

# Menu bisettimanale di esempio con ricette

a cura del dott. Lorenzo Cenci, dietista, membro di Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana (SSNV-ONLUS)

Il menu di esempio è articolato su 14 giorni; per ogni portata del pranzo (antipasto, primo piatto e dolce) e della cena (primo e secondo piatto) l'abbinamento è libero, con la sola avvertenza di "assaggiare" tutti i piatti nell'arco delle due settimane, preferibilmente senza invertire il pranzo con la cena. Questa piccola limitazione garantisce che il menu sia nutrizionalmente completo e adeguatamente bilanciato.

Per ogni piatto citato nel menu sono riportate le ricette nelle pagine successive.

La tabella 1 riporta i principali valori nutrizionali della variante del menu che prevede la colazione a base di latte di soia. Vi sono le calorie totali, le percentuali dei vari nutrienti (proteine, lipidi e carboidrati) rispetto alle stesse ed i grammi di nutriente che questo tipo di menu apporta quotidianamente. E'



riassunta, inoltre, la suddivisione delle calorie totali tra i pasti principali. La tabella 2 riporta i dati relativi alla variante del menu che prevede il tè a colazione come alternativa al latte di soia. La tabella 3 è una media delle due varianti, per il caso in cui si alternino i due tipi di colazione.

I valori nutrizionali sono conformi a quelli consigliati dai principali Istituti che si occupano di nutrizione in Europa.

**Tabella 1: variante con colazione a base di latte di soia**

Kcal	2176	Grammi	Suddivisione kcal	
<b>Proteine</b>	13%	68	Colazione	12%
<b>Lipidi</b>	25%	60	Pranzo	46%
<b>Carboidrati</b>	62%	356	Cena	42%

**Tabella 1: variante con colazione a base di latte di tè**

Kcal	2087	Grammi	Suddivisione kcal	
<b>Proteine</b>	11%	60	Colazione	9%
<b>Lipidi</b>	25%	56	Pranzo	46%
<b>Carboidrati</b>	64%	345	Cena	45%

**Tabella 1: media dei due casi precedenti**

Kcal	2132	Grammi	Suddivisione kcal	
<b>Proteine</b>	11%	65	Colazione	11%
<b>Lipidi</b>	25%	58	Pranzo	46%
<b>Carboidrati</b>	63%	351	Cena	43%

## I piatti tra cui scegliere

### Colazione

Latte di soia, tè o caffè zuccherato (1 cucchiaino)

4 Fette biscottate o 40 g di pane integrale  
Marmellata di frutta (1 cucchiaio da tavola)

### Pranzo

#### Antipasto a scelta tra:

1. Bruschette al pomodoro
2. Crostini al tofu
3. Farifrittata di zucchine e cipolle
4. Hummus
5. Involtini di foglia di vite
6. Meloni al porto
7. Sushi vegano
8. Antipasto estivo di riso
9. Antipasto di pomodori
10. Caponata di melanzane
11. Crostini alle mandorle
12. Crudités in pinzimonio
13. Insalata di rinforzo
14. Zucchine in carpione

#### Primo piatto a scelta tra:

15. Spaghetti alle noci
16. Fusilli al tofu e zucca
17. Gnocchi in salsa di mandorle
18. Pasta con fagioli
19. Risotto con piselli
20. Pasta con lenticchie
21. Cannelloni di tofu e spinaci
22. Risotto ai funghi
23. Bavette alla fornaia
24. Risotto ai peperoni
25. Conchiglie saltate con verdure
26. Risotto con piselli e asparagi
27. Spaghetti ai fiori di zucca
28. Tagliolini vegani alle erbe

*Contorno a base di verdure miste crude o cotte e pane.*

#### Dolce a scelta tra:

29. Baci al cioccolato e castagne
30. Biscotti al cioccolato
31. Crostata di fragole

32. Strudel di mele
33. Torta al tofu
34. Torta al limone
35. Sachertorte
36. Arance alla cannella
37. Banana flambé
38. Composta di mele
39. Macedonia di melone e vino
40. Pere al cioccolato
41. Pesche con salsa di menta
42. Gelato alle mandorle

### Cena

#### Primo piatto a scelta tra:

43. Risotto alla zucca
44. Pasta al pomodoro
45. Risotto alle verdure
46. Fusilli al pesto di olive
47. Risotto alle punte di asparagi
48. Spaghetti aglio, olio e peperoncino
49. Risotto al radicchio
50. Linguine alla puttanesca
51. Fusilli alla foggiana
52. Maccheroni con melanzane
53. Pancotto
54. Zuppa di miglio
55. Risotto al curry e pomodoro
56. Spaghetti al limone

#### Contorno a scelta tra:

57. Lenticchie speziate
58. Gratin di verdure
59. Crocchette di ceci
60. Fagioli all'Aretina
61. Misto di verdure alla griglia
62. Medaglioni di tofu e cereali
63. Pomodori con purè di fave
64. Insalata di farro
65. Crema di lenticchie e spinaci
66. Paté di lenticchie
67. Tabouleh alla libanese
68. Funghi e patate al forno
69. Giardiniera di verdure
70. Spezzatino di soia

#### Frutta fresca a scelta

# Le ricette

Alcune delle ricette qui riportate sono a cura del sito [www.vegan3000.info](http://www.vegan3000.info), altre (identificate con \*) sono tratte dal libro "Cucina Etica" Edizioni SONDA (Corso Indipendenza 63 15033 Casale Monferrato (AI) Tel. 0142 461516 - fax 0142 461523 E-mail: [sonda@sonda.it](mailto:sonda@sonda.it) Web: [www.sonda.it](http://www.sonda.it)). Ringraziamo l'editore e gli autori per avercene concesso l'uso.

Altre ricette sono tratte dal sito di Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana (SSNV - ONLUS), [www.scienzavegetariana.it](http://www.scienzavegetariana.it) e dal sito [www.AgireOra.org](http://www.AgireOra.org). Ringraziamo per la collaborazione i gestori dei siti.

## 1. Bruschette al pomodoro

**Ingredienti per 6 persone:** 6 fette di pane casereccio o integrale, 3 pomodori maturi, 1 spicchio d'aglio, olio, sale e origano q.b.

**Preparazione:** tagliare i pomodori a dadini e condire con l'origano, il sale e l'olio (2/3 cucchiaini). Mentre l'atingolo riposa mettere le fette di pane nel forno caldo (150-180 °C) per 5 minuti controllando che non secchi troppo (il pane integrale è più umido e quindi necessita di un tempo più lungo). Quando il pane è dorato, toglierlo dal forno e strofinarlo con l'aglio sbucciato. Ricoprire le fette di pane così preparate con i pomodorini conditi e servire.

## 2. Crostini al tofu

**Ingredienti per 6 persone:** 10 olive nere, 1 scalogno, erba cipollina, 150 g di tofu fresco, sale, 3 cucchiaini di aceto di mele, 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, crostini di pane integrale, 2 cucchiaini di semi di sesamo tostato.

**Preparazione:** snocciolate le olive e tritatele finemente insieme con lo scalogno e l'erba cipollina. Incorporate il trito al tofu sminuzzato e condite il tutto con del sale, l'aceto di mele e l'olio. Infine spalmate la crema sui crostini e guarniteli con semi di sesamo.



## 3. Farifrittata di zucchine e cipolle

**Ingredienti per 4 persone:** 120 g di farina di ceci, 2 zucchine, 2 cipolle, 4 cucchiaini di olio, acqua, sale.

**Preparazione:** lavate le zucchine, togliete le punte e tagliatele a rondelle sottili. Fatele rosolare in una padella con quattro cucchiaini di olio e qualche cucchiaino di acqua, da aggiungere poca alla volta, quando le zucchine tendono ad asciugare troppo. Tagliare a fettine la cipolla e farla soffriggere con poca acqua e olio d'oliva in una padella antiaderente. Nel frattempo, preparate una pastella con la farina di ceci ed un po' d'acqua, fino ad ottenere un composto non troppo denso. Aggiungete anche un pizzico di sale. Quando le zucchine sono abbastanza morbide, versate la pastella nella pentola insieme alla cipolla e fate cuocere per 2 o 3 minuti per lato, finché la "farifrittata" non avrà assunto un aspetto dorato. Servire calda o fredda (come secondo o antipasto) e con un contorno di insalata mista.

## 4. Hummus

**Ingredienti per 4 persone:** 1 scatola di ceci lessati, 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva, 1-2 spicchi d'aglio, 2-3 cucchiaini di tahini (crema di sesamo), il succo di 1 limone, sale, prezzemolo e menta, cetriolini e olive nere.

