



Il menù delle feste

Antipasto

Cremosa speziata con patate viola

Primo

Roll di lasagne al pomodoro

Secondo

Tartare di lenticchie e verdure

Dessert

Il panettone di Mara

Ricetta Speciale

Tortelloni fatti a mano in brodo vegetale con castagne ed erbe aromatiche



LAV

Antipasto

Cremosa speziata con patate viola

 Autrice Paola Castellani - Funny Veg Academy



Ingredienti per 4 persone

- 750 g di cavolo cappuccio rosso
- 200 g di mele rosse
- 150 g di porro
- 600 g di patate viola
- 3 cucchiari di aceto di mela
- 3 cucchiaini colmi di miscela di spezie gulash
- 1,3 litri di brodo vegetale
- qb olio evo
- qb sale marino integrale
- mix di semi tostati (a piacere)
- germogli per decorare



Scaldiamo in pentola l'olio evo e la miscela gulash per un paio di minuti e poi aggiungiamo il porro lavato e tagliato a rondelle e rosolate. Aggiungiamo anche il cavolo rosso tagliato molto sottile, e sfumiamo con l'aceto di mela. Quando la verdura avrà rilasciato la sua acqua, aggiungiamo le patate sbucciate e tagliate a cubetti piccoli, e la mela sbucciata e tagliata a tocchetti. Completiamo con un mestolo di brodo di verdura bollente, pian piano e senza coprire, e cuociamo per circa 40 minuti a fuoco lento. A cottura ultimata, frulliamo tutto fino a ottenere una consistenza cremosa.

Regolate il sapore con olio e sale a vostro gusto, e poi servite la cremosa calda guarnita con mix di semi tostati e germogli.

Buon appetito!



Primo

Roll di lasagne al pomodoro



Autrice Giulia Giunta - Funny Veg Academy



Ingredienti per 6 persone

- 12 fogli di lasagne secche di grano duro vegan
- 400 g di passata di pomodoro
- 400 g di spinaci freschi
- 600 g di fagioli cannellini cotti e ben scolati
- 40 g di funghi porcini secchi
- 2 scalogni
- 2 foglie di alloro
- qualche rametto di timo fresco
- 1 cucchiaio abbondante di succo di limone
- 4 cucchiaini colmi di lievito alimentare
- qb granella di pistacchi (opzionale)
- qb olio evo, sale, pepe, origano

Tagliamo i funghi a pezzetti e mettiamoli a bagno in una ciotola con un po' d'acqua per almeno mezz'ora. Nel frattempo, frulliamo a immersione i cannellini con il succo di limone e il lievito, aggiungendo un filo d'acqua in modo da ottenere una crema morbida ma abbastanza densa. Tritiamo gli scalogni e stufiamoli in padella con un po' d'olio, l'alloro, il timo e un pizzico di sale, quindi aggiungiamo i funghi scolati (conservando l'acqua di ammollo), e lasciamoli poi a rosolare per pochi minuti. Versiamo l'acqua di ammollo e cuociamoli fin quando saranno asciutti, quindi togliamo l'alloro e il timo e uniamo gli spinaci tagliati o spezzettati fin quando si saranno appassiti. Spegliamo il fuoco e uniamo la crema di cannellini amalgamando bene il tutto.

Cuociamo le lasagne in abbondante acqua bollente salata per 7 minuti (o fin quando saranno morbide ma al dente), facendo attenzione che non si attacchino fra loro. Disponiamole quindi su un canovaccio pulito, lasciamole intiepidire e poi farciamole con uno strato di crema di cannellini, funghi e spinaci. Arrotoliamole delicatamente e disponiamole su una teglia dove avremo precedentemente spalmato uno strato di passata di pomodoro condita con sale, pepe, origano e un cucchiaio d'olio.


Versiamo la rimanente passata sopra i roll di lasagne, e completiamo con una spolverata di lievito alimentare e un filo d'olio. Inforniamo a 200 gradi per 15/20 minuti.

Appena sfornati, se di vostro gusto, potete cospargerli di granella di pistacchi.



Secondo

Tartare di lenticchie e verdure

 Chef Simona Malerba



Ingredienti per 4 persone

- 1 avocado
- 2 piccoli finocchi
- 2 carote
- 2 foglie di cavolo viola
- 6 fettine di porro (la parte verde)
- 1 costa di sedano
- 1 rapa rossa
- 40 g lenticchie nere bollite
- 40 g olio evo
- 1 limone bio
- 4 cucchiari di succo d'arancia
- qb sale e pepe
- qb zeste di arancia (parte esterna della scorza)



Laviamo e mondiamo tutte le verdure tagliate a cubetti di 3 mm circa (la carota, il sedano e il finocchio). Tagliamo a fettine e poi a striscioline sottili la rapa. Tagliamo a striscioline e poi a pezzetti il cavolo viola. Tritiamo il porro, e condiamo le verdure con olio, sale e pepe, succo d'arancia e di limone a piacere. Aggiungiamo anche qualche zesta d'arancia e limone tritate finemente. Lasciamo marinare 4/5 ore (condiamo la rapa rossa a parte per evitare che colori le altre verdure).

