparazione

Sbucciare la frutta, frullarla con la panna e il malto.
Al posto della panna si può usare il latte di soia, ma la panna dà al frullato un'ottima consistenza.

13.11 Frullato estivo yogurt e menta

Ricetta di:	Brinella
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	5 minuti
Stagione:	Estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/frullati-cocktail/frullato-yogurt-menta/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 3 pesche
- ⋆ 4 albicocche
- ⋆ 1 vasetto di yogurt di soia
- ⋆ 3 foglie di menta secca o 5 di fresca

Preparazione

Togliere il nocciolo da pesche e albicocche, tagliarle a tocchetti e metterle in un contenitore alto.
Frullare bene il tutto con il mixer ad immersione.
Aggiungere il barattolino di yogurt e le foglie di menta sbriciolate e mescolare con una forchetta fino ad amalgamare bene il tutto.

Note

Per ottenere un frullato bello fresco mettere in frigo, oltre allo yogurt, anche la frutta in frigo.

13.12 Frullato in viola

Ricetta di:	Didi189
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	5 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/frullati-cocktail/frullato-viola/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 1/4 di cavolo viola piccolo

- ⋆ 1 banana
- ⋆ 1 rapa rossa precotta
- ⋆ acqua fredda quanto basta.

Preparazione

Tagliare il tutto a pezzetti e frullare.

13.13 Frullato mela, banana e cannella

Ricetta di:	Suffi
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	5 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/frullati-cocktail/frullato-mela-banana-cannella/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 1 mela
- ⋆ 1 banana
- ⋆ 300 ml di latte di mandorle
- ⋆ 1 cucchiaio di zucchero
- ⋆ 1/2 cucchiaino di cannella (facoltativo)

Preparazione

Sbucciare la mela e tagliarla a dadini, unirla alla banana tagliata a fettine e agli altri ingredienti; frullare il tutto (anche la cannella se vi piace) e servire freddo, magari con una spolverata di cannella sopra.

Note

La quantità del latte può variare a seconda che il frullato piaccia più o meno denso.

13.14 Frullato mele e pera speziato

Ricetta di:	Lifting_Shadows
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	10 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/frullati-cocktail/frullato-mele-pera-speziato/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 2 mele medie di tipi diversi
- ⋆ 1 pera media
- ⋆ 10-15 mandorle pelate
- ⋆ 1 cucchiaio abbondante di malto di riso (o altro dolcificante liquido)
- ⋆ la punta di un cucchiaino di chiodi di garofano macinati
- ⋆ abbondante cannella macinata
- ⋆ latte di avena q.b. (o altro latte vegetale)

Preparazione

Sbucciate la frutta e tagliatela a pezzetti. Versate tutti gli ingredienti nel frullatore e latte quanto basta per avviare. Se volete un frullato più liquido aggiungete altro latte.

13.15 Frullato misto ananas

Ricetta di:	Didi189
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	5 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/frullati-cocktail/frullato-misto-ananas/

Ingredienti per 1 persona

- ⋆ 1 banana
- ⋆ 1 mela
- ⋆ 6 kiwi
- ⋆ succo di ananas 100% non zuccherato

Preparazione

Sbucciare la mela (o lasciarla con la buccia), sbucciare i kiwi e la banana; tagliare la frutta a tocchetti e frullare il tutto, aggiungendo il succo di ananas in base ai gusti e alla consistenza desiderata.

13.16 Frullato pera-banana

Ricetta di:	GaiaProprioNo
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	5 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/frullati-cocktail/frullato-pera-banana/

Ingredienti per 1 persona

- ⋆ 1 piccola pera William
- ⋆ 1/2 banana matura
- ⋆ 1 tazza di latte di soia

Preparazione

Prendete la tazza e riempitela di latte di soia. Se vi piace potete usare anche il latte di soia alla vaniglia.
Lavate la pera e privatela dell'interno e della buccia, sbucciate anche la banana e mettetele nel frullatore; date una veloce frullata. Aggiungete poi il latte di soia e frullate nuovamente.

13.17 Frullato pera-vaniglia

Ricetta di:	Tableboy
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	10 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/frullati-cocktail/frullato-pera-vaniglia/

Ingredienti per 1 persona

- ⋆ 2 pere
- ⋆ 1/2 baccello di vaniglia (la polpa)

- ⋆ 1 cucchiaino di zucchero (se piace)
- ⋆ 200 ml di latte naturale di soia

Preparazione

Pulire le pere, metterle con i restanti ingredienti nel frullatore a bicchiere e frullare bene. Riporre il bicchiere in freezer finché un è ben ghiacciato e rifrullare.

13.18 Frullato pompelmo e kiwi

Ricetta di:	Didi189
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	5 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/frullati-cocktail/frullato-pompelmo-kiwi/

Ingredienti per 1 persona

- ⋆ 1 banana matura
- ⋆ 5 o 6 kiwi
- ⋆ succo di pompelmo 100%, non zuccherato

Preparazione

Sbucciare i kiwi e la banana. Frullare prima la banana col succo di pompelmo (freddo da frigo), mettendone di piu' o di meno secondo i gusti, e versare in un bicchiere. Poi frullare i kiwi e aggiungerli al resto.

13.19 Frullatone anguria e fragole

Ricetta di:	AndreaIris
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	5 minuti
Stagione:	Estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/frullati-cocktail/frullato-anguria-fragole/

Ingredienti per 1 persona

- ⋆ 4-5-fragole precedentemente tagliate a pezzi e congelate
- ⋆ 1/2 anguria 'baby' o un paio di fette di un'anguria 'normale'

Preparazione

Niente di più semplice: versare tutti gli ingredienti in un frullatore e azionare fino a ottenere un composto omogeneo.
Eventualmente servire con una fettina di limone. Con queste dosi si ottengono circa 500 ml di frullato.

13.20 Gold Almond Milk

Ricetta di:	AnnaCostanza
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	10 minuti
Provenienza:	Indiana
Web:	www.veganhome.it/ricette/frullati-cocktail/gold-almond-milk/

Ingredienti per 1 persona

- ⋆ 250 ml di latte di mandorle non zuccherato biologico
- ⋆ 1 mela biologica
- ⋆ 1 radice radice fresca di circa 3 cm di curcuma

Preparazione

Versare il latte nel frullatore e aggiungere la mela con buccia a pezzetti. Tagliare la curcuma in pezzetti e metterle nel frullatore. Azionare per circa 2-3 minuti, fino a che tutti gli ingredienti sono frullati. Otterrete un preparato gustosissimo, color oro.

Note

Il frullato può anche essere preparato con la variante del latte di riso biologico senza l'aggiunta di zuccheri (la mela dolcifica abbastanza e rischiate di ottenere un preparato inutilmente troppo dolce).

13.21 Granita limone menta

Ricetta di:	Iaia
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	10 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/frullati-cocktail/granita-limone-menta/

Ingredienti per 1 persona

- ⋆ 2 limoni
- ⋆ 1 cucchiaio di zucchero
- ⋆ 200 ml acqua
- ⋆ 4 cucchiai di sciroppo di menta

Preparazione

Spremere i limoni, raccogliere il succo in un contenitore di plastica, zuccherare, aggiungere l'acqua e mettere in freezer. Dopo qualche ora, levare dal freezer, grattare con un cucchiaio, mettere la limonata grattata in un bicchiere, aggiungere lo sciroppo di menta, mescolare bene, guarnire con una fettina di limone e gustare.

13.22 Latte di avena

Ricetta di:	Saretta00
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	25 minuti
Provenienza:	Indiana
Web:	www.veganhome.it/ricette/frullati-cocktail/latte-avena/

Ingredienti per 5 persone

- ⋆ 20 cucchiai di fiocchi d'avena
- ⋆ un po' di sale
- ⋆ 2 cucchiai di malto di riso
- ⋆ 1/2 l di acqua

Preparazione

Tostate i fiocchi d'avena a secco in una pentola per qualche minuto. Copriteli con acqua bollente e insaporiteli con il malto di riso e il sale marino. Lasciateli cuocere per 5 -10 minuti. Frullate nel frullatore e servite caldo o freddo.