**Preparazione:** bollire per 5 minuti i ceci, scolarli e togliere quante più bucce possibili, schiacciarli e impastarli con il tahini, 2 cucchiaini d'olio, il sale, il succo di limone e l'aglio ridotto in poltiglia (l'ideale è se viene grattugiato). Guarnire con un cucchiaino d'olio, il prezzemolo e la menta tritati, olive nere snocciolate e cetriolini a fettine.

## 5. Involtini foglia di vite

**Ingredienti per 6 persone:** foglie di vite in salamoia 250 g, riso a chicco lungo 250 g, cipolla bianca 1, prezzemolo e coriandolo q.b., menta 4 foglie, aglio 2 spicchi, olio extravergine d'oliva 5 cucchiaini, zafferano q.b., pomodoro 1, limoni 1 spremuto sale e pepe q.b.

**Preparazione:** in una ciotola amalgamate bene il trito fatto con il prezzemolo, il pomodoro, il coriandolo, la menta, l'aglio e la cipolla bianca con due cucchiaini di olio, il sale e il pepe. Lasciate insaporire. Nel frattempo mettetevi sul fuoco una pentola con l'acqua e quando bolle, versate il riso e fatelo cuocere per 10 minuti e poi raffreddatelo passandolo sotto l'acqua fredda, scolatelo bene e conditelo con il trito preparato precedentemente. Passate alla fase successiva: bollite per due minuti le foglie di vite e poi riversatele su di un panno assorbente con le nervature rivolte verso l'alto. Ora, preparate degli involtini ben stretti, con le foglie di vite e l'impasto di riso. Adagiateli su di una teglia da forno, ricopriteli con dell'acqua e il succo di limone e in fine aggiungete lo zafferano. Ricoprite il tutto con un foglio di alluminio e cocete in forno già caldo per un'ora.

## 6. Meloni al porto

**Ingredienti per 4 persone:** due meloni, un bicchiere di porto, ghiaccio tritato o pestato finemente, uno scavino per palline.

**Preparazione:** mettetevi i meloni sul piano di lavoro e con un taglio perfetto, molto regolare, divideteli a metà, nel senso della larghezza. Con un cucchiaino estraete tutti i

semi che si trovano nella conca centrale; poi, con l'apposito scavino, ricavate dalla polpa di ogni mezzo melone quante più palline possibili, che metterete man mano in una grande ciotola; quindi, sempre con lo scavino, livellate l'interno di ogni mezzo melone, asportando quel poco di polpa rimasta attaccata alla buccia. Irrorate le palline di porto, mescolatele e fatele macerare in frigorifero per circa 2 ore. Trascorso questo tempo, preparate dei piatti individuali, formandovi sopra un letto di ghiaccio tritato si ottiene col tritaggiaccio, oppure pestando molto bene, con l'aiuto di un batticarne, dei cubetti di ghiaccio avvolti in un canovaccio da cucina. Adagiate sul ghiaccio le coppe di melone e riempitele con le palline di polpa macerate nel porto. Quando tutto le coppe saranno pronte, versate in ognuna di esse un paio di cucchiaini del vino della marinata. Servite subito, meglio se con cucchiaini a manico lungo.

## 7. Sushi vegano

**Ingredienti per 4 persone:** 2 fogli di alghe nori, 2 pugni di riso bollito (meglio il basmati, è più profumato e saporito), 1/2 cetriolo tagliato a fiammifero, 1/2 carota tagliata a fiammifero, 2 funghi shiitake tagliati a striscioline, 1 cubo di tofu o, in alternativa, del seitan. Per servire: salsa di soia, zenzero in salamoia (pickled ginger), wasabi (salsa di rafano verde).

**Preparazione:** per prima cosa è meglio preparare il tofu. L'ideale sarebbe congelarlo e poi scongelarlo, in questo modo cambia consistenza ed è più comodo da lavorare. Una volta scongelato tagliarlo a fettine spesse 1/2 cm e farlo bollire alcuni minuti in un po' d'acqua e salsa di soia infine, dopo averlo strizzato per eliminare il liquido in eccesso, metterlo in forno a 160 gradi finché non si asciuga completamente assumendo una consistenza un po' fibrosa (in questo modo è ottimo anche per panini ed insalate). Tagliarlo a bastoncini. Stendere un foglio di

alga nori su un tovagliolo resistente ricoprirla con uno strato di riso bollito (non troppo altrimenti sarà difficile arrotolare l'involtino). Aggiungere lungo il foglio, in successione, un mazzetto di cetriolo a fiammifero, uno di carota, qualche bastoncino di tofu (o seitan) e un paio di striscioline di funghi. Ricominciare finché non si arriva alla fine del foglio, lasciando dello spazio tra un ingrediente e l'altro. Ora bisogna avvolgere il foglio partendo dal lato più lontano da voi avvolgendo il foglio verso di voi. E' più facile se lo farete utilizzando il tovagliolo che avete posto sotto il foglio. Bisogna stare attenti a non rompere il foglio, quindi questo non deve essere né troppo secco né troppo umido. Una volta fatto l'involtino chiuderlo bagnando delicatamente il bordo. Finito di avvolgere tutti gli involtini di sushi, quando sono ben sigillati tagliarli a "fette" di 3-4 cm ciascuno con un coltello seghettato stando attenti a non farli aprire. Disponerli su di un piatto da portata "distesi", faranno una figura con tutti i vari colori che li compongono. Si mangiano dopo averli intinti in un po' di salsa di soia insieme al wasabi. Lo zenzero in salamoia invece si mangia dopo ogni boccone per attenuare il sapore che "pizzica" del wasabi.

## 8. Antipasto estivo di riso

**Ingredienti per 4 persone:** 400 g di riso cotto e lasciato raffreddare, 100 g di zucchine, 100 g di melanzane, 1 peperone giallo, 100 g di fagioli freschi, 100 g di cetrioli, 100 g di pomodori, basilico a pezzetti, salsa di olio, succo di limone, aglio, origano, sale e pepe.

**Preparazione:** lessare e far raffreddare gli zucchini e quindi tagliarli a fettine. Gratinare il peperone quindi spelarlo pulirlo dai semi e tagliarlo a fettine. Lavate e tagliate a dadi le melanzane. Bollire i fagioli, sbucciare e affettare il cetriolo, e raggruppare insieme gli ingredienti, aggiungere il riso, il basilico e la salsa. Mescolare e servire.

## 9. Antipasto di pomodori

**Ingredienti:** 4 grossi pomodori maturi, olio, limone, basilico, 1 pugno di prezzemolo, 50 g di pinoli, 23 g capperi, olio e sale quanto basta.

**Preparazione:** tagliare i pomodori a metà. Privarli dei semi. Preparare nel frullatore una salsina con 1 pugno di prezzemolo, basilico, pinoli e i capperi, olio e sale. Riempire i pomodori e servire.

## 10. Caponata di melanzane

**Ingredienti:** 4 melanzane turche, 500 g di sedano, 100 g di olive bianche, 50 g capperi sotto sale, 1 cipolla, 4 cucchiaini di olio d'oliva, 500 g di pomodori a pezzi, 1 tazzina d'aceto, 1 cucchiaino di zucchero, 250 g d'olio di semi, 5 foglie di basilico, sale e pepe.

**Preparazione:** Tagliare le melanzane a dadini ed immergerle in acqua e sale per 10 minuti circa, scolarle bene e friggerle nell'olio di semi, tagliare il sedano a cubetti e farlo bollire per 10 minuti circa. In un largo tegame far soffriggere la cipolla nell'olio d'oliva quando sarà ben rosolata aggiungere il pomodoro a pezzi, il basilico, il sedano privato della sua acqua di cottura, i capperi ben lavati e sgocciolati e le olive tagliate a pezzetti. Far cuocere il tutto per 5 minuti, aggiustare di sale aggiungere un pizzico di pepe l'aceto, lo zucchero ed in ultimo aggiungere le melanzane precedentemente fritte, rimescolare il tutto per un minuto, versare in una ciotola e servire freddo.

## 11. Crostini alle mandorle

**Ingredienti:** g 100 di mandorle tostate, prezzemolo tritato finemente in abbondanza, 2 cucchiaini di capperi sottosale, 1/2 spicchio di aglio, 10/12 cucchiaini di olio extravergine di oliva, un pizzico di peperoncino macinato, pan carrè o pane in cassetta.

**Preparazione:** polverizzate le mandorle, mettetele in una scodella e aggiungete il prezzemolo, l'aglio, ed i capperi tritati. Condite con il peperoncino e l'olio. Mischiate

bene. Spalmate la crema ottenuta sulle fette di pane tostato e decorate ogni tartina con una mandorla intera.