Al momento di servire, eliminiamo la buccia dell'avocado, schiacciamolo con l'aiuto di una forchetta e condiamolo con sale, pepe e succo di limone. Frulliamolo poi fino a ridurlo in crema, senza scaldarlo. Nel frattempo, scoliamo le verdure dalla marinata, uniamo le lenticchie bollite e l'aneto fresco tritato.

Con un coppa pasta, formiamo su ogni piatto una tartare con le verdure. Finiamo il piatto con una quenelle di crema di avocado.

Dessert

Il panettone di Mara

 Chef Mara Di Noia



Ingredienti

- 250 g di farina di tipo 2
- 250 g di farina manitoba
- 80 g di zucchero di canna o malto di riso
- 80 g di burro di cacao
- 90 g di canditi (30 di cedro, 60 di arancia)
- 250 g di uvette ammollate in acqua calda
- 1 panetto di lievito di birra
- 1 cucchiaino di sale
- 1 cucchiaino di zucchero
- 2 cucchiaini di amido di mais
- 1 pizzico di cannella
- 1 pizzico di noce moscata
- 1 pizzico di zenzero in polvere
- 200 g di latte di soia

Sciogliamo il lievito in mezza tazza di acqua tiepida con un cucchiaino di zucchero.

Mescoliamo la farina, il sale, le spezie, il burro sciolto, lo zucchero, l'amido di mais, il latte di soia, il lievito e mescoliamo 5/6 minuti. Aggiungiamo poi le uvette e i canditi.

Facciamo lievitare l'impasto in una ciotola e in un luogo ben riparato dalle correnti d'aria per 3 ore (crescerà molto e raddoppierà il suo volume).

Procuriamoci uno stampo di alluminio da 18 cm e unghiamolo di burro di soia e farina.

Successivamente lavoriamo ancora l'impasto: sgonfiamolo dandogli una forma rotonda, mettiamolo nello stampo e lasciamolo lievitare per un'altra ora.

Inforniamo quindi in forno caldo a 180 gradi per 50 minuti: mettiamo due ciotoline di acqua in forno per evitare che il panettone scurisca troppo (un po' scurirà comunque).

Prepariamo uno sciroppo con 3/4 cucchiaini di zucchero di canna bianco e un po' di acqua, e sciogliamo il tutto sul fuoco. Trascorsi 50 minuti spennelliamo con lo zucchero la superficie del panettone, e spargiamo un po' di zucchero anche nello stampo. Cuociamo per altri 10 minuti sempre a 180 gradi, quindi sforniamo e lasciamo raffreddare prima di servire.



Ricetta speciale di Natale

Tortelloni fatti a mano in brodo vegetale con castagne ed erbe aromatiche



Ricetta dello chef Mariano Monaco del ristorante "Il Margutta, vegetarian Food & Art"



Ingredienti per 4 persone

PER IL BRODO:

- 1 sedano
- 3 carote
- 3 cipolle
- 2 zucchine
- una manciata di chiodi di garofano
- 10 grani di pepe

PER L'IMPASTO:

- 150 g di farina 0
- 150 g di farina di semola di grano duro rimacinata
- 1 pizzico di curcuma
- 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva
- q.b. di acqua

PER LA FARCIA:

- 200g di anacardino cremoso vegano
- 100g di caldarroste pulite
- rosmarino q.b.
- timo q.b.
- olio q.b.



Tagliamo tutte le verdure a pezzettini e inseriamole in una casseruola alta, con almeno 3 litri di acqua fredda. Mettiamo la pentola sul fuoco a fiamma bassa, e lasciamo cuocere almeno per 2 ore e mezza.



Nel frattempo, iniziamo a preparare l'impasto: sul piano di lavoro, creiamo una fontana con le farine. Aggiungiamo poi olio, curcuma, un pizzico di sale e acqua. Amalgamiamo gli ingredienti e terminiamo l'impasto a mano. Lasciamo riposare mezz'ora in frigorifero dopo averlo avvolto in una pellicola.



Mettiamo tutti gli ingredienti per la farcitura in mixer (o mini pimer) e frulliamo il tutto per qualche secondo fino ad ottenere una giusta amalgama.

A preparazioni ultimate, procediamo alla stesura della pasta sfoglia per uno spessore di 3 mm e formiamo con il coppa pasta delle forme a disco di circa 8 cm di diametro. Condiamo i dischi ottenuti con un cucchiaio di farcitura e chiudiamo a mezza luna, arrotolando poi la pasta sul dito indice fino alla formazione del tortellone.

Come ultimo passaggio, filtriamo il brodo dalle verdure esauste e cuociamo all'interno i tortelloni per 1 minuto e mezzo. Serviamo poi il brodo caldo con una manciata di gondino vegano e portiamo a tavola il piatto.





Buone feste

LAV – Lega Anti Vivisezione Onlus

Viale Regina Margherita, 177

00198 Roma Italia

www.lav.it