13.23 Liquore di liquirizia

Ricetta di:	Nick
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	15 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/frullati-cocktail/liquire-liquirizia/

Ingredienti per 20 persone

- ⋆ 1 litro di latte di soia
- ⋆ 200 g di panna vegetale
- ⋆ 100 g di polvere di liquirizia
- ⋆ 250 g di zucchero bianco (o altro dolcificante)
- ⋆ 2 litri di alcool puro

Preparazione

Mettere in un tegame tutti gli ingredienti tranne l'alcool, portare a ebollizione e far bollire per circa un paio di minuti; far raffreddare completamente e aggiungere l'alcool. Si ottengono così circa 2 litri di prodotto finito

Note

Da tenere in frigo e servire freddo. Forse l'unica 'difficoltà' sarà trovare la liquirizia in polvere.

13.24 Vin brulè

Ricetta di:	Vale_Vegan
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	10 minuti
Provenienza:	Piemonte
Web:	www.veganhome.it/ricette/frullati-cocktail/vin-brule/

Ingredienti per 1 persona

Per una 1 tazzona tipo mug:

- una fetta di limone
- 3 chiodi di garofano
- un pezzetto di stecca di cannella
- 2 cucchiaini di zucchero (o 3 se piace più dolce)
- 1 bicchiere di vino rosso (meglio se corposo)
- un quarto di bicchiere di acqua

Preparazione

Mettere gli ingredienti in un pentolino e far bollire per 5 minuti; filtrare e bere caldo.

Note

Questa è la ricetta di casa mia, esistono altre varianti tra cui arancia al posto del limone, ma mia nonna la faceva così e io proseguo la tradizione ;-)

Capitolo 14

Esperimenti culinari / Varie

Piatti troppo strani o troppo semplici per meritare la dignità di ricetta ma che meritano di essere condivisi.



14.1 Affettato e melone

Ricetta di:	Myeu
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	5 minuti
Stagione:	Estate
Web:	www.veganhome.it/ricette/esperimenti-culinari/affettato-melone/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ Un meloncino piccolo
- ⋆ Una confezione di affettato di Mopur affumicato (quello in confezione verde)

Preparazione

Tagliare a fette il melone e servirlo accompagnato dal mopur.

Note

Può essere utile come antipasto o, accompagnato da pane, come piatto unico in una cena estiva

14.2 Biscotti antipulci per cani

Ricetta di:	MISSLilyChan
Difficoltà:	Facile
Tempo:	15 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/esperimenti-culinari/biscottini-antipulci-cani/

Ingredienti per 1 persona

- ⋆ 125 g di farina integrale
- ⋆ 55 g di fiocchi d'avena
- ⋆ 4 cucchiai di lievito di birra
- ⋆ 1 cucchiaio di olio vegetale
- ⋆ 125 ml di brodo vegetale

Preparazione

Preriscaldate il forno a 190°. Mescolate gli ingredienti secchi e metteteli da parte.
Miscelate l'olio vegetale e il brodo , quindi aggiungeteli piano piano al resto degli ingredienti amalgamando con cura. Stendete l'impasto per uno spessore di circa 5 mm e ritagliate i biscotti dando loro la forma che più vi piace.
Cuocete in forno per 15/ 20 minuti, fino alla completa cottura.

Note

Si conservano per 2 settimane in un contenitore ermetico.
Per cani piccoli dare 1 biscottino, per cani medi 2 biscottini, per cani grandi 4 biscottini.

VALORI NUTRIZIONALI:
calorie 35
proteine 1,7 g
carboidrati 5,2 g
fibre alimentari 1,3 g
grassi 0,9 g

14.3 Biscottini di arachidi per cani

Ricetta di:	MISSLilyChan
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	10 minuti
Provenienza:	Lombardia
Web:	www.veganhome.it/ricette/esperimenti-culinari/biscottini-arachidi-cani/

Ingredienti per 1 persona

- ⋆ 125 ml di acqua
- ⋆ 3 cucchiai di burro d'arachidi o margarina
- ⋆ 150 g di farina integrale

Preparazione

Preriscaldate il forno a 180°. Miscelate bene tutti gli ingredienti aggiungendo piano piano l'acqua; dovreste ottenere un composto molto morbido e cremoso. Stendete l'impasto in maniera uniforme su un foglio di carta da forno e tagliate i biscotti nella forma desiderata. Potete dare

la forma che volete ai biscotti ma evitate quelle difficili da inghiottire, come la forma a stella. Cuocete in forno per 30 minuti, il biscotto deve essere leggermente dorato e friabile.

Note

Con queste dosi si ottengono circa 24 dolcetti. Si conservano per 2 3 settimane in un contenitore ermetico.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI:
calorie 31
proteine 1,1g
carboidrati 4,2g
fibre alimentari 0,9g
grassi 1,1g

Si consiglia per i cani piccoli di dare un 1 biscottino (magari spezzetatelo se non è più giovane o è molto vorace), per cani medi 2 pezzi, per cani grandi 4 pezzi.
Sono davvero golosi per i cani e aiutano a profumare alito e musetto di burro d'arachidi!

14.4 Pasto ricostituente per cani

Ricetta di:	MISSLilyChan
Difficoltà:	Facile
Tempo:	15 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/esperimenti-culinari/pasto-ricostituente-cani/

Ingredienti per 1 persona

- ⋆ 1,8 kg di bistecche di soia (quelle secche che vanno fatte bollire)
- ⋆ 350g di riso integrale
- ⋆ un vasetto da 250 g di passata di mele

Preparazione

Fate bollire le bistecche di soia in un pentolino pieno d'acqua per qualche minuto, scolate l'acqua e lasciate raffreddare.
Lessate il riso, facendolo cuocere per 15 minuti in più rispetto a quanto indicato sulla confezione. Tagliuzzate le bistecchine in pezzi piccoli e incorporate il riso e la passata di mele.

Note

Con queste quantita' si ottengono circa 11 ciotole. Per cani piccoli usare 3/4 di ciotola, per cani medi 1 ciotola e mezzo, per cani grandi 3 ciotole.
I cani affetti da dissenteria dovrebbero mangiare pasti insipidi a basso contenuto di grassi!
Potete aggiungere 400 mg di calcio per ciotola.

14.5 Patate a la coque

Ricetta di:	Lucio
Difficoltà:	Facile
Tempo:	60 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/esperimenti-culinari/patate-coque/

Ingredienti per 4 persone

- ⋆ 8 patate di dimensioni medie
- ⋆ 80 g di patè di verdure
- ⋆ 300 g di pane tostato tagliato a striscioline
- ⋆ olio di semi di girasole
- ⋆ sale

Preparazione

Dopo aver accuratamente lavato le patate, di medie dimensioni, le facciamo lessare in acqua salata a fuoco basso, in modo che non si rompano. Dopo la cottura le lasciamo raffreddare. Nel frattempo prepariamo una crema vegetale abbastanza liquida oppure usiamo un patè già pronto ai carciofi, funghi, olive, ecc. Quando sono abbastanza fredde, tagliamo le patate a metà (lasciando la buccia) e svuotiamo l'interno il più possibile; impastiamo la polpa tolta con un po' di crema e l'olio di semi di girasole, la riattacchiamo in parte all'interno, infine colmiamo con la sola crema fino oltre il bordo.
Le patate vanno messe su un bicchiere di opportuna grandezza, in modo che ne resti fuori la metà e possano essere gustate con il cucchiaino e le striscioline di pane tostato da intingere nella crema.