## 12. Crudités in pinzimonio

**Ingredienti:** un gambo di sedano bianco, qualche mazzetto di insalata trevisana, un grosso peperone rosso o giallo, due grosse carote, due mazzetti di ravanelli, tre carciofi, due bei pomodori da insalata, un avocado, un bel cespo di lattuga, qualche cipollotto fresco, due finocchi, un cetriolo, il succo di un limone (o di due), sale, pepe, olio.

**Preparazione:** si tratta di un coloratissimo antipasto a base di verdure crude che tutti possono gustare (anche chi ha problemi di dieta). La sua preparazione è semplice e consiste soprattutto nella sistemazione delle diverse verdure in una grande ciotola di servizio, o su un'alzata, in modo un po' fantasioso, giocando soprattutto sull'alternanza dei colori. Naturalmente le verdure, prima di essere "composte" per la presentazione, vanno opportunamente preparate (lavate e tagliate a pezzi). Per accompagnare le "crudite" si prepara il pinzimonio, cioè una emulsione a base di succo di limone, sale, pepe e olio in abbondanza, il tutto ripetutamente sbattuto con una forchetta. A piacere si può aggiungere anche un po' di senape. Il condimento va versato in una saliera e servito a parte accanto a ciascun commensale vi sarà una vaschetta o una ciotolina (rustica o elegante, secondo il tipo di pranzo) dove si verserà un po' di pinzimonio per intingervi le verdure prelevate dal "piatto comune".

## 13. Insalata di rinforzo

**Ingredienti:** 1 cavolfiore di media grossezza, 50 g di olive nere, 50 g olive verdi, 50 g di cetriolini sott'aceto, 1 c di capperi sotto sale, 1 peperone sott'aceto, 6 c. olio d'oliva extravergine, 2 c di aceto di vino bianco.

**Preparazione:** lavate e mondate il cavolfiore, dividetelo a cimette e lessate per 15-20

minuti in una pentola con acqua mettetelo in un'insalatiera e lasciatelo raffreddare. Nel frattempo snocciate le olive, affettate i cetriolini, tagliate a strisce sottili il peperone e lavate i capperi. Unite il tutto al cavolfiore e mescolate bene. Salate, condite prima con l'olio e poi con l'aceto e servite.

## 14. Zucchine in carpione

**Ingredienti per 4 persone:** 600 g di zucchine sottili, 1 grossa cipolla, 3 spicchi d'aglio, 1 bicchiere di aceto, 1/2 bicchiere di vino bianco secco, 2-3 rametti di salvia, 2-3 foglie di alloro, olio di semi di arachidi per friggere, sale, pepe.

**Preparazione:** lavate bene le zucchine, spuntatele alle estremità e tagliatele a fette abbastanza sottili nel senso della lunghezza. Scaldate abbondante olio in una padella e friggetevi le zucchine, poche alla volta; quindi scolatele e fatele asciugare su carta assorbente. Pulite la cipolla e gli spicchi d'aglio e tagliateli a fettine. Fateli soffriggere in una padella con un filo d'olio e le foglie d'alloro. Quando la cipolla sarà trasparente ma ancora croccante, versate il bicchiere di aceto e, dopo qualche minuto, anche il vino bianco. Aggiungete i ciuffi di salvia e lasciate cuocere per 3-4 minuti a fuoco vivo. Disponete a strati le zucchine in una pirofila. Versatevi sopra la carpionata preparata e lasciate marinare per 5-6 ore al fresco. Per conservarle più a lungo mettetele in frigo.

## 15. Spaghetti alle noci

**Ingredienti per 4 persone:** 500 g spaghetti integrali, 20 gherigli di noce, 3 spicchi d'aglio, prezzemolo, olio.

**Preparazione:** passare al frullatore i gherigli delle noci, l'aglio, il prezzemolo e il sale, aggiungendo l'olio a filo per avere un impasto denso e omogeneo. Fate riposare, mentre cuocete in abbondante acqua salata gli spaghetti. Unite qualche cucchiaino di acqua di cottura alla salsina di noci fino a renderla fluida. Versare il condimento sugli spaghetti.

## 16. Fusilli tofu e zucca

**Ingredienti per 4 persone:** 1 cipolla, 2 etti di zucca hokkaido o padovana, 400 g di fusilli, 1 panetto di tofu.

**Preparazione:** saltare la cipolla tagliata fine in poco olio. Aggiungere la zucca tagliata a cubetti ed un pizzico di sale, cuocere a fuoco basso con un po' d'acqua, coperto, per 15'. Aggiungere il tofu rotto con una forchetta. Miscelare tutto per bene e cuocere per altri 10'. Aggiungere ai fusilli cotti al dente.

## 17. Gnocchi in salsa di mandorle \*

**Ingredienti per 4 persone:** 1 kg di gnocchi vegan, 100 g di mandorle sgusciate, 200 ml di panna di soia, 1 ciuffo di prezzemolo, la buccia grattugiata di 1 limone, 3 cucchiaini di olio, sale, pepe nero.

**Preparazione:** tritate separatamente le mandorle ed il prezzemolo. Fate dorare le mandorle in un po' d'olio, aggiungete la panna, la buccia grattugiata del limone, il prezzemolo tritato, il sale e mescolate con cura fino ad addensare la salsa. Nel frattempo, fate cuocere gli gnocchi in acqua bollente salata, scolateli e versateli in padella mescolandoli accuratamente con la salsa. Serviteli caldi spolverizzandoli con del pepe nero, preferibilmente macinato fresco.

## 18. Pasta con fagioli \*

**Ingredienti per 6 persone:** 500 g di pasta corta, 250 g di fagioli secchi, cipolla, pomodoro pelato, olio extravergine d'oliva, sale e pepe.

**Preparazione:** fate riposare i legumi in acqua calda per una notte. L'indomani scolateli e cuoceteli in acqua salata con la cipolla, il pepe e il pomodoro pelato tagliato a pezzetti. Quando sono cotte versatevi la pasta corta e, se occorre, diluite con un po' d'acqua. A cottura ultimata completate con un filo d'olio extravergine d'oliva.

## 19. Risotto con piselli

**Ingredienti per 4 persone:** 250 g di riso, 1

bustina di zafferano, 300 g di piselli sgranati o surgelati, 1 cucchiaino di prezzemolo tritato, 1 litro di brodo vegetale, mezza cipolla, 4 cucchiaini di olio.

**Preparazione:** fare rosolare dolcemente la cipolla tritata nell'olio e prima che il soffritto prenda colore aggiungete i piselli. Mescolate e lasciate insaporire alcuni secondi, quindi bagnate con un po' di brodo e fate stufare per alcuni minuti. Versate il riso mescolando vigorosamente, aggiungete lo zafferano e portatelo a cottura mescolando frequentemente, bagnando di tanto in tanto col brodo. Alcuni minuti prima di ritirare il riso aggiungete il prezzemolo e il rimanente olio e mescolate.

## 20. Pasta con lenticchie \*

**Ingredienti per 6 persone:** 500 g di pasta corta - 250 g di lenticchie secche, cipolla, pomodoro pelato, olio extravergine d'oliva, sale e pepe.

**Preparazione:** fate riposare le lenticchie in acqua calda per una notte. L'indomani scolateli e cuoceteli in acqua salata con la cipolla, il pepe e il pomodoro pelato tagliato a pezzetti. Quando sono cotte versatevi la pasta corta e, se occorre, diluite con un po' d'acqua. A cottura ultimata completate con un filo d'olio extravergine d'oliva.

## 21. Cannelloni di tofu e spinaci \*

**Ingredienti per 6 persone:** 250 g di cannelloni di pasta di semola di grano duro, 300 g di spinaci surgelati, 500 g di tofu, besciamella di soia, sale aromatico, pepe, olio, un po' di latte di soia, una spolverata di zenzero.

**Ingredienti besciamella:** 1/2 l di latte di soia, 3 o 4 cucchiaini di farina (secondo la densità desiderata), 2 cucchiaini di olio, un pezzettino di dado vegetale (o 1/2 cucchiaino in caso di dado in polvere), un pizzico di noce moscata, sale, pepe (facoltativo), (altri ingredienti in base alle varianti desiderate).

**Preparazione:** mettete il latte di soia in una pentola in cui scioglierete la farina e, senza

mai smettere di mescolare al fine di evitare grumi, aggiungete l'olio, il dado in polvere, il sale, il pepe (facoltativo) e la noce moscata. Continuate a mescolare con cura fino al completo bollore ed alla giusta consistenza.

