



angelofatti.com

Dolce BAVARESE AI PISTACCHI

10

Ingredienti

- 200 ml latte di cocco denso bio
- 30 g pistacchi al naturale (spellati e tostati)
- 1 confezione di panna vegan 250 ml
- 2 cucchiaini abbondanti di agar agar
- cioccolato fondente per decorare

l'agar agar e due cucchiaini di panna (non montata). Assaggiate, se lo desiderate potete addolcire aggiungendo malto di riso. Scaldate e fate bollire per qualche minuto sino a far sciogliere l'agar agar. Spegnete e fate intiepidire (non raffreddare), montate la rimanente panna. Aggiungete un cucchiaio di panna al composto di cocco e pistacchi, amalgamate velocemente per far abbassare la temperatura al latte. Con movimenti lenti e dall'alto al basso, unite la rimanente panna e amalgamarla perfettamente. Distribuite il composto negli stampini prescelti e fate raffreddare e riposare in frigorifero per almeno 3 o 4 ore. Sformate sul piatto da portata e decorate con cioccolato fuso e pistacchi tritati. Servite.

Preparazione

Nel boccale del frullatore versate il latte di cocco e i pistacchi, frullate sino ad ottenere un trito finissimo. Versate il mix in un pentolino antiaderente, ma abbastanza capiente per contenere tutta la preparazione. Aggiungete



Un Natale Buono.
Buono con tutti, anche con gli animali e con il Pianeta.
Buono, gustoso e irresistibile.



Felicia Sguazzi

Vegana per rispetto, per amore e perché è una scelta sana e golosa. In cucina si diverte e si sente libera da regole e schemi. Cura **Le delizie di Feli**, blog traboccante di ottime ricette. Ci dedica questo Menu per le Feste Buono da tutti i punti di vista



— R I C E T T E —

merry VEG Xmas

Non mangiamo nessun animale e lavoriamo per tutelarli tutti
In questi mesi vogliamo portare l'attenzione sulla sofferenza dei conigli negli allevamenti e salvarne il maggior numero possibile
www.coraggioconiglio.it



LAV - Viale Regina Margherita, 177 • 00198 Roma
Tel. 06 4461325 • Fax 06 4461326
www.lav.it • email: info@lav.it

cambia menu
www.cambiamenu.it





Antipasto CHUTNEY DI MELE CON CROSTINI DI MAIS

6

Ingredienti

per la polenta:

170 gr di farina di mais
30 gr di farina di castagne
8/10 dl di acqua
timo essiccato a piacere
sale integrale a piacere

per il chutney:

300 gr di mele golden
200 gr di cipolle dorate
50 gr di uvetta di Corinto ammollata
timo essiccato a piacere
1 cucchiaino di acidulato umeboshi
o aceto di mele
1 cucchiaino di olio evo
1 cucchiaino di acqua

unite un cucchiaino di timo essiccato, distribuitelo amalgamandolo. Versate la polenta in una teglia leggermente oliata e create uno strato di 1 cm. Fate raffreddare del tutto. Lavate e sbucciate le cipolle, tagliate a cubi di 4 mm, versate in una larga padella antiaderente, unite un cucchiaino d'acqua, incoperchiate e cuocete. Lavate le mele, tagliatele a cubetti come le cipolle, versatele nella padella, unite l'uvetta scolata e asciugata, incoperchiate e fate cuocere per qualche minuto. In una ciotola emulsionate l'acidulato umeboshi, l'olio e l'acqua. Alzate la fiamma alle mele, versate l'emulsione, amalgamate e fate insaporire. Assaggiate, se necessario aggiustate di sapore, insaporite con abbondante timo: le mele devono risultare abbastanza morbide, ma mantenere la loro forma. Fate intiepidire. Riprendete la polenta, tagliatela a rettangoli, disponeteli su una teglia con carta forno, preriscaldate a 180°, infornate e fate dorare per 10 min. Estraete la teglia, girate la polenta dal lato opposto e proseguite per altri 10 min. Aspettate qualche istante prima di servire. Accompagnate con un'insalata di stagione: radicchio rosso, finocchi, olive taggiasche e pompelmo.

Preparazione

Preparate la polenta con qualche ora di anticipo, se possibile il giorno precedente. Miscelate le farine setacciandole, portate a bollore 800 ml di acqua, salate e versate le farine a pioggia, mescolate e cuocete per circa 1 ora. A fine cottura



Primo RISOTTO IN VIOLA

6

Ingredienti

280 gr di riso integrale Baldo
200 gr di cavolo cappuccio rosso
2 mele golden
maggiorana essiccata a piacere
1 cm di zenzero fresco
sale integrale
olio evo

Preparazione

Lavate il cavolo cappuccio, in un robot da cucina tritatelo grossolanamente, versatelo in una casseruola. Sciacquate il riso, aggiungetelo al cavolo cappuccio, coprite con l'acqua, un volume e mezzo del riso, incoperchiate e portate a cottura. Lavate la mela, riducetela a piccoli cubetti, in una padella antiaderente scaldate poco olio e un cucchiaino d'acqua, aggiungete lo zenzero grattugiato e fate assorbire completamente i liquidi. Aggiungete le mele, salate, fate insaporire a fiamma vivace per qualche minuto: le mele devono solo ammorbidirsi e insaporirsi. Controllate il risotto, a cottura aggiungete il sale, mantecate a tegame scoperto, insaporite con la maggiorana, a fine cottura aggiungete poco olio e mantecate. Incoperchiate e fate riposare qualche minuto prima di servire. Servite il riso completandolo con le mele speziate.



Secondo SEITAN FESTOSO

6

Ingredienti

350 gr di seitan al naturale
1 cipolla dorata
1 cm di zenzero fresco
2 carote
1 mela golden
50 gr di pistacchi al naturale
50 gr di cranberries
prezzemolo tritato
salsa di soia Tamari a piacere
olio evo a piacere

Preparazione

La sera precedente, in una ciotola, mettete in ammollo i pistacchi in acqua fredda. Il giorno successivo, ammollate i cranberries per almeno 20 min. Scolate i pistacchi, sciacquateli, privateli della pellicina, sciacquate ed asciugate i cranberries. Sbucciate e lavate la cipolla, nel boccale del frullatore ad immersione frullate la cipolla a pezzetti e lo zenzero. In una larga padella antiaderente versate il frullato di cipolla, aggiungete 1 cucchiaino di acqua e poca salsa di soia, incoperchiate e fate ridurre a fiamma moderata. Tagliate a cubetti regolari il seitan, aggiungetelo alla cipolla, bagnate con poca acqua, incoperchiate e fate insaporire per 10 min. Lavate e tagliate a piccoli cubetti le carote, unitele al seitan, incoperchiate e portate a cottura. Lavate la mela, riducetela a cubetti delle stesse dimensioni delle carote, unitela al seitan, aggiungete i pistacchi e i frutti rossi, a padella scoperta fate ammorbidire la mela, pochi minuti, la preparazione deve insaporirsi e amalgamarsi. A fine cottura, a fiamma spenta, aggiungete poco olio extravergine d'oliva e una spolverata di prezzemolo tritato. Servite caldo o tiepido.