14.6 Pop Corn alla diavola

Ricetta di:	Andrea
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	5 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/esperimenti-culinari/pop-corn-peperoncino/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ mais per pop corn
- ⋆ peperoncino extra-forte
- ⋆ olio
- ⋆ sale

Preparazione

Cospargete il fondo di una pentola molto grande con un sottilissimo strato di olio a cui aggiungerete mezzo cucchiaino di peperoncino extra-forte o una maggiore quantità di peperoncino normale.
Disponete due manciate di mais per pop corn sul fondo evitando il più possibile che i chicchi si sovrappongano.
Mettete la padella sul fuoco medio-alto fino a quando inizierete a sentire i primi scoppi; a quel punto abbassate leggermente il fuoco e scuotete la pentola ogni tanto. Continuate fino a quando sentirete solo pochi scoppi.
Salate a piacere.

14.7 Spaghetti oriental style

Ricetta di:	Lifting_Shadows
Difficoltà:	Facile
Tempo:	15 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/esperimenti-culinari/spaghetti-riso-oriental-style/

Ingredienti per 1 persona

- ⋆ 1 scalogno di medie dimensioni
- ⋆ 1/2 carota o 1 carota piccola
- ⋆ 1 cucchiaino di brodo in polvere o 1/4 di dado (facoltativo)

- ⋆ salsa di soia
- ⋆ 1 cucchiaino di curry
- ⋆ 50 g di spaghetti di riso (proprio la pasta di riso, più 'corposa', ma eventualmente vanno bene anche gli spaghettini cinesi)

Preparazione

Versare in una padella l'olio e il cucchiaino di curry, far dorare per pochissimi minuti lo scalogno tagliato a rondelle sottili, quindi aggiungere una tazzina da caffè di acqua e il brodo. Lasciar cuocere finchè lo scalogno non è ammorbidito e lucido, aggiungendo se necessario altra acqua.
Nel frattempo mettete a bollire l'acqua per la pasta e grattugiate la carota dalla parte della grattugia con la maglia più stretta. Aggiungete la carota allo scalogno ed eventualmente aggiustate di sale (ricordate che anche la salsa di soia è salata).
Mescolate gli spaghetti con il condimento, irrorate di salsa di soia secondo i gusti.

14.8 Spugnette di seitan

Ricetta di:	Andrea
Difficoltà:	Facilissima
Tempo:	30 minuti
Web:	www.veganhome.it/ricette/esperimenti-culinari/spugnette-seitan/

Ingredienti per 2 persone

- ⋆ 300 g di seitan alla piastra (quello a fette alte circa mezzo cm)
- ⋆ 3 panini piccoli molto morbidi
- ⋆ olio di oliva
- ⋆ salsa di soia

Preparazione

Utensile indispensabile, è una pentola tipo 'wok' antiaderente.
Coprire il fondo della pentola con circa 3-4 mm di olio e aggiungere altrettanta salsa di soia. Far scaldare per circa 2 minuti e intanto tagliare il seitan a quadretti.
Versare il seitan nella pentola e mescolare bene. Tagliare a metà i panini e adagiarli sopra il seitan. Chiudere il coperchio e lasciar cuocere a fuoco lento per 5 minuti.
Aprire la pentola e girare i pezzi di pane in modo che si impregnino bene di olio su ogni lato e

diventino delle vere e proprie 'spugnette', insane ma buonissime!
Richiudere il coperchio e lasciar cuocere per altri 5 minuti. Girare ancora due volte fino ad arrivare a 20 minuti di cottura.
Alla fine della cottura disporre i 3 pezzi di pane spugnoso in ciascun piatto e versarvi sopra il seitan e tutto il sughetto di olio e salsa di soia in modo che si impregnino ancora di più.

Note

Questo vale come piatto unico perché poi non sarete in grado di mangiare altro, sempre che riusciate a terminare la vostra porzione.
Consigliato l'abbinamento con una copiosa quantità di birra.

Appendice A

Menù per occasioni particolari

Proponiamo qui alcuni menu completi come idee per ricorrenze particolari, festività, o tipologie di feste e occasioni conviviali varie. Ovviamente ciascuno si può costruire un proprio menu a partire dalle ricette proposte nel libro, questi sono degli spunti già pronti, con i piatti selezionati a seconda delle stagioni.



A.1 Menù di Natale leggero

Antipasti: Insalata di arance (pag. 414), Crostini con lenticchie beluga allo zenzero (pag. 450)

Primo: Cappelletti in brodo (pag. 77)

Secondo: Stufato di seitan in cestino (pag. 375)

Contorno caldo: Porri alla paprika (pag. 462)
Contorno freddo: Insalatina invernale (pag. 427)

Dolci: Budino d'arancia (pag. 719), Quadretti di castagna (pag. 795)

A.2 Menù di Natale ricco

Antipasti: Crostini con salvia (pag. 29), Strudel di patate e spinaci (pag. 613)

Primo: Lasagne al radicchio (pag. 114)

Secondo: Stracotto di seitan (pag. 373)

Contorni: Carciofi all'alloro (pag. 435), Insalata mista con vinaigrette alla senape (pag. 688)

Dolci: Fichi secchi al cioccolato (pag. 759), Strudel di mele con sorpresa (pag. 807)

A.3 Menù di Capodanno

Antipasti: Rustici di sfoglia (pag. 52). Salsa non-tonnata (pag. 677)

Primo: Gnocchi alla romana saporiti (pag. 103)

Secondo: Lenticchie al profumo d'arancia (pag. 305)

Contorno caldo: Carciofi fritti (pag. 265)
Contorno freddo: Insalata cotta agrodolce (pag. 413)

Dolci: Finti amaretti (pag. 759), Torta cioccolato e arancia (pag. 825)

A.4 Menù di Capodanno 2

Antipasti: Insalata radicchio e melagrana (pag. 37), Sformato verde (pag. 548)

Primo: Sformato di riso e lenticchie (pag. 547)

Secondo: Seitan all'ananas e anacardi (pag. 545)

Contorni: Insalata speziata di carote (pag. 427), Spinaci all'indiana (pag. 471)

Dolci: Budino alla cannella (pag. 717), Dolce al cioccolato e castagne (pag. 755)

A.5 Menù di San Valentino

Antipasto: Tartine speziate (pag. 57)

Primo: Sorrisi di verdure (pag. 218)

Secondo: Seitan in salsa di noci (pag. 359)

Contorno: Purè di zucca gialla (pag. 466)

Dolce: Cioccolatini gelati cocco-banana (pag. 735)

A.6 Menù di Pasqua

Antipasti: Insalata carciofini e asparagi (pag. 446), Cornetti al patè (pag. 27)

Primo: Lasagne con asparagi e patate (pag. 118)

Secondo: Torta salata di tarassaco e tofu (pag. 623)

Contorno: Insalata di funghi e rughetta (pag. 419)

Dolce: Pastiera (pag. 787)

A.7 Menù di Pasqua 2

Antipasti: Fagottini asparagi e patate (pag. 31), Polpette di funghi e fagioli (pag. 332)

Primo: Orecchiette fave e piselli (pag. 517)

Secondo: Parmigiana di verdure (pag. 319)

Contorno: Patate cavolfiorite (pag. 322)

Dolci: Torta federica (pag. 848), Biscotti alle mandorle (pag. 698)

A.8 Menù per un picnic o buffet estivo freddo

Questi sono piatti adatti da portare a un pic-nic o per un pranzo a buffet organizzato in estate:

- ⋆ Taboulè (pag. 551)
- ⋆ Pomodori vegricotta ed erbette (pag. 47)
- ⋆ Focaccia ai pomodorini (pag. 587)
- ⋆ Tzatziki vegan (pag. 59)
- ⋆ Verdure gratinate al forno (pag. 401)
- ⋆ Peperoni saporiti (pag. 43)
- ⋆ Strudel di fragole e crema (pag. 805)
- ⋆ Dolcetti di cocco unotiralaltro (pag. 757)

Le verdure gratinate al forno e i peperoni si possono servire sia caldi che freddi.