**Preparazione:** per iniziare preparate il ripieno dei cannelloni, facendo cuocere per alcuni minuti in acqua bollente salata gli spinaci (seguite le indicazioni riportate sulla confezione) e sbriciolando il tofu su un piatto servendovi di una forchetta (tagliandolo prima a dadini l'operazione risulta più semplice). Una volta ben sbriciolato, aggiungete un paio di pizzichi di sale, preferibilmente aromatico (o, in alternativa, aggiungete al sale bianco una spolverata di erbe aromatiche secondo il vostro gusto). Aggiungete un poco di latte di soia per ammorbidire l'impasto, la cui consistenza deve risultare morbida ma non troppo liquida. Per insaporire ulteriormente il ripieno aggiungete anche un pizzico di pepe ed una spolverata di zenzero (regolandovi secondo il vostro gusto). Mescolate bene con la forchetta, scolate gli spinaci e mischiateli assieme al tofu. A questo punto il ripieno è pronto. Nel frattempo avrete portato ad ebollizione l'acqua salata in cui farete cuocere per pochissimi minuti (seguite le indicazioni riportate sulla confezione) i cannelloni. Scolateli e disponeteli su alcuni piatti, in modo che non si appiccichino tra di loro (a questo scopo è consigliabile mettere anche un paio di cucchiaini d'olio nell'acqua di cottura). Potete anche utilizzare i cannelloni senza farli cuocere ed in questo caso riempirli è ancora più semplice. Prendete un paio di teglie capienti, ungetele con un velo d'olio e adagiatevi i cannelloni mano a mano che li riempirete con l'impasto preparato in precedenza. Per una miglior cottura ed una presentazione più accattivante è preferibile fare un solo strato di cannelloni (eventualmente potete disporre qualcuno anche trasversalmente, riempiendo le eventuali fessure rimaste). Ora potete cimentarvi con la besciamella di soia. Non

appena pronta ricoprite i cannelloni con un abbondante strato uniforme ed infornate fino a far dorare la superficie (circa 25 -30 minuti, ma regolatevi ad occhio).

## 22. Risotto ai funghi

**Ingredienti per 4 persone:** 400 g di riso, 300 g di funghi freschi lavati e tagliati, 6 cucchiaini di olio, mezza cipolla, un cucchiaino di prezzemolo tritato, uno spicchio d'aglio, sedano, sale, pepe, un po' di latte di soia, brodo di verdura.

**Preparazione:** mettere in un tegame 3 cucchiaini d'olio e la cipolla e fare leggermente rosolare. Unire il prezzemolo, il sedano, l'aglio intero (che dovrà essere tolto a cottura ultimata) sale e pepe. Dopo qualche minuto unire i funghi ben e lasciarli cuocere adagio aggiungendo, per tenerli morbidi, un poco di latte di soia. Cotti che siano i funghi mettere nel tegame il riso e subito portare a cottura servendosi di buon brodo bollente versato poco alla volta.

## 23. Bavette alla fornaia

**Ingredienti per 4 persone:** 350 g di bavette (in alternativa spaghetti o linguine), 300 g di noci (pesate con il guscio), qualche foglia di basilico fresco, brodo vegetale, olio extravergine di oliva.

**Preparazione:** pulite le foglioline di basilico e pestatele in un mortaio insieme alle noci precedentemente sgusciate (non acquistatele già sgusciate). In una ciotola miscelate il pesto ottenuto insieme ad un po' d'olio fino ad ottenere una crema densa (di consistenza simile al pesto). Cuocete la pasta ben al dente nel brodo vegetale e conditela con la salsa già preparata.

## 24. Risotto ai peperoni

**Ingredienti per 4 persone:** 400 g riso, 2 peperoni, 1 cipolla, 1 spicchio aglio, 400 g polpa di pomodoro, 50 g olive nere snocciolate, 3 cucchiaini olio, sale e pepe.

**Preparazione:** far rosolare nell'olio i pepe-



roni spellati e tagliati a dadini con un trito di aglio e cipolla. Unire la polpa di pomodoro, salare, pepare, far cuocere per circa 20 minuti ed aggiungere le olive snocciolate e tagliate a metà. Cuocere il riso al dente in abbondante acqua salata, condirlo con la salsa ai peperoni e servire.

### **25. Conchiglie saltate con verdure**

**Ingredienti per 6 persone:** pomodori g 800, pasta corta, conchiglie g 400, melanzana g 300, zucchine g 300, scalogno g 30, maggiorana, olio d'oliva, sale, pepe.

**Preparazione:** spuntate le zucchine e la melanzana; tagliate le verdure a dadini, saltatele e lasciatele nel colapasta a far uscire l'acqua. Intanto portate a bollore abbondante acqua salata che vi servirà per lessare la pasta. Sbollentate i pomodori, pelateli, svuotateli dei semi e tritateli grossolanamente (concassé). Affettate lo scalogno, mettetelo ad appassire in una larga padella con 4 cucchiaini d'olio; unite la dadolata di verdure strizzata dall'acqua di vegetazione, fatela saltare a fuoco vivo, quindi aggiungete la concassé di pomodoro, foglioline di maggiorana, sale, pepe e la pasta che nel frattempo avrete lessato al dente. Ancora sul fuoco, rigiratela velocemente per farla insaporire, quindi servitela con il suo intingolo, guardando a piacere.

### **26. Risotto con piselli e asparagi**

**Ingredienti per 4 persone:** 250 g di riso, 1 bustina di zafferano, 300 g di piselli sgranati o surgelati 200 g di punte di asparagi, 1 cucchiaino di prezzemolo tritato, 1 litro di brodo vegetale, mezza cipolla, 4 cucchiaini di olio.

**Preparazione:** fare rosolare dolcemente la cipolla tritata nell'olio; prima che il soffritto prenda colore aggiungete i piselli e le punte di asparagi tagliate tocchetti. Mescolate e lasciate insaporire alcuni secondi, quindi bagnate con un po' di brodo e fate stufare per alcuni minuti. Versate il riso mescolando vigorosamente, aggiungete lo zafferano e

portatelo a cottura mescolando frequentemente, bagnando di tanto in tanto col brodo. Alcuni minuti prima di ritirare il riso aggiungete il prezzemolo e il rimanente olio e mescolate.

### **27. Spaghetti ai fiori di zucca**

**Ingredienti per 2 persone:** 200 g. di spaghetti o vermicelli, 8-12 fiorilli (fiori di zucca), olio d'oliva, 1 spicchio d'aglio, 1/2 bicchiere di vino bianco.

**Preparazione:** fate rosolare l'aglio in un paio di cucchiaini d'olio di oliva buono. Tagliate i fiorilli per lungo e fateli rosolare qualche minuto, aggiungete il vino e lasciate consumare a fuoco lento. Intanto lessate gli spaghetti, scolateli al dente e passateli in padella con il condimento. Servite.

### **28. Tagliolini vegani alle erbe**

**Ingredienti per 2 persone:** 45 ml di olio d'oliva, 1 cucchiaino e mezzo di prezzemolo tritato fine, 1 rametto di timo fresco tritato fine, 1 cucchiaino scarso di origano fresco tritato fine, 1 cucchiaino scarso di rosmarino fresco tritato fine, 1 cucchiaino scarso di foglie di basilico fresco tritato fine, 2 cucchiaini di pomodori sbucciati, senza semi, tagliati a pezzetti, sale pepe macinato fresco, 200 g tagliolini, olio di oliva extra vergine.

**Preparazione:** mettere a bollire l'acqua (almeno 3 l) in una grande pentola. Nel frattempo preparate gli altri ingredienti tritando le erbe e tagliando i pomodori. Riscaldare l'olio in una padella larga e porre su fiamma abbastanza vivace. Aggiungere prezzemolo, timo, origano, rosmarino, basilico, i pomodori, sale e pepe e lasciare cuocere per un minuto circa. Salare l'acqua, buttarvi i tagliolini e scolarli al dente. Versare nella padella la pasta e l'olio. Mescolare bene assieme alle erbe. Trasferire la preparazione in un piatto di portata caldo e guarnire col prezzemolo rimasto. Servire immediatamente.

### **29. Baci al cioccolato e castagne**

**Ingredienti:** 500 g di castagne, 200 g di zucchero, 200 g di cacao in polvere, 1 bustina di farina di cocco, liquore aromatico (quanto basta), caffè (quanto basta).

**Preparazione:** sbucciate le castagne, lessatele, privatele della pellicina e passatele al setaccio. Procuratevi una ciotola nella quale metterete la purea ottenuta, lo zucchero, il cacao in polvere, la farina di cocco, il liquore, e il caffè. Amalgamate bene il tutto fino ad ottenere un composto omogeneo. Create con le mani delle palline che lascerete rotolare nella farina di cocco e che servirete nelle apposite cartine. Tenete in frigorifero e servite fredde.

