



angelbini.com

Dolce STRUDEL DI PERE E NOCI

Ingredienti

per la sfoglia:
200 gr di farina 00
80 gr di margarina vegetale
50 ml di acqua fredda
sale

per il ripieno:
4 pere
100 gr di zucchero di canna
30 gr di farina
cannella q.b.
noce moscata q.b.
150 gr la buccia grattugiata di 1 limone
di gherigli di noci
zucchero a velo per la decorazione

Preparazione

6

Versare la farina in una ciotola, aggiungere il sale e la margarina fredda, lavorare con la punta delle dita come a formare tante briciole, aggiungere l'acqua molto fredda e lavorare velocemente fino ad ottenere un impasto liscio e compatto; avvolgere nella pellicola e tenere in frigorifero circa un'ora. Versare in una ciotola lo zucchero, la farina, la cannella, la noce moscata, la buccia di limone e le noci tritate grossolanamente e mescolare. In un'altra ciotola tagliare le pere a fette non troppo sottili, versarvi sopra la miscela di farina, zucchero e spezie e mescolare bene per amalgamare. Stendere l'impasto in una sfoglia sottile di forma rettangolare, versare al centro le pere e ripiegare i quattro lati facendoli aderire. Adagiare su una teglia rivestita con carta forno e cuocere i primi 20 minuti in forno preriscaldato a 200° e altri 20/25 minuti a 180°. Lasciar raffreddare, tagliare a fette e decorare con zucchero a velo.



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



Arianna Dall'Occo
Mamma di 2 bimbi e chef per hobby.
La cucina è la sua passione da sempre.
Cura un blog di ricette vegan per un giornale on line.
Ci dedica questo Menu per le Feste
buono da tutti i punti di vista.

Sarà una gioia e un atto di amore e rispetto.
Buon Appetito!



— R I C E T T E —
merry
VEG
xmas



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 HUMMUS DI PISELLI CON VERDURE AL FORNO

Ingredienti

per l'hummus:
500 gr di piselli surgelati
1 cucchiaino di tahina
3 cucchiaini di olio extravergine di oliva
½ spicchio d'aglio
sale
prezzemolo fresco
paprica piccante

per le verdure:

300 gr di broccolo romano
400 gr di cavolfiore
150 gr di funghi champignon interi
1 cipolla rossa di Tropea
olio extravergine di oliva
sale
pepe
6 fette di pane integrale ai cereali

Preparazione



Versare in un tegame i piselli ancora surgelati, aggiungere olio, sale e cuocere per circa 15 minuti aggiungendo una tazzina d'acqua. Versarli in un mixer quando sono ancora caldi, aggiungere l'olio, l'aglio, il prezzemolo la paprica e frullare aiutandosi con qualche cucchiaino d'acqua se necessario; aggiungere infine la tahina.
Dividere in cime il broccolo e il cavolfiore, lavarle e asciugarle; tagliare in 4 parti la cipolla e dividerla in sfoglie; lavare velocemente i funghi e asciugarli con un foglio di carta assorbente.
Poggiare le verdure su una teglia rivestita con carta forno, aggiungere olio, sale, pepe e mescolare bene; cuocere 20 minuti in forno preriscaldato a 220°, la cipolla va tolta invece, dopo 10 minuti.
Tostare le fette di pane su una griglia pochi minuti per lato, versare su ognuna due cucchiaini di hummus e decorare con le verdure.



Primo INVOLTINI DI LASAGNA CON RAGÙ DI LENTICCHIE

Ingredienti

12 sfoglie senza uova per lasagne
200 gr di spinaci freschi

per il ragù:

250 gr di lenticchie già lessate
1 cipolla
2 carote
1 gambo di sedano
1 spicchio d'aglio
30 gr di funghi porcini secchi
1/2 bicchiere di vino rosso
400 gr di passata di pomodoro
100 ml circa di acqua di ammollo dei funghi
sale
olio extravergine d'oliva

per la besciamella:

500 ml di latte di soia non zuccherato
30 gr di farina
30 ml di olio d'oliva
sale
pepe

Preparazione



Mettere i funghi in ammollo e lasciarli reidrattare per almeno mezz'ora; lavarli, tritarli grossolanamente e tenerli da parte. Filtrare l'acqua di ammollo. Tritare carote, sedano e cipolla e farli soffriggere con l'aglio e l'olio; aggiungere i funghi e le lenticchie e far rosolare alcuni minuti. Sfumare con il vino e lasciar evaporare; aggiungere l'acqua dei funghi, il pomodoro, il sale e cuocere a fiamma bassa per circa mezz'ora, fino a che non evapora la parte liquida e risulta denso. Lasciar raffreddare.
Versare la farina in un pentolino, aggiungere l'olio, il sale e il pepe e mescolare con una frusta fino a formare una crema, aggiungere poco per volta il latte a temperatura ambiente; mettere sul fuoco e cuocere mescolando continuamente finché non addensa.
Lessare le sfoglie in abbondante acqua salata bollente, scolarle bene e poggiarle su dei fogli di carta forno.
Stendere su ognuna un po' di besciamella, lasciando libero il bordo che servirà a chiudere l'involtino, qualche foglia di spinaci crudi, ancora un po' di besciamella, il ragù e arrotolare.
Versare sul fondo di una teglia un po' di besciamella, adagiarvi gli involtini e coprire con la besciamella restante e qualche cucchiaino di ragù. Infornare a 180° per 30 minuti.



Secondo SETTAN ALL'ARANCIA E CHIPS DI PATATE ALLE ERBE AROMATICHE

Seitan, ingredienti

600 gr di seitan al naturale
3 arance
200 ml di vino bianco secco
erba cipollina
rosmarino
1 spicchio d'aglio
sale
pepe in grani
olio extravergine di oliva

Chips, ingredienti

4 patate medie (800 gr circa)
erbe aromatiche (timo, rosmarino, salvia, erba cipollina..)
pepe
sale
olio di arachide per friggere



Preparazione

Versare in una teglia capiente il vino, il succo di un'arancia (100 ml circa), l'erba cipollina, il rosmarino e l'aglio tritati, i grani di pepe leggermente schiacciati e il sale, aggiungere il seitan affettato e lasciar marinare per qualche ora. Versare in un tegame un po' d'olio, aggiungere le fette di seitan e qualche cucchiaino di marinatura, cuocere circa 15 minuti, aggiungendo del liquido e lasciandolo evaporare ogni volta. Spegnerlo quando si sarà formato un fondo di cottura abbastanza denso.
Tagliate via la scorza delle arance mettendo a nudo la polpa, e con un coltellino ben affilato ricavare gli spicchi; rosolarli velocemente in una padella antiaderente con un filo d'olio e un pizzico di sale.
Trasferire le fette di seitan su un piatto da portata e decorare ognuna con gli spicchi d'arancia, un cucchiaino di fondo di cottura e dell'erba cipollina.

Preparazione

Lavare le patate con la buccia, asciugarle, tagliarle a fette sottili con una mandolina e tamponarle bene con carta assorbente per asciugarle. Friggerle, poche per volta, in abbondante olio ben caldo, basteranno pochi minuti per lato, fino a che non risultano dorate. Scolarle lasciando cadere tutto l'olio in eccesso e posarle su un vassoio ricoperto di carta per fritti, cercando di non sovrapporle. Quando saranno raffreddate, cospargerle con un trito di erbe aromatiche, sale e pepe.