A.9 Menù per un buffet invernale freddo

- ⋆ Insalata russa (pag. 37)
- ⋆ Torta di carciofi e panna (pag. 617)
- ⋆ Riso e ceci profumato al limone (pag. 542)
- ⋆ Pizza di scarole (pag. 606)
- ⋆ Hummus (pag. 649) con crudité e crostini
- ⋆ Biscotti alle mandorle (pag. 698)
- ⋆ Rotolo di cioccolata (pag. 798)

La torta di carciofi e panna e la pizza di scarole si possono servire sia caldi che freddi

A.10 Menù per una festa di compleanno

Piatti salati:

- ⋆ Rotoli di tramezzini (pag. 51)
- ⋆ Tartine speziate (pag. 57)
- ⋆ Tramezzini ai ceci (pag. 683)

Dolci:

- ⋆ Vegacher (pag. 864)
- ⋆ Tiramisù della titti (pag. 815)
- ⋆ Biscotti al cocco (pag. 695)
- ⋆ Camille (pag. 720)
- ⋆ Torta all'ananas (pag. 820)
- ⋆ Mennl atterrat - torroncini (pag. 770)

A.11 Menù per una cena estiva o un pranzo di Ferragosto

Antipasti: Pomodori ripieni (pag. 46), Fave fresche alla menta (pag. 287)

Primo: Maccheroncini zafferano e menta (pag. 123)

Secondo: Aria di melanzane al sesamo (pag. 481)

Contorno: Verdure grigliate saporite (pag. 61)

Dolce: Cioccolatini gelati cocco-banana (pag. 735)

Indice analitico

3P Pasta Pasticciata al Pesto, 66
40 minuti vegan , 691

Affettato e melone, 932
Aglio e olio alla birra e seitan, 478
Apple Crumble, 691
Arancini di riso, 478
Arancini di riso al ragù, 480
Aria di melanzane al sesamo, 481
Asparagi gratinati, 256

Bagnetto verde piemontese, 636
Baiocchi vegan, 692
Banana Pancake, 693
Barchette d'indivia, 22
Barchette di avocado con riso, 67
Barchette di melanzane, 432
Barrette energetiche, 694
Base per crostate senza glutine, 875
Basmati con salsa al curry, 67
Bastoncini di Tofu, 256
Bastoncini di zucchine e soia, 22
Bavette alla crema di asparagi, 68
Bavette alla sabbia, 69
Besciamella, 876
Besciamella al curry, 877
Bicchierini di semini, 23
Biscocrakers al vino, 580
Biscotti al cocco, 695
Biscotti al sesamo, 696
Biscotti alle arachidi, 697
Biscotti alle mandorle, 698
Biscotti anacardi e cioccolato, 699
Biscotti antipulci per cani , 932
Biscotti bicolore senza glutine, 699
Biscotti cannella e 3 farine, 701
Biscotti cioccolato e mandorle, 701
Biscotti cioccolato e nocciole, 702
Biscotti di grano saraceno, 703
Biscotti frollini al cacao, 704
Biscotti gianduia, 705
Biscotti integrali , 705
Biscotti mandorle e cioccolato, 706
Biscotti morbidi al cocco, 707
Biscotti secchi al cacao, 708
Biscottini di arachidi per cani, 933
Biscottini di canapa , 709
Biscottini per colazione, 710
Biscottoni da inzuppare, 710
Bistecchine alla pizzaiola, 257
Bistecchine di soia ai funghi, 258
Bocconcini aromatici, 259
Bocconcini di soia al curry, 260
Bocconcini di spinaci, 432
Borlotti in insalata, 408
Borsch, 70
Brasato di seitan, 261
Brioches, 711
Brioches classiche, 712
Brioches di sfoglia , 713
Brisè con uva, 714
Broccoli alla frutta secca, 261
Bruschetta alle melanzane, 637
Bruschetta olive e pomodori, 637
Bruschette con champignon e tofu, 638
Bruschette con patate e spezie, 639
Bruschette con salsa saporita, 639
Bucatini al pangrattato, 71
Bucatini all'Emilia, 72
Bucce d'arancia candite, 715
Budini di cioccolato pere e noci, 716
Budino al caffè di cereali, 717
Budino alla cannella, 717
Budino banane e amarene, 718
Budino d'arancia, 719
Budino di patate tofu e verdure, 262

Burger alle 3 cipolle, 640
Burger di zucca e tofu, 263
Burrito vegan, 482

Caffelatte speziato, 915
Camille, 720
Cannellini ai carciofi, 264
Cannellini in giallo con orzo, 484
Cannelloni ai funghi, 73
Cannelloni di magro , 74
Cannelloni patate e funghi, 75
Cannelloni vegricotta e spinaci, 76
Cannoli siciliani, 721
Caponata siciliana, 433
Cappelletti in brodo, 77
Caramelle alla menta, 722
Carbonara vegan, 79, 80
Carciofi all'alloro, 435
Carciofi fritti, 265
Carciofi in tegame, 265
Carciofi ripieni di carciofi, 266
Carciofini sott'olio, 878
Carote all'alloro, 435
Carote piccantine, 408
Carote saltate in padella, 436
Carta da musica ceci e pomodoro, 267
Cartoccio di seitan e funghi, 580
Castagnaccio, 723
Catalogna alla siciliana, 437
Cavolfiore al dragoncello, 437
Cavolfiore al forno, 268
Cavolfiore fritto, 269
Cavolini alla birra, 438
Cavolo Soffocato (cabi suffocau), 439
Cavolo viola e piselli, 440
Cavolo viola veloce e semplice, 440
Cenci, 724
Centrifugato agli agrumi, 916
Centrifugato delicato, 916
Centrifugato dell'orto, 917
Cestini di sfoglia ripieni, 24
Cestini primavera, 25
Cetriolini in salamoia, 878
Chakchouka, 269
Chapati, 581
Cheesecake alla cannella, 725
Chili di borlotti al ketchup, 270
Chili vegan, 484
Chips di cavolo nero, 26
Chutney di limoni, 641
Chutney di verdure, 642
Ciambella alla marmellata, 726
Ciambella bicolore senza glutine, 727
Ciambella delle Antille, 728
Ciambella di pane e mandorle, 729
Ciambella di tofu, 730
Ciambella zucca e noci, 731
Ciambelle zuccherate, 732
Ciambelline al vino, 732
Ciambellone Bianco o Nero, 733
Cicj cutt - Dolce dei morti, 734
Cilindretti di patate al curry, 441
Cioccolata calda, 735
Cioccolatini gelati cocco-banana, 735
Cipolle saracene, 485
Cipolline in agrodolce, 27
Cjalsons, 81
Conchiglioni di Natale, 82
Confettura di mele, 736
Cookies, 736
Coppa veg-stracciatella, 737
Coppette di crema alla menta, 738
Cornetti al patè, 27
Cornetti di nonna Sara, 738
Cotolette alla pizzaiola, 271
Cotolette di tempeh impanate , 272
Cous cous ai legumi, 486
Cous cous al pesto di pompelmo, 83
Cous cous di kamut ai ceci, 84
Cous cous e fagiolini in rosso, 487
Cous cous esotico, 85
Cous cous primaverile, 488
Cous cous Royal, 489
Couscous d'estate, 491
Crêpes alle erbe, 275
Crauti, 442
Crauti al peperone, 273
Crauti e riso, 492
Crema anti-depressione , 739
Crema cioccolato e gianduja, 739
Crema di arachidi home made, 643
Crema di avocado e capperi , 28