### **30. Biscotti al cioccolato**

**Ingredienti:** pasta frolla, mezza stecca di cioccolato fondente, olio di oliva (in alternativa, un po' di cacao in polvere)

**Ingredienti pasta frolla:** 200 gr di farina di farro integrale, 50 gr di amido di mais - 100 gr di zucchero di canna, 3 o 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva, 1 cucchiaino raso raso di bicarbonato, 1 bustina di vaniglia o scorza di limone grattugiata, 1 pizzico di sale, un poco di latte di soia (o acqua)

**Preparazione pasta frolla:** disponete la farina a forma di vulcano su un piano di lavoro, aggiungete l'olio e impastate con vigore. Unite gli altri ingredienti e aggiungete acqua o latte di soia, poco alla volta, e senza scoraggiarvi continuate a impastare! Raggiunta una certa compattezza (se troppo appiccicosa aggiungete ancora un po' di farina) avvolgete l'impasto con della carta da forno o in uno strofinaccio pulito e fate riposare in frigo per mezz'ora.

**Preparazione:** durante la realizzazione della pastafrolla, prima di mettere l'olio di oliva, aggiungere il cacao od il cioccolato grattugiato all'impasto. Quando la pastafrolla ha riposato, modellarla a mano (ad esempio a forma di S) o con le apposite formine, e disporre i biscotti su di una teglia antiade-

rente, o ricoperta di carta-forno. Porre in forno ben caldo (circa 200 gradi), e far cuocere per 15-20 minuti circa.

### **31. Crostata alle fragole in gelatina vegetale**

**Ingredienti per 4 persone:** 250 g di farina n. 2 semintegrale, 110 g di margarina vegetale, 50 g di zucchero di canna integrale, 1 cucchiaino di lievito per dolci, scorza di 1 limone, 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva, latte di riso q.b., 15 fragole, 1 confezione di budino di soia alla vaniglia (125 ml), 1 cucchiaino di succo di agave, 12 cucchiaini di agar agar in polvere.

**Preparazione:** impastate farina, margarina, zucchero, lievito, scorza di limone, olio e latte di riso formando una palla morbida. Stendete l'impasto in una teglia leggermente unta e infornate a 170°C per 20 minuti. Quindi stendetevi sopra il budino con le fragole tagliate a metà. A parte sciogliete l'agar agar con il succo di agave e mezzo bicchiere d'acqua in una padella. Fate bollire per due minuti e infine versate la gelatina ancora calda sulle fragole. Attendete la solidificazione e servite.

### **32. Strudel di mele**

**Ingredienti per 8 persone:** 2 mele, 1 rotolo di pasta sfoglia, 3 cucchiaini di marmellata, pangrattato e cannella.

**Preparazione:** stendete la pasta sfoglia, nella parte centrale mettete una spolverata di pangrattato. Quindi tagliate due grosse mele a fette sottili, disponete le fette di mela nella parte centrale della pasta sfoglia. Aggiungetevi la marmellata e un pizzico di cannella. Mettete una spolverata di pangrattato e quindi chiudete la pasta sfoglia. Infornate per 20 minuti con forno a 180° Girando se possibile lo strudel a metà cottura. Una volta tolto dal forno mettetevi una spolverata di zucchero a velo.

### 33. Torta al tofu

**Ingredienti:** 200 g di farina integrale, 2 cucchiai di olio di sesamo, 1 cucchiaio di tapina, 1 pizzico di sale, 2 pizzichi di cannella, mezza tazza d'acqua. Per il ripieno della torta prendete: 300 g di tofu, 100 g di uvetta tenuta a bagno tutta la notte, 1 pizzico di sale, buccia di limone, vaniglia

**Preparazione:** realizzate la pasta mescolando tutti gli ingredienti e impastate fino a ottenere una pasta consistente ed elastica. Stendetela con un mattarello e disponetela in una teglia oleata, lasciando dei bordi di 2 cm di altezza. Picchiettate il fondo con una forchetta e infornate. Mescolate e frullate gli ingredienti per il ripieno e stendetelo sulla torta a metà cottura. Rimettete al forno finché la torta è ben dorata. Potete decorare questa torta con nocchie tostate o frutta fresca (fragole, uva, ecc...).

### 34. Torta al limone

**Ingredienti:** 120 g di farina 00, 65 g di maizena (amido di mais), 1/2 bustina di lievito vanigliato, 1/2 cucchiaino di bicarbonato, 60 g di margarina, 60 g di zucchero, 160 ml di latte di soia, la buccia di un limone (di coltivazione biologica), 1 cucchiaio di aceto bianco, 1 pacchetto di budino alla vaniglia, un limone biologico, 1/2 litro di latte di soia, 1 vasetto di marmellata di limone non troppo dolce, una bustina di zucchero a velo vanigliato.

**Preparazione del pan di spagna:** setacciare insieme la farina, il bicarbonato, il lievito, la maizena. Montare la margarina con lo zucchero, aggiungere la buccia di limone gattugiata (è utile usare un macinino da caffè per tritarla fine), e aggiungere la farina, il latte di soia e l'aceto. Montare il tutto usando lo sbattitore elettrico. Versare in una tortiera tonda (circa 24 cm di diametro, con il bordo smontabile) foderata di carta-forno. Infornare a 150 gradi per 20 minuti. Controllare la cottura con uno stecco di legno (quando rimane asciutto dopo aver

“punzecchiato” la torta, è pronto). Si consiglia di far raffreddare il pan di spagna in un panno per trattenere più umidità e quindi sbriciolarsi di meno.

**Preparazione della crema:** seguire le istruzioni sulla confezione del budino e aggiungere la buccia di limone grattugiata nel macinacaffé. Lasciare raffreddare a temperatura ambiente.

Tagliare a metà nel senso dell'altezza il pan di spagna, spalmare sulle due parti 2 cucchiaini di marmellata di limone e farcire con la crema, ormai rassodata. Cospargere la superficie con lo zucchero vanigliato. Volendo, si possono fare anche 3 o più strati di pan di spagna, per ottenere una torta più alta.

### 35. Sachertorte

**Ingredienti per 8 persone:** 300 g di margarina vegetale, 450 g di cioccolato fondente (controllare negli ingredienti l'assenza di latte), 200 g di zucchero, 350 g di farina, lievito, una presa di sale, marmellata di pesche e latte di soia.

**Preparazione:** lavorate a crema 200 g di margarina, lo zucchero e il sale. Fino ad ottenere un impasto omogeneo. Fate sciogliere a bagno maria 250 g di cioccolato. Aggiungetelo al composto amalgamandolo bene. A questo punto aggiungete farina e latte di soia, alternandoli, cercando di non ottenere un composto troppo liquido. Aggiungete mezza bustina di lievito. Disponete il tutto in una teglia da forno, “immargarinata” e infarinata. Cuocete per 45 minuti a 180° Preparate la copertura fare sciogliere a bagno maria 200 g di cioccolato, una volta sciolti aggiungetevi 100 g di margarina a cubetti, e ottenete un composto omogeneo. Tagliate la torta tolta dal forno in due parti (questa è la parte più difficile fate quindi molta attenzione a tagliarla con calma, una volta raffreddata). Spalmatela con 3-4 cucchiaini di marmellata, e quindi richiudetela. Versate la copertura della

torta, e lasciatela raffreddare.

### 36. Arance alla cannella

**Ingredienti per 4 persone:** 4 arance, 50 g di zucchero, 50 g di mandorle sgusciate, 1 bastoncino di ottima cannella.

**Preparazione:** tostare le mandorle nel forno caldo per circa 5 minuti e nel frattempo sbucciare le arance, dividerle in spicchi e adagiarle in 4 piattini da dessert. Versare lo zucchero in un piccolo pentolino insieme a 1 cucchiaio scarso d'acqua, farlo caramellare fino a renderlo leggermente marrone e versarlo a filo sulle arance. Unire subito le mandorle tostate tritate e una buona spruzzata di cannella macinata al momento. Lasciare solidificare il caramello e servire subito.

### 37. Banana flambé

**Ingredienti per 6 persone:** 6 banane, 6 cucchiaini di zucchero, 1 bicchiere rum, 30 g di margarina vegetale oppure di olio di oliva.

**Preparazione:** sbucciate le banane e fatele saltare in padella con margarina vegetale. Cospargetele con 4 cucchiaini di zucchero, fate caramellare e inaffiatele col rum tiepido in cui avete sciolto lo zucchero rimasto. Disponetele su di un piatto e servite subito dandole fuoco con un fiammifero.

