

CATALOGNA ALLA SICILIANA

Ingredienti: 3 cespi di catalogna; 3 cucchiari di uvetta; 3 cucchiari di pinoli; 3 spicchi d'aglio; 6 cucchiari di olio evo; pepe o peperoncino.
Preparazione: ammollare l'uvetta in acqua tiepida, intanto lavare e affettare la catalogna. Soffriggere l'aglio affettato a pezzi grossi, quindi saltare la catalogna tagliata finché appassisce e asciuga la sua acqua (10 minuti). Togliere l'aglio, aggiungere l'uvetta, salare e pepare o mettere il peperoncino se piace. Lasciare amalgamare i sapori ancora 10 minuti circa a fuoco basso, per ultimo aggiungere i pinoli.

Dolci

STRUDEL DI MELE E NOCI

Ingredienti: un rotolo di pasta sfoglia già pronta; 3 mele rosse; 2 cucchiari di pinoli; 5 noci; 1 limone; 2 cucchiari di zucchero; cannella in polvere

Preparazione: pelare le mele, tagliarle a dadini e metterle in una pentola con mezzo limone spremuto, i 2 cucchiari di zucchero, i pinoli interi, le noci tritate. 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° 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.

COPPETTE DI CREMA ALLA MENTA

Ingredienti: 2 tavolette e mezza di cioccolato fondente nero; 600 ml di latte di mandorle; 4 cucchiari 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 cioccolato. 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.

Per saperne di più sulla scelta vegan, che salva gli animali, l'ambiente e la tua salute, fai riferimento al sito VegFacile.info "per diventare vegan passo passo... in modo facile!":
www.vegfacile.info

Per trovare altre ricette come queste, consigliamo il libro "Nella cucina di VeganHome", scritto dagli utenti del sito "VeganHome - la casa dei vegan".



In questo libro si possono trovare ricette adatte ai pasti di tutti i giorni, ma anche alle occasioni speciali, più vari consigli per trasformare i piatti a cui si è abituati in modo che siano 100% vegetali.

Scaricabile gratuitamente in pdf ma disponibile anche in formato cartaceo:
www.agireoraedizioni.org/catalogo/libri/libri/veganismo/cucina-vegan-home/

Questo volantino è realizzato, stampato, distribuito dall'associazione AgireOra Edizioni, casa editrice non-profit in difesa degli animali.

Per contatti:
www.agireoraedizioni.org
info@agireoraedizioni.org



Ricette di Natale
senza crudeltà

Ecco una proposta di un gustoso menu di Natale con ingredienti 100% vegetali. Si tratta di ricette gustose e ricche, per preparare un menu completo, dall'antipasto al dolce, "buone" in tutti i sensi: buone come sapore, e buone perché non uccidono nessuno, e consentono a tutti di avere un "Buon" Natale.

Le ricette sono tratte dal sito VeganHome, e sono quelle che gli utenti del forum hanno proposto nel corso del tempo, quindi tutte collaudate di persona e apprezzate da molti!

Antipasti

CREMA DI AVOCADO E CAPPERI

Ingredienti: 3 avocado; 3 cucchiaini di capperi; 8 cucchiaini d'olio; 6 cucchiaini 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.

FRITTATINE ALLO ZENZERO

Ingredienti: 100 ml di farina di ceci; 300 ml di acqua; 2 cucchiaini di zenzero fresco tritato; un pezzetto di scorza di limone non trattato; olio extravergine d'oliva.

Preparazione: mescolare la farina e l'acqua in modo da formare una pastella senza grumi e lasciarla riposare per qualche ora nel frigo. Aggiungere un po' d'olio, un pizzico di sale, lo zenzero e la scorza di limone finemente tritati. Non mettere troppa scorza di limone altrimenti copre il gusto dello zenzero. Versare dell'olio d'oliva in una padella antiaderente e far scaldare a fuoco alto. Quando l'olio è ben caldo versare l'impasto, distribuirlo velocemente in modo omogeneo e coprire, lasciando il fuoco alto. Dopo circa un minuto girare la frittata e far cuocere a fuoco medio per un altro minuto, poi girarla ancora fino a dorare entrambi i lati.

RUSTICI DI SFOGLIA

Ingredienti: 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 cucchiainata 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.



Primo

CANNELLONI AI FUNGHI

Ingredienti: Per la besciamella: 500 ml di acqua; 3 cucchiaini di farina; 4 cucchiaini di lievito secco in scaglie; noce moscata qb. Per la salsa: olio evo; uno spicchio d'aglio; passata o pelati tagliuzzati. Per il 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: Besciamella: miscelare tutti gli ingredienti e portare a ebollizione finché non si raggiunga la consistenza giusta. 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 e aggiungere il pomodoro, passata o pelati tagliuzzati. Far cuocere per almeno tre quarti d'ora.

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

Oliare leggermente la teglia e posare prima i cannelloni, già riempiti, 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.

Secondo e contorni

STUFATO DI SEITAN IN CESTINO

Ingredienti: 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 d'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, senò 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 imbrionire. 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 salsa 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.

TRIANGOLI DI PORRO ALLA ZUCCA

Ingredienti: 1.200 g di zucca; 3 patate bollite; 6 cucchiaini di lievito alimentare a scaglie; sale e pepe; paprika e curry q.b. (o altre spezie a piacere); 3 cucchiaini di fecola di patate (o farina); qualche foglia di prezzemolo tritato; 3 porri grandi; olio evo.

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 perché la zucca è dolce) e il pepe: sfornare la zucca, schiacciarla con la forchetta insieme alla patata bollita e aggiungere anche il prezzemolo, mescolando bene. Disporre una cucchiainata 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 gratinare in forno 10 minuti.