Crema di avocado e insalata, 644
Crema di carote e noci, 86
Crema di castagne e salvia, 86
Crema di limoncello mandorlata, 917
Crema di marroni vanigliata, 740
Crema di nocciole, 741
Crema di patate, 87
Crema di peperoni, 644
Crema di semi di girasole, 645
Crema estiva di carote, 88
Crema frutto-cioccolatosa, 741
Crema pasticcera, 880
Crema per tiramisu, 880
Crema verde marmorizzata, 89
Cremoso di anacardi, 567
Crepes, 881
Crepes ai cardi, 90
Crepes al patè di funghi, 274
Crepes dolci senza glutine , 742
Crescione di segale, 582
Crestine di carnevale, 743
Crispelle, 583
Crocchette di mais, 275
Crocchette di melanzane, 276
Crocchette di patate, 443
Crocchette di zucchine, 277
Crostata all'uva, 744
Crostata alla frutta, 745
Crostata alla marmellata, 746, 747
Crostata con fragole , 748
Crostata di Bob Marley, 750
Crostata quasi light, 751
Crostata vegella e fragole, 752
Crostini con salvia, 29
Crostini profumati, 646
Crostoni di polenta con asparagi, 493
Cupcake al cioccolato, 752
Cupolette di sfoglia, 278
Curry vegan, 494
Cusòt in carpiun, 29

Dado crudo autoprodotto, 882
Dadolata di seitan e lenticchie, 279
Dadolata di tofu e lenticchie, 279
Dadolata di verdure allo zenzero, 280
Delizia ai marron glacè, 754
Dolce al cioccolato e castagne, 755
Dolce di castagne, 755
Dolce di mele e pesche, 756
Dolcetti di cocco unotiralaltro, 757
Dolcetti di marzapane, 757
Dolcetti ripieni, 758
Donzelline, 30

Erbazzone Vegan, 584
Estasi verde, 647

Fagioli all'uccelletto, 281
Fagioli all'uccelletto , 443
Fagioli bianchi al limone, 282
Fagioli spagna con cipolla, 283
Fagottini asparagi e patate, 31
Fagottini carciofi e noci, 32
Fagottini di zucchine, 283
Fagottini fondenti, 585
Fagottini porro e alga arame, 33
Falafel di cicerchie, 284
Falafel durum rivisitati, 495
Fantasia di pomodori, 444
Farfalle ai 3 veganformaggi, 91
Farfalle al tofu affumicato, 92
Farfalle gialle, 93
Farfalle supergolose, 93
Farfrittata alle verdure, 285
Farifrittata di pasta, 495
Farinata con zucchina e scalogno, 286
Farinata di zucca, 586
Farinata ripiena , 286
Farro boscaiolo, 496
Farrotto ai funghi , 94
Farrotto pasticciato di verdure, 95
Fave fresche alla menta, 287
Feta veg al forno, 567
Feta Vegan, 568
Fette di polenta e cannellini , 497
Fettine di tofu in agrodolce, 288
Fettuccine con crema di peperoni, 96
Fichi secchi al cioccolato, 759
Finti amaretti, 759
Fiori di zucca fritti alla birra, 34
Focaccia ai pomodorini, 587
Focaccia ai semi misti, 588

Focaccia al pomodoro in padella, 589
Focaccia alle olive in padella, 590
Focaccia bianca veloce, 591
Focaccia con zafferano e uvetta, 760
Focaccia del contadino, 592
Focaccia di Recco vegan, 592
Focaccia patate e rosmarino, 593
Focaccia pugliese, 594
Focaccine con farina di ceci, 595
Formaggio di noci, 569
Formaggio di yogurt di soia, 570
Formaggio morbido alle erbe, 571
Formaveg a modo mio, 571
Fragole in salsa verde , 761
Frappè alla fragola, 918
Frittata con carciofini, 289
Frittata di ceci e patate, 290
Frittata di ceci e semi, 290
Frittata di glutine, 291
Frittata di pomodori e funghi, 292
Frittata di soia e zucchine, 293
Frittata no eggs, 294
Frittata vegan con fagiolini , 295
Frittatina allo zenzero, 35
Frittella dello sportivo, 762
Frittelle di funghi, 295
Frittelle di mele e uvetta, 763
Frittelle di patate, 296
Fritto misto, 445
Frullato ai frutti di bosco, 919
Frullato del Vento, 920
Frullato di mele speziato, 920
Frullato energetico kiwi-banana, 921
Frullato estivo yogurt e menta, 922
Frullato in viola, 922
Frullato mela, banana e cannella, 923
Frullato mele e pera speziato, 924
Frullato misto ananas, 924
Frullato pera-banana, 925
Frullato pera-vaniglia, 925
Frullato pompelmo e kiwi, 926
Frullatone anguria e fragole, 926
Funghi ripieni, 297
Fusilli con peperoni e ceci, 498
Fusilli zucca e borlotti, 97

Gatò di patate, 499
Gateau di miglio e funghi, 498
Gelato banana e mandorle, 764
Girelle alla vegella, 765
Gnocchetti colorati, 98
Gnocchetti di vegricotta, 98
Gnocchetti limone e basilico, 99
Gnocchetti sardi filanti, 100
Gnocchi ai ceci piccanti, 100
Gnocchi ai tre colori, 101
Gnocchi al ragù di melanzane, 102
Gnocchi alla romana saporiti, 103
Gnocchi di carote con alga dulse, 104
Gnocchi di patate, 105
Gnocchi di zucca, 105
Gnocchi verdi dentro e fuori, 106
Gnocchi zucca radicchio e noci, 107
Gold Almond Milk , 927
Granita limone menta, 928
Grigliata mista vegetale, 501
Guacamole a modo mio, 648

Hamburger di lenticchie , 298
Hamburger di soia, 299
Hummus, 649

Impasto di seitan con patate, 883
Indivia alle noci, 409
Insalata ai fichi, 410
Insalata autunnale, 411
Insalata carciofini e asparagi, 446
Insalata coloratissima, 411
Insalata con funghi champignon, 412
Insalata cotta agrodolce, 413
Insalata cous cous e pistacchio, 108
Insalata d'inverno , 414
Insalata di arance, 414
Insalata di carciofi crudi, 415
Insalata di carciofi e mela, 416
Insalata di cavolo asiatica, 416
Insalata di cavolo viola, 417
Insalata di couscous e fagiolini, 501
Insalata di fagioli e olive, 300
Insalata di fagiolini e anacardi, 447
Insalata di fichi e tofu rosso, 418
Insalata di funghi e rughetta, 419

Insalata di fusilli, 502
Insalata di mais, 420
Insalata di pasta alla rucola, 109
Insalata di pasta fredda, 110
Insalata di patate e rucola, 420
Insalata di patate e scalogno, 448
Insalata di patate viola ed erbe, 448
Insalata di quinoa messicana, 503
Insalata di riso, 504
Insalata di riso integrale, 505
Insalata di riso soffiato, 421
Insalata di riso soffiato , 300
Insalata di sedano e olive, 36
Insalata di spinaci freschi, 422
Insalata di tofu e crostini, 423
Insalata estiva tricolore, 423
Insalata fredda di avena, 110
Insalata in stile tex mex, 424
Insalata radicchio e melagrana, 37
Insalata ricca, 425
Insalata russa, 37
Insalata speciale, 426
Insalata speziata di carote, 427
Insalatina invernale, 427
Insalatona , 428
Involtini crudisti, 766
Involtini danzanti, 38
Involtini di frutta secca, 301
Involtini di melanzane, 302
Involtini di verza, 506
Involtini promovegan, 303

Kartoffelnsalad, 449
Knödeln ai 3 sapori, 111

La cioccolata fredda di Didì, 767
La Morbida Arancio, 112
Lasagne agli spinaci, 113
Lasagne al radicchio , 114
Lasagne alla boscaiola, 116
Lasagne capresi, 117
Lasagne con asparagi e patate, 118
Lasagne di Cenerentola, 119
Lasagne panna e piselli, 120
Latte di avena, 928
Latte di cocco, 884
Latte di mandorle, 885
Latte di soia aromatizzato, 886
Leggerissima alle mele, 767
Legumi in scatola fai-da-te, 887
Lenticchie al limone, 304
Lenticchie al profumo d'arancia, 305, 306
Lenticchie al vino, 306
Lenticchie beluga allo zenzero, 450
Linguine alla crema di zucca, 121
Linguine alle noci del purista|hyperpage, 122
Linguine vegan-cacio e pepe, 122
Liquore di liquirizia, 929