### 38. Composta di mele

**Ingredienti per 1 persona:** 2 mele per persona, qualche pizzico di sale, cannella, buccia di limone, un po' di uvetta.

**Preparazione:** tagliate le mele in grossi pezzi e fatele rinvenire in poco olio. Mettete il sale e gli altri ingredienti e fate cuocere piano le mele nel proprio succo. Cuocete per circa 15 minuti e poi passate tutto al passaverdure.

### 39. Macedonia di melone e vino

**Ingredienti per 4 persone:** 1 melone, 10 fiori freschi di camomilla, vino bianco dolce.

**Preparazione:** tagliate a cubetti o a palline la polpa del melone, mescolatela ai fiori

della camomilla, aggiungete un pezzetto di zenzero tagliato a pezzetti, un paio di cucchiaini di zucchero, coprite con il vino dolce. Tenete in frigo fino al momento di servire. Potete usare qualsiasi tipo di frutta estiva. Ottima con pesche o albicocche.

### 40. Pere al cioccolato

**Ingredienti per 6 persone:** 1 litro d'acqua, 230 g zucchero, cannella q.b. 6 pere, 300 g cioccolato fondente.

**Preparazione:** mettere in una casseruola l'acqua, lo zucchero e qualche tronchetto di cannella (dipende quanto sono grandi e quanto vi piace...) portare ad ebollizione e far bollire lentamente per 10 minuti aggiungere le pere così come sono. Una volta ripreso il bollore far cuocere per circa 20 minuti (regolatevi a seconda di quanto sono mature le pere ecc...) quando sono cotte spegnete e lasciate intiepidire nel loro sughetto. Quando le pere sono ragionevolmente tiepide (nel senso che non fanno venire le vesciche sulle dita) togliete la buccia (dovrebbe venire via solo uno strato sottilissimo), tagliatele a metà e levate il torsolo. Mettetele in una pirofila. Tritate il cioccolato e utilizzate il sughetto della cottura per farlo sciogliere ed avere una crema. Usate la crema per coprire le pere. Potete prepararle molto prima. Prima di portarle in tavola, passatele al forno per far sciogliere il cioccolato ed intiepidire le pere.

### 41. Pesche con salsa di menta

**Ingredienti per 4 persone:** 4 pesche bianche grandi, 4 pesche gialle grandi, il succo di 2 arance, 50 g di zucchero, 50 g di Gand Marnier, una presa di cannella in polvere, una manciata di foglie di menta fresca.

**Preparazione:** lavate e asciugate la frutta. Frullate per circa 3 minuti le pesche gialle con il succo d'arancia, il miele, la cannella, la menta e il Gand Marnier. Riponete in freezer per un'ora circa. Servite la salsa ghiacciata insieme alle pesche bianche tagliate a fette.

#### 42. Gelato alle mandorle

**Ingredienti:** 1/2 litro di latte di soia, un vasetto di pasta di mandorle.

**Preparazione:** sciogliere 3/4 del vasetto di pasta di mandorle nel latte di soia, aggiungere una scorzetta di limone grattugiata, e frullare tutto nel frullatore. Mettere il tutto nella gelatiera, e far solidificare.

#### 43. Risotto alla zucca \*

**Ingredienti per 4 persone:** 350 g di riso semintegrale, 350 g di zucca, 1 cipolla, olio extravergine d'oliva, sale, 1 bicchiere di vino bianco secco (facoltativo), brodo vegetale, lievito alimentare in scaglie (facoltativo).

**Preparazione:** sbucciate la zucca, lavatela con cura e tagliatela a dadini. Fate un soffritto con l'olio e la cipolla tritata finemente. Non appena inizia ad imbiondire unite il riso, fatelo ungero per bene, quindi aggiungete la zucca tagliata a dadini, salate, mescolate ed aggiungete il brodo vegetale, un mestolo alla volta mano a mano che si asciuga, fino a cottura ultimata. Per rendere il risotto ancora più gustoso, appena prima del brodo potete aggiungere un bicchiere di vino bianco secco, lasciandolo evaporare un pochino. Servite caldo spolverizzando con del lievito alimentare in scaglie.

#### 44. Pasta al pomodoro

**Ingredienti per 4 persone:** 320 g di pasta a scelta, salsa di pomodoro, olio d'oliva.

**Preparazione:** cuocere la pasta, aggiungere la salsa di pomodoro e l'olio a crudo. Eventualmente spolverare con lievito alimentare in scaglie, che sostituisce egregiamente il parmigiano.

#### 45. Risotto alle verdure

**Ingredienti per 4 persone:** 20 ml olio d'oliva - 3 spicchi d'aglio schiacciati - 120 g cipolla bianca affettata - 1 peperoncino piccante - 15 ml chili in polvere - 5 ml cumino in polvere - 200 g di riso - 650 ml acqua - sale - 3 pomodori maturi - pepe nero appena macinato - 1

cipolla rossa affettata 15 ml succo di limone.

**Preparazione:** in una casseruola scaldare 1 cucchiaio di olio d'oliva su fuoco dolce. Aggiungere l'aglio e le cipolle a fettine. Soffriggere per 5 minuti, mescolando frequentemente. Unire il peperoncino, il chili e il cumino. Soffriggere per 2 minuti. Versare il riso e cuocere fino a farlo dorare. Aggiungere l'acqua e 1 cucchiaino di sale. Portare a ebollizione su fuoco piu' alto. A questo punto abbassare il fuoco e mettere il coperchio. Cuocere per circa 25 minuti. Quando il riso è cotto, unire i pomodori a pezzetti, i fagioli lessati e i piselli. Salare e aggiungere il pepe e il succo di limone. Mescolare bene, su fuoco basso, e versare a cucchiaiate nei piatti. Decorare con fettine di cipolla.

#### 46. Fusilli al pesto di olive

**Ingredienti per 4 persone:** 320 g di fusilli, 4 manciate di fagiolini, 1 manciata di olive nere di Gaeta snocciolate, 1 ciuffo di prezzemolo, 1 spicchio d'aglio (facoltativo), 1 peperoncino piccante fresco, 8-10 pomodorini sardi maturi, 4 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva, sale q.b.

**Preparazione:** mondare e lavate i fagiolini, quindi lessateli in acqua leggermente salata. Scolateli e riduceteli a pezzetti. Private il peperoncino dei semi e pestatelo al mortaio (o passatelo al tritatutto). Unite l'aglio, le foglie di prezzemolo mondare, lavate e asciugate, le olive. Pestate (o tritate) il tutto con un filo d'olio, in modo che gli ingredienti si amalgamino bene. Disponete in un'insalatiera capiente i pomodorini, che avrete pelato dopo averli immersi in acqua bollente e schiacciato con una forchetta. Aggiungete il "pesto" appena preparato e ancora un po' d'olio. Cuocete la pasta al dente in abbondante acqua salata, scolatela e trasferitela in una zuppiera insieme ai fagiolini. Unite il condimento e amalgamate con cura. Servitela calda o fredda.

#### 47. Risotto alle punte di asparagi \*

**Ingredienti per 4 persone:** 200 g di riso, 200 g di punte di asparagi, 1 scalogno (o 1 cipollina piccola), 4 o 5 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, brodo vegetale, sale.

**Preparazione:** fate un soffritto con l'olio e lo scalogno tritato finemente. Non appena inizia ad imbiondire unite il riso, fatelo ungero per bene, quindi aggiungete le punte di asparagi tagliate a pezzettini ed il brodo vegetale. Salate a piacere ed ultimate la cottura del riso.

#### 48. Spaghetti aglio, olio e peperoncino

**Ingredienti per 4 persone:** 350 g di spaghetti, 1 peperone giallo, 1 peperone rosso, 3 spicchi d'aglio, 2 cucchiaini di peperoncino rosso tritato, prezzemolo tritato, mollica di pane secco, 100 g di olio extra vergine d'oliva, sale.

**Preparazione:** spellare i peperoni con l'aiuto di acqua bollente, tagliarli in due e pulirli. Tagliare l'aglio a fettine; mettere nell'olio il peperone, l'aglio ed il peperoncino. Mettere una parte dell'olio così insaporito in un pentolino e rosolare la mollica di pane ed il prezzemolo. Togliere i peperoni dalla salsa, tagliarli a filettini ed usarli per decorare il piatto di portata. Cuocere gli spaghetti, scolarli al dente e metterli nel piatto di portata. Condirli con il resto della salsa e con la mollica rosolata.