Maccheroncini di grano saraceno , 123
Maccheroncini zafferano e menta, 123
Macedonia di legumi, 507
Maionese più buona del mondo, 888
Mamma melanzana, 508
Marmellata di fichi, 768
Marmellata di prugne, 769
Medaglioni di fagioli e farro, 307
Medaglioni di verdure autunnali, 308
Melanzane alla Angela, 39
Melanzane alla pizzaiola, 308
Melanzane e seitan in carrozza, 509
Melanzane inventate, 309
Melanzane ripiene alla turca, 310
Mele cotte speziate, 770
Meloncini alle olive nere, 40
Menù di Capodanno, 940
Menù di Capodanno 2, 940
Menù di Natale leggero, 940
Menù di Natale ricco, 940
Menù di Pasqua, 941
Menù di Pasqua 2, 941
Menù di San Valentino, 941
Menù per picnic o buffet estivo freddo, 942
Menù per un buffet invernale freddo, 942
Menù per una cena estiva o un pranzo di Ferragosto, 943
Menù per una festa di compleanno, 942
Mennl atterrat - Torroncini , 770
Merenda al cioccolato, 771
Migliotto patate e zucchine, 510
Millefoglie di patate e funghi, 311
Minestra di riso e farro, 124

Minestra di riso e patate, 125
Minestrone verdure e lenticchie, 126
Mini burger di soia e verdure, 312
Misto di spinaci e ceci, 451
Misto di verdure e pasta, 511
Mix autunnale, 313
Moussaka di lenticchie, 314
Moussaka vegan, 512
Mozzarella di riso, 573
Mozzarella vegan autoprodotta, 573
Muesli del bosco, 772
Muffin ai frutti di bosco, 772
Muffin ai funghi, 596
Muffin alla cannella, 773
Muffin con cuore di marmellata, 774
Muffin con gocce di cioccolato , 775
Muffin dal cuore morbido, 776
Muffin leggeri agli spinaci, 596
Muffin rossi di Vlad , 315
Muset felice speziato, 315

Nocciolina la sbriciolina , 777
Nuvola tropicale, 778

Okonomiyaki, 513
Olive all'ascolana, 40
Onigiri, 514
Orecchiette fagioli e broccoli, 516
Orecchiette fave e piselli, 517
Orzo al curry, 127
Orzo cremoso estivo, 128
Orzo primavera, 518
Orzotto carciofi e zafferano, 129

Padellata di riso thai, 129
Padellata invernale , 518
Paella vegan, 519
Paella vegana speziata, 521
Pan dei morti, 779
Pan di Spagna, 890
Pan di spagna di farro, 780
Pancakes alla banana, 781
Pancakes allo sciroppo d'acero, 782
Pandolce al cioccolato, 783
Pane alla canapa, 597
Pane carasau all'affumicato, 598
Pane di grano duro, 890
Pane Pita, 599
Panelle lupinate, 522
Panettone al cioccolato, 784
Paniccia con tartare di verdure, 42
Panini alle verdure, 600
Panini di melanzane, 317
Panini dolci, 786
Panino affettato e rucola, 650
Panino al volo, 651
Panino arcobaleno, 652
Panino caprese, 653
Panino con hummus e quinoa, 653
Panino dolce alla banana, 654
Panino esotico, 655
Panino estivo alla rucola, 655
Panino fagioli e crema di olive, 656
Panino marino, 657
Panino Moby|hyperpage, 650
Panino polpettino, 658
Panino strong, 659
Panino tofu e zucchine, 660
Panino tricolore, 661
Panino veg-wurstel e crauti, 661
Panino veloce, 662
Panizza, 891
Panna acida vegan, 892
Panna di cocco, 893
Panna dolce per torte, 893
Panna light, 894
Panna prelibata, 663
Pansotti malfatti al pesto, 130
Panzanella, 523
Parmigiana di melanzane, 318
Parmigiana di verdure, 319
Pasta ai fagiolini e menta, 132
Pasta ai peperelli, 133
Pasta ai pomodori gratinati, 134
Pasta ai tre peperoni, 134
Pasta ai veganformaggi, 135
Pasta al cocco, 524
Pasta al forno ai fagiolini, 136
Pasta al pesto di noci, 137
Pasta al pesto di sedano, 138
Pasta al PestoFresco, 139
Pasta al profumo dell'orto, 139
Pasta al sugo di barbabietola, 140

Pasta al sugo e lenticchie, 525
Pasta al tè verde, 141
Pasta alla carbonara, 142
Pasta alla crudaiola, 143
Pasta alla Norma, 144
Pasta alla ruggine, 145
Pasta alle melanzane fritte, 146
Pasta bruxelles e mele, 146
Pasta carciofi e radicchio , 147
Pasta cavolfiore e arancia, 148
Pasta ceci e arachidi, 149
Pasta con alghe e broccoli, 150
Pasta CremOlivosa, 151
Pasta di Christian, 152
Pasta di riso cinese con verdure, 525
Pasta e ceci, 526
Pasta e ceci con fagiolini, 527
Pasta energetica, 528
Pasta fiori e piselli, 152
Pasta fredda alla pizzaiola, 153
Pasta fredda canapa e pomodori, 154
Pasta fredda plus, 155
Pasta fredda tricolore, 529
Pasta frolla, 895
Pasta frolla leggera, 896
Pasta Italia, 156
Pasta madre e pane, 897
Pasta mandorlata, 156
Pasta mari e monti rivisitata, 157
Pasta matta (sfoglia), 898
Pasta pastosa, 529
Pasta per pizza, 899
Pasta per torte salate alle erbe, 900
Pasta Primavera, 158
Pasta ricca alle zucchine, 530
Pasta sfoglia, 901
Pasta zucchine e pistacchi, 159
Pasticcini crudisti ai mirtilli, 786
Pasticcio di patate e melanzane, 320
Pasticcio di patate e verza, 451
Pasticcio di polenta, 159
Pasticcio di Tracia, 321
Pasticcio di zucchine, 321
Pastiera, 787
Pastiera brasiliana, 789
Pastiera particolare, 790
Pasto ricostituente per cani, 934
Paté ai funghi, 663
Patè di fagioli neri, 664
Patè di olive e tahin, 665
Patè di tofu alle olive, 665
Patè fagioli e girasole, 666
Patate a la coque, 935
Patate al forno aromatiche, 452
Patate alla paprika, 453
Patate alla texana, 453
Patate alle erbe, 454
Patate carciofate, 455
Patate cavolfiorite, 322
Patate e peperoncini verdi, 456
Patate in tecia alla triestina, 457
Patate ripiene, 323
Patate, funghi, piselli al forno, 324
Penne al radicchio, panna e noci, 160
Penne al ragù di broccoli e noci, 161
Penne all'arrabbiata, 162
Penne di kamut alla puttanesca|hyperpage, 163
Penne porro e champignon, 164
Pennette al ragù vegetale, 165
Pennette all'arancia, 166
Pennette alla crema di melanzane, 166
Pennette con melanzane grigliate, 167
Peperonata, 458
Peperoni arrostiti, 458
Peperoni e melanzane ai pinoli, 459
Peperoni gratinati in padella, 460
Peperoni ripieni, 324
Peperoni ripieni di miglio, 325
Peperoni ripieni di riso al ragù, 531
Peperoni ripieni di verza e tofu, 326
Peperoni saporiti, 43
Pere caramellate all'arancia, 791
Pesciolino vegan / Albero Natale, 532
Pesto alla Saetta, 168
Pesto di basilico e limone, 666
Pesto di basilico e mandorle, 169
Pesto di fave , 667
Pesto di rucola alla Saetta, 169
Piadina all'insalata di riso, 600
Piadina alla pizzaiola, 668
Piadina alla rucola indiavolata, 669
Piadina arrotolata alle verdure, 669

Piadina ciocco-bananosa, 792
Piadina con crema mandorle-cacao, 793
Piadina con patè di ceci, 671
Piadina dell'avocado, 671
Piadina golosa, 672
Piadina tofulandia, 601
Piattoni in rosso , 461
Pici al pesto di zucchine, 170
Pici all'aglione, 171
Pizza a fiori, 602
Pizza ai carciofini, 603
Pizza alle patate, 604
Pizza di riso, 605
Pizza di scarole, 606
Pizza mediterranea, 606
Pizza tris, 607
Pizzette capperi, funghi, olive, 44
Pizzette di polenta, 673
Pizzoccheri vegan, 533
Plum-cake di zucchine, 327
Plumcake con gocce di cioccolato, 794
Plumcake salato con asparagi, 44
Plumcake variegato al cioccolato, 795
Plumcake verduroso, 328
Polenta ai funghi, 534
Polenta di farina di ceci, 329
Polpette al cavolo rosso, 330
Polpette Casablanca, 534
Polpette di fagioli croccanti, 331
Polpette di funghi e fagioli, 332
Polpette di lenticchie , 332
Polpette di mare, 333
Polpette di muscolo di grano, 334
Polpette di piselli, 335
Polpette di piselli , 336
Polpette di quinoa , 337
Polpette di tofu ai peperoni, 337
Polpette di tofu e patate, 338
Polpette di verdure, 339
Polpette di zucchine al pomodoro, 535
Polpette proteiche, 340, 341
Polpette quinoa, verdure e mele, 342
Polpettine cavolfiore e broccolo, 343
Polpettine di verdura, 344
Polpettone di verdure, 345
Polpettone ripieno, 346
Pomodori alla maionese, 45
Pomodori pieni di sè, 46
Pomodori ripieni, 46
Pomodori ripieni di riso basmati, 536
Pomodori ripieni freddi, 346
Pomodori vegricotta ed erbette, 47
Pomodorini ripieni al forno, 48
Pop Corn alla diavola, 936
Porotos Granados, 538
Porri alla paprika, 462
Porri gratinati, 463
Porri in salsa di lenticchie, 347
PPP Pasta al Pesto di Pistacchi , 172
Purè arancione, 463
Purè di cavolfiore, 464
Purè di lenticchie e patate, 465
Purè di patate, 466
Purè di zucca gialla, 466

Quadretti di castagna, 795
Quenelle di veg ricotta, 49
Quesadilla con fagioli neri, 539
Quiche con spinaci e bietole, 608
Quinoa ai peperoni, 172
Quinoa alle verdure miste, 173
Quinoa be-quick-or-be-dead, 540
Quinoa ceciosa, 174
Quinoa dell'impiegato frettoloso, 175

Radicchio di Treviso al forno, 50
Radicchio trevigiano fritto, 50
Ragù alla bolognese vegan, 902
Ragù della Susy, 176
Ragù di funghi e santeciano, 902
Ragù di seitan, 903
Ragù di verdure, 177
Rape alla quasi besciamella, 467
Ravioli al brasato di seitan, 178
Ravioli nudi, 179
Reginette ai tre sapori, 180
Reginette al sugo di vino, 181
Reginette rucola e finocchio, 182
Ribollita belga, 183
Ricotta di soia, 574
Rigatoni ceci e olive nere, 183
Rigatoni integrali mille colori, 184

Risi e bisi, 185
Riso al curry con piselli, 186
Riso al limone con asparagi, 186
Riso alle noci e menta, 187
Riso bietoline e seitan, 541
Riso d'autunno, 188
Riso e ceci profumato al limone, 542
Riso e fagioli, 189
Riso e fagiolini, 190
Riso e melanzane, 543
Riso erbaiolo, 190
Riso freddo wurstel e piselli, 543
Riso giallo al sesamo, 191
Riso indiano alle carote, 192
Riso saltato alla Cantonese, 193
Riso venere con zucchine, 194
Riso verde, 195
Risotto ai carciofi, 196
Risotto ai fichi settembrini, 197
Risotto ai funghi, 198
Risotto ai porri croccanti, 199
Risotto al limone e timo, 199
Risotto all'arancia, 200
Risotto alle cime di rapa, 201
Risotto alle fragole, 202
Risotto alle lenticchie rosa, 202
Risotto alle mele, 203
Risotto allo Sclopit, 205
Risotto allo spumante, 206
Risotto con broccoli e fagioli, 206
Risotto di asparagi, 207
Risotto funghi e seitan, 208
Risotto in crema viola, 209
Risotto peperoni e piselli, 210
Risotto pere e pepe, 211
Risotto quasi rosa, 212
Risotto radicchio e noci, 212
Risotto speziato alle zucchine, 213
Rollo di melanzane e funghi , 544
Rosti con cipolla, 468
Rotoli di tramezzini, 51
Rotolo con vegella, 796
Rotolo di cioccolata, 798
Rotolo di patate e funghi, 214
Rotolo di pizza, 608
Rotolo di seitan ai pomodori, 348
Rotolo tropicale, 798
Rustici di sfoglia , 52

Salsa affumicata di melanzane, 674
Salsa alla rucola, 675
Salsa di yogurt alla menta, 675
Salsa di yogurt piccante, 676
Salsa non-tonnata, 677
Salsa rosa, 678
Salsa verde, 678
Sandwich al tempeh tostato, 679
Sandwich con salsa di tofu, 680
Scaloppine al profumo di vino, 349
Scaloppine di seitan ai funghi, 349
Scaloppine di seitan al vino, 350
Scaloppine di soia al limone, 351
Schiacciata alla fiorentina , 799
Schiacciata con l'uva, 800
Seitan al limone, 351
Seitan al melone, 352
Seitan al pomodoro, 353
Seitan all'ananas e anacardi, 545
Seitan all'uva fragola, 354
Seitan autoprodotto, 904
Seitan cipollato e mais, 355
Seitan con birra e olive, 355
Seitan con farina di legumi, 905
Seitan e broccoli, 356
Seitan e zucchine , 357
Seitan fatto in casa, 906
Seitan funghi, patate e zenzero, 358
Seitan in salsa di noci, 359
Seitan marinato alla griglia, 359
Seitan morbido, 908
Seitan piccante, 360, 361
Seitan saltato ai pomodorini, 362
Semifreddo ai frutti di bosco, 801
Semifreddo al cocco e melone, 802
Semifreddo amaretti e castagne, 803
Semolini dolci fritti, 804
Sfere di riso in vellutata, 215
Sferette farcite fritte, 53
Sfoglia agli asparagi, 609
Sfoglia di zucchine, 610
Sfoglia rustica di primavera, 611
Sfoglie di zucchina, 468

Sfoglie di zucchine e patate, 53
Sformatini di pomodori secchi, 54
Sformatini di quinoa e asparagi , 216
Sformatini freddi di fagioli , 55
Sformatino di gallette e verdure, 362
Sformato di cavolfiore al forno, 469
Sformato di cavolfiore gratinato, 546
Sformato di riso e lenticchie, 547
Sformato verde, 548
Simil pizzoccheri di lenticchie, 216
Simil-grana vegan, 575
Sloppy Joe vegan, 681
Soba oriental fusion, 549
Soffietti di riso al cacao, 804
Solanacee al Garam Masala, 363
Sorrisi di verdure , 218
Sorrisi ripieni, 364
Spagetti Chez Patrice, 219
Spaghetti ai fiori di zucchina, 220
Spaghetti ai peperoni, 221
Spaghetti al limone, 221
Spaghetti al pesto di basilico, 222
Spaghetti al sapore di mare, 223
Spaghetti alla marinara, 224
Spaghetti carciofi e panna, 225
Spaghetti cinesi saltati, 226
Spaghetti crudisti al pesto, 470
Spaghetti di riso all'orientale, 226
Spaghetti di riso con peperoni, 227
Spaghetti di segale al radicchio, 228
Spaghetti Italia , 229
Spaghetti oriental style, 936
Spaghetti pesto e pomodorini, 230
Spaghettini di riso strong, 550
Spaghettini zenzero e carote, 231
Spalmabile di mandorle, 575
Spezzatino appetitoso di soia , 366
Spezzatino di patate e funghi, 367
Spezzatino di seitan ai piselli, 368
Spezzatino di soia, 368
Spezzatino di soia ai piselli, 369
Spiedini della mamma rivisitati, 370
Spiedini fantasia, 371
Spinaci al sugo, 471
Spinaci all'indiana, 471
Spinaci alla transilvana, 472
Spugnette di seitan, 937
Straccetti all'aceto balsamico, 372
Stracciatella in brodo, 231
Stracotto di seitan, 373
Strudel di carciofi, 612
Strudel di fragole e crema , 805
Strudel di mele , 806
Strudel di mele con sorpresa, 807
Strudel di mele e marmellata, 809
Strudel di mele e noci, 809
Strudel di patate e spinaci, 613
Strudel tradizionale, 810
Stufato al curry, 374
Stufato di seitan in cestino, 375
Stuzzichini all'avocado acerbo, 56