#### 49. Risotto al radicchio

**Ingredienti per 4 persone:** 200 g di riso, 1 testa di radicchio rosso, 1 cipolla, 1 bicchiere di vino bianco (o champagne), olio extravergine di oliva q.b. brodo vegetale

**Preparazione:** fare un soffritto con l'olio, la cipolla ed il radicchio tagliati a pezzetti. Aggiungere il riso ed il vino bianco, mescolando accuratamente. Infine aggiungere il brodo vegetale ed ultimare la cottura.

#### 50. Linguine alla puttanesca

**Ingredienti per 6 persone:** linguine g 500,

olive nere g 100, capperi g 30, olio di oliva g 100, pomodori freschi kg. 1, aglio 4 spicchi, prezzemolo in abbondanza, pepe e sale.

**Preparazione:** soffriggere l'aglio in una padella da frittura capiente e quindi aggiungere i pomodori tagliati a pezzi, con pelli e semi, e poco sale. Quando il pomodoro è quasi al punto giusto, cioè dopo una decina di minuti, unire i capperi e le olive snocciolate e lasciare cuocere ancora cinque minuti. Versare nella padella la pasta cotta al dente e girare, sul fuoco, per un paio di minuti in modo che essa assorba bene tutto il sugo. Versare il tutto in un piatto ovale e cospargere con prezzemolo crudo.

#### 51. Fusilli alla foggiana

**Ingredienti per 4 persone:** 350 g di fusilli non bucati, 600 g circa di patate non farinose, 1 sedano, 6 cucchiaini di olio di oliva extra vergine, qualche spicchio d'aglio, 500 g di pomodori pelati o freschi a filetti, abbondante basilico spezzettato, sale.

**Preparazione:** pulite il sedano togliendo i filamenti e tagliandolo a pezzi lunghi circa due dita; sbucciate le patate e tagliatele a pezzetti; lavate bene il tutto. In una capace pentola portate a bollire circa quattro litri di acqua, salatela e immergete il sedano; dopo 5 minuti di bollitura, unite le patate e, dopo altri 5 minuti, i fusilli non bucati. Nel frattempo in un tegame, possibilmente di coccio, imbiondite nell'olio l'aglio (anche del peperoncino piccante, se vi piace!); toglietelo, aggiungete i pomodori a filetti, salate e cuocete per qualche minuto a fuoco vivace. Distribuite sui pomodori il basilico, togliete il tegame dal fuoco e condite sedano, patate e pasta scolati al dente. Servite in tavola.

#### 52. Maccheroni con melanzane

**Ingredienti per 5 persone:** 500 g di pasta grossa: mezzani (ziti), penne etc, un barattolo grande (~16 oz.) di pomodori pelati, 2 o 3 melanzane (a seconda della misura), aglio, foglie di basilico, olio d'oliva, poco olio per

friggere, formaggio di soia.

**Preparazione:** tagliare le melanzane a cubetti ~1 cm., senza sbucciarle. Mettete i cubetti a bagno con acqua e un po' di succo di limone e sale per qualche minuto. Friggere i cubetti di melanzane in abbondante olio finché prendono un colore bruno dorato bellissimo. Salare poco. Mettete i cubetti fritti sotto chiave, perché sono buonissimi ed è dura resistere alla tentazione di mangiarseli tutti prima di cena. Intanto avrete preparato una salsa di pomodoro con l'olio d'oliva, l'aglio e i pomodori. A circa metà della cottura aggiungere le melanzane, ben scolate dall'olio di frittura nella salsa. Stringere la salsa, spegnere, e aggiungere il basilico (non cuocere il basilico). Condire i mezzani in una zuppiera, aggiungendo formaggio di soia grattugiato. Servire.

### 53. Pancotto

**Ingredienti per 4 persone:** 4 cipolle medie, 1 verza riccia da 500 g, 500 g di patate, 200 g di fave secche intere con la buccia, 2 rosette di finocchio selvatico secco, 6 pomodori rossi freschi, 6 fette di pane pugliese raffermo (con le patate e cotto a legna), olio extravergine d'oliva q.b., sale q.b.

**Preparazione:** le fave private dell'unghia (parte nera superiore) vanno messe a bagno 12 ore prima della preparazione, poi lessate in acqua leggermente salata, avendo cura di reintegrarla man mano che evapora. Pulite e lavate gli ingredienti vegetali. Affettate le cipolle a lamelle e fatele imbiondire in 4 cucchiai d'olio, a fuoco moderato e tegame coperto. Unite le patate ridotte a cubetti piuttosto grandi, la verza privata del nodo centrale e anch'essa tagliata grossolanamente, i pomodori a pezzettoni e il finocchio selvatico. Coprite, fate stufare per 10 minuti circa, quindi aggiungete acqua in quantità sufficiente a coprire il tutto, regolate di sale e proseguite la cottura per altri 20 minuti. Quando le fave sono tenere (occorrono circa 50-60 minuti) incorporatele nelle verdure e

fate andare per altri 10 minuti. Adagiate sul fondo di una casseruola piuttosto larga il pane tagliato a cubi di 3 cm di lato, versatevi sopra la minestra e lasciate riposare qualche minuto: il pane deve risultare inzuppato senza però perdere consistenza. Servite con abbondante olio a crudo e, se possibile, accompagnate con olive in salamoia.

### 54. Zuppa di miglio

**Ingredienti:** 2 tazze di miglio, 1/2 tazza di gherigli di noce, 1/4 di verza, 1 cipolla piccola, 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, 2 cucchiaini di shoyu, sale, prezzemolo.

**Preparazione:** mettere le noci sulla teglia e infornatele a temperatura sostenuta per un quarto d'ora circa. Togliete la pellicina esterna sfregandole tra loro con le mani. Affettate cipolla e verza. Versate un po' d'olio nella pentola a pressione e fate saltare per qualche minuto le verdure. Aggiungete il miglio lavato e scolato, le noci tostate, un pizzico di sale, lo shoyu e tre parti di acqua per ogni parte di miglio. Cuocete a pressione per mezz'ora. Prima di servire spolverizzate la zuppa con prezzemolo tritato.

### 55. Risotto al curry

**Ingredienti per 4 persone:** 350 g di riso, 1 cipolla piccola, 1/2 gamba di sedano, 2 pomodori pelati, 1 cucchiaino di curry, 1 mazzetto prezzemolo, brodo vegetale q.b. olio, 1/2 bicchiere vino bianco secco, sale e pepe.

**Preparazione:** tritare finemente la cipolla e il sedano. Farli soffriggere con un po' di olio (secondo i gusti). A parte preparare il brodo. Quando cipolla e sedano sono pronti unire il riso, un pizzico di sale e una macinata di pepe e far rosolare un minutino. Aggiungere il vino e farlo evaporare. Aggiungere il brodo un mestolo alla volta, mescolando il riso. A metà cottura aggiungere il pomodoro schiacciato e il curry; mescolare bene. A fine cottura aggiungere il prezzemolo tritato, girare per bene e servire.

### 56. Spaghetti al limone

**Ingredienti per 2 persone:** 250 g di spaghetti n. 4, mezzo limone possibilmente di coltivazione biologica, 1 bel ciuffo di prezzemolo, olio di oliva, sale, pepe.

**Preparazione:** cuocere la pasta seguendo le istruzioni sulla confezione. Nel frattempo preparare una vinaigrette con il succo del limone, 4 cucchiaini d'olio, sale, pepe. Lavare e asciugare bene il prezzemolo. Condire la pasta ben scolata con la vinaigrette, aggiungere il prezzemolo e la scorza del limone tagliata a piccole scaglie. Servire con vino bianco molto fresco.

### 57. Lenticchie speziate \*

**Ingredienti per 4 persone:** 300 g di lenticchie rosse - 1 peperoncino piccante - 2 foglie di alloro - la punta di un cucchiaino di curcuma in polvere - 1/2 cucchiaino di semi di senape - 1 pizzico di semi di cumino - 1 2 lattina di polpa di pomodoro a pezzetti - olio di arachidi - 1 cucchiaino di cocco gattugiato - sale.

**Preparazione:** mettete le lenticchie in una casseruola con 3 dl di acqua, unite il peperoncino tritato, la curcuma, l'alloro e il sale, e fate bollire a fuoco basso per circa mezz'ora, fino ad assorbire il liquido di cottura. Scaldate l'olio in una padella e versatevi i semi di senape e i semi di cumino, e fate tostare per qualche istante. Mescolate durante la tostatura. Aggiungete quindi nella padella il pomodoro ed il cocco, regolate di sale e cuocete per 5 minuti circa. Trasferite le lenticchie nella padella con le spezie e mescolate bene, lasciando a fuoco moderato un paio di minuti perché le lenticchie si insaporiscano per bene prima di servire.