Taboulè, 551
Taboulè alla cipolla e menta, 552
Taccole in salsa curry, 473
Tagliatelle di carote al pesto, 429
Tagliatelle incavolate|hyperpage, 232
Tahini - crema di sesamo, 909
Tajine di seitan alle prugne, 376
Tarozzi vegan, 474
Tartine ai fichi, 57
Tartine speziate, 57
Tartufini fondenti, 812
Tasca di sfoglia zucca e piselli, 613
Tempeh con olive e capperi , 377
Timballo di legumi al pomodoro, 553
Tiramisù, 813
Tiramisù al limoncello, 813
Tiramisù della Titti, 815
Tiramisù tropicale, 816
Tiramisu al riso, 814
Toast gourmet, 682
Tofu a modo mio, 378
Tofu alla mediterranea, 379
Tofu con ceci e porro, 379
Tofu farcito, 380
Tofu limone e olive, 381
Tofu morbido fatto in casa, 910
Tofu rapido all'arancia, 382
Tofu secondo Heman, 383
Tofu strapazzato, 383
Tofu strapazzato ai cipollotti, 384

Tofu strapazzato alla curcuma, 385
Tofucake con base di fichi, 817
Topinambur saraceno, 385
Torre di farifrittata tricolore, 386
Torta al cacao e cocco, 818
Torta al cioccolato facilissima, 819
Torta al tofu e cioccolato, 819
Torta all'ananas, 820
Torta allo yogurt - fredda, 821
Torta bounty, 822
Torta cacao e cocco sugar-free, 822
Torta ciocco banana, 824
Torta cioccolato e arancia, 825
Torta cioccolato e tofu, 826
Torta cioccolato-pere sugar-free, 827
Torta cocco, mandorle e cacao, 828
Torta con zucca e patata dolce, 614
Torta del contadino ubriaco , 829
Torta del pirata, 829
Torta della nonna , 830
Torta della zia al cioccolato , 832
Torta delle meraviglie, 833
Torta di biete erbette, 615
Torta di carciofi, 616
Torta di carciofi e panna, 617
Torta di carote e mandorle, 834
Torta di carote senza glutine, 835
Torta di ceci, 618
Torta di ciliegie, 836
Torta di crusca, 837
Torta di farro alle mele, 838
Torta di frutta, 839
Torta di mele alla crema, 840
Torta di mele glutenfree , 841
Torta di mele SempliceGusto, 842
Torta di mele senza glutine, 843
Torta di nocciole, 844
Torta di pane, 845
Torta di patate, 619
Torta di patate-cipolle-pomodori, 387
Torta di pere, 846
Torta di riso, 847
Torta di zucchine speziata, 620
Torta facile, 848
Torta Federica, 848
Torta fragole e banane, 849
Torta gialla di mele, 850
Torta glassata di cocco, 851
Torta morbida al cioccolato, 852
Torta pasqualina, 621
Torta pere e cacao, 853
Torta Pinguì al cocco, 854
Torta porri e patate con paprika, 622
Torta rovesciata all'ananas, 855
Torta rustica alle verdure, 622
Torta salata di tarassaco e tofu, 623
Torta salata di verdure e tofu, 624
Torta salata di zucchine, 625
Torta salata fiori di zucchine, 626
Torta salata mediterranea, 627
Torta salata misto broccoli, 628
Torta salata spinaci e pomodori, 628
Torta saracena con nocciole, 857
Torta speziata di Halloween, 857
Torta tofu e cioccolato, 858
Torta vegansweetdream, 859
Torta Yofrutta, 860
Tortelli di carnevale, 861
Tortellini messicani, 233
Tortiglioni agli asparagi, 234
Tortini di riso filanti, 554
Tortino di amaranto e lenticchie, 555
Tortino di pane carasau e tofu , 629
Tortino di panna e biscotti, 862
Tosto-toast, 683
Tramezzini ai ceci, 683
Tramezzini gusto mare, 684
Tramezzini peperoni e tofu, 685
Tramezzino ai cetrioli, 686
Tramezzino mandorle e funghi, 687
Treccine sfiziose, 58
Triangoli di porro alla zucca, 388
Trofie al pesto e funghi, 235
Trofie alla ligure, 236
Tzatziki vegan, 59

Veg torrone, 863
Veg-burger-wurstel, 389
Veg-spiedini, 390
Vegú (ragú con piselli), 237
Vegaballs, 391
Vegacher, 864

VegaMuffin, 865
Vegan palline di ricotta e cocco, 865
Vegan-mozzarella in carrozza, 630
Vegan-Omelette (o Vegolette) , 392
Vegan-uova sode, 393
VeganCheesecake alla banana, 866
VegaNihongo, 60
Veganparmigiano, 576
VeganSofficini, 394
Vegbrownies, 867
Vegburger di ceci e carote, 395
Vegburger di miglio, 396
Vegburger gluten-free, 397
Vegella extradark, 868
Vegformaggio di yogurt al timo, 577
Vegformaggio in carrozza, 398
Vegformaggio in verde, 578
Veggieburger, 398
Vegortano, 631
Vegparmigiana di melanzane, 556
Vegpolpettone in crosta, 399
Vegsalamotto al cioccolato, 869
Vegsalsiccia, 400
Vegtiramisù estivo, 869
Vellutata ai cavolfiori, 237
Vellutata cavolo verde e porri, 238
Vellutata delicata , 239
Vellutata di avocado, 240
Vellutata di porri, 240
Vellutata di zucca, 241
Vellutata di zucchine, 242
Verdure al paté di cumino, 61
Verdure gratinate al forno, 401
Verdure grigliate saporite, 61
Verdure invernali, 474
Verdure ripiene, 402
Vermicelli di soia con peperoni , 243
Vezzoccheri, 244
Vignarola vegan, 557
Vin brulè, 930
Vinaigrette alla senape, 688
Vol-au-vent pepati ceci e panna, 62

Yogurt di soia al caffè , 870
Yogurt senza yogurtiera, 910

Zucca e seitan alla panna, 404
Zucca grigliata, 475
Zucca in saor, 63
Zucchine ripiene alessandrine, 558
Zucchine sott'olio, 912
Zucchine tonde ripiene, 404
Zuccotto, 871
Zuccotto panna e cioccolato , 872
Zuccotto verde, 405
Zuppa alla veneta, 559
Zuppa broccoli e Blue Scheese, 560
Zuppa della nonna, 561
Zuppa di azuki, 245
Zuppa di azuki e zucca, 246
Zuppa di carote, curry e miglio , 247
Zuppa di ceci con mela verde, 562
Zuppa di ceci e farro, 563
Zuppa di ceci, patate e porcini, 247
Zuppa di cicerchie saracene , 564
Zuppa di cipolle, 248
Zuppa di cipolle aromatica, 249
Zuppa di farro e piselli, 565
Zuppa di pomodori, 250
Zuppa di sedano, 251
Zuppa di verdure e orzo, 251
Zuppa spinaci-pistacchi-amaranto, 252
Zuppa toscana, 253
Zuppa trevigiana, 254