### 58. Gratin di verdure

**Ingredienti per 4 persone:** 500 g di patate tagliate a fettine spesse 3 mm, 500 g pomodori, tagliati a rondelle spesse 3 mm, 250 g di melanzane, tagliate a rondelle spesse 3 mm, olio di oliva, 4 fette di pancarrè, timo,

sale e pepe q.b.

**Preparazione:** mettete un po' di olio una pirofila rotonda e sistematevi le fettine di verdure disponendole a spirale e alternando i colori. Passate al mixer il pan carré in modo da ottenere del pangrattato non troppo fine che mescolerete con il timo, il sale, il pepe ed impasterete con l'olio. Sbriciolate sulle verdure quest'impasto di pane e infornate a 200 gadi per circa mezz'ora.

### 59. Crocchette di ceci \*

**Ingredienti per 4 persone:** 250 g di ceci, 2 cucchiaini di farina, cipolla tritata, tamari.

**Preparazione:** cuocere i ceci e schiacciarli, aggiungere alcuni cucchiaini di farina, un po' di cipolla tritata, tamari. Amalgamare, formare le crocchette e friggere. Servire calde con contorno di insalata.

### 60. Fagioli all'Aretina

**Ingredienti per 4 persone:** 150 g fagioli con l'occhio secchi, 200 g pomodori maturi e sodi, spicchi d'aglio, 1 foglia d'alloro, 2 cucchiaini di olio d'oliva extravergine, sale e pepe q.b.

**Preparazione:** mettete i fagioli in ammollo in una terrina con abbondante acqua fredda. Dopo 12 ore circa, scolateli e lavateli. Sbucciate gli spicchi d'aglio; fate scottare per 1 minuto i pomodori in acqua bollente, scolateli, passateli sotto l'acqua fredda e privateli della pelle e dei semi. Tritateli quindi grossolanamente. Ponete i fagioli in una pentola con i pomodori, gli spicchi d'aglio e la foglia d'alloro; copriteli con abbondante acqua e portate dolcemente a ebollizione. Fate cuocere i fagioli a pentola coperta e a fuoco moderato per 1 ora circa. A metà cottura salateli e a fine cottura eliminate l'aglio e l'alloro. Condite i fagioli con l'olio d'oliva extravergine e un pizzico di pepe appena macinato. Serviteli subito ben caldi.

### 61. Misto di verdure alla giglia

**Ingredienti per 6 persone:** 2 peperoni gialli, 2 radicchi trevigiani, 3 pomodori, 2 melanzane,



zane, 4 zucchine, 4 patate, olio extravergine d'oliva, sale.

**Preparazione:** tagliate le verdure dopo averle lavate accuratamente e conditele con olio e sale. Disponetele sulla giglia facendo particolare attenzione che non brucino.

## 62. Medaglioni di tofu e cereali

**Ingredienti per 4 persone:** 200 g di tofu, 4 cucchiaini di olio di oliva, 2-3 cucchiaini di acqua, 1 spicchio di aglio o una piccola cipolla, prezzemolo (oppure basilico), capperi (oppure olive verdi o nere), una tazza di un cereale morbido già cotto (miglio, cuscus, bulgur, o fiocchi d'avena ammorlati in brodo vegetale).

**Preparazione:** mettete in un frullatore tutti gli ingredienti (tranne il cereale) e fate frullare fino a ottenere una crema. Impastate la crema di tofu con il cereale e fatene delle polpette schiacciate, da passare nel pangrattato e poi far dorare per qualche minuto in forno o in una padella antiaderente leggermente unta d'olio.

## 63. Pomodori con purè di fave

**Ingredienti per 4 persone:** 4 pomodori - fave sganate, sbollentate e pelate: g 200 - aglio - origano fresco e in polvere - timo - un cipollotto - basilico - limone - margarina - olio extravergine - sale - pepe.

**Preparazione:** Tagliate i pomodori a metà, svuotateli dei semi, conditeli con olio, un pizzico di origano in polvere e passateli in forno a 200° per 15'. Nel frattempo frullate le fave con uno spicchio d'aglio, origano fresco, olio, sale, pepe, ottenendo un purè abbastanza consistente. Riducete a rondelle un cipollotto e fatelo stufare in una noce di margarina, con sale, pepe, timo, quindi frullatelo con l'aggiunta di g 60 di olio, succo di limone e basilico. Sfnate i pomodori, accomodateli nel piatto da portata e farciteli con il purè di fave; conditeli con la salsina di cipollotto e serviteli con una guarnizione a piacere.

## 64. Insalata di farro

**Ingredienti per 10 persone:** 500 g di farro, 1 confezione di panna vegetale, 2 cucchiaini di senape, 2 o 3 peperoni (meglio gialli), 150 g di wurstel di seitan o seitan normale, sale, noce moscata, pepe.

**Preparazione:** mettere a mollo il farro per una notte e poi farlo bollire per 1 ora circa. Cuocere i peperoni a dadini in padella. Un volta cotti unirli al farro. Unire anche il seitan tagliato a dadini. Preparare una crema con la panna, la senape, un pizzico di noce moscata e pepe, e sale q.b. Unire la crema al farro, ai peperoni e al seitan. Questa insalata si serve fredda.

## 65. Crema di lenticchie e spinaci

**Ingredienti:** 150 g di lenticchie secche, 200 g di spinaci, il succo di mezzo limone, 1 cucchiaino di farina, 1 foglia di alloro, maggiorana, brodo vegetale, olio extravergine di oliva.

**Preparazione:** sciacquate bene le lenticchie e lasciatele in ammollo per 20 minuti. Poi mettetele a lessare in un litro e mezzo circa di brodo insieme ad una foglia di alloro. Nel frattempo cuocete gli spinaci in poca acqua, scolateli, strizzateli bene e passateli (o frullateli). In una capiente pentola non troppo calda fate tostare un cucchiaino di farina mescolando continuamente. Una volta tostata aggiungete lentamente (e sempre mescolando) un bicchiere di brodo finchè otterrete una crema fluida ed omogenea. Aggiungete gli spinaci e lasciateli cuocere per 15 minuti circa. Quindi, mantenendo il fuoco basso, aggiungete le lenticchie ben scolate. A questo punto aggiungete un po' di maggiorana, il succo di mezzo limone, mescolate e servite ben caldo.

## 66. Paté di lenticchie

**Ingredienti per 7/8 persone:** 600 g di lenticchie cotte (corrispondenti a circa 250 g di secche), 5 cm di alga kombu, 1 cipolla, 2 spicchi d'aglio, 1 carota, 10 g di sedano, 2 gosse

foglie d'alloro, 10 aghi di rosmarino, 2 foglie di salvia, 40 g di tahin, 40 g di lievito in scaglie, 30 g di olio extravergine di oliva, sale q.b.

**Preparazione:** tritate l'aglio e la cipolla e fateli soffriggere nell'olio per 5 minuti, aggiungete le foglie di alloro, gli aghi di rosmarino e le foglie di salvia, quindi proseguite la cottura per 2 minuti. Unite la carota ed il sedano tagliati a pezzetti e cuocete altri 8 minuti. A questo punto aggiungete le lenticchie precedentemente cotte e ben sgocciate con l'alga kombu, il lievito, il sale e il tahin. Frullate il tutto e lasciate intiepidire, quindi riponete a raffreddare in frigorifero per almeno un paio d'ore.

## 67. Tabouleh alla libanese

**Ingredienti per 4 persone:** 200 g di burghul fine, 1 peperone giallo o rosso dolce 3 pomodori maturi (o 12 pomodori ciliegia), 1 cipolla, 1 cetriolo, 1 mazzetto, di prezzemolo, il succo di 1 limone, 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva, 6 foglie di menta peperoncino in polvere cumino in polvere.

**Preparazione:** sciacquare il burghul, versarlo in pentola e versargli sopra 1/2 litro di acqua bollente salata, lasciandolo gonfiare per circa mezz'ora a pentola coperta. Nel frattempo tagliare a cubetti i pomodori, il peperone, il cetriolo sbucciato. Tritare la cipolla e il prezzemolo. Sciogliere un po' di sale nel succo di limone e mescolare unendo l'olio. Versare le verdure e il burghul gonfiato in una terrina, condendoli con la miscela di olio e limone e aggiungendo peperoncino e cumino a piacere. Mescolare con cura e lasciare riposare per una mezz'ora prima di servire.

## 68. Funghi e patate al forno

**Ingredienti:** 500 g di funghi porcini freschi, 500 g di patate, 2 spicchi d'aglio, prezzemolo, mezzo bicchiere di vino bianco, olio extravergine di oliva.

**Preparazione:** in una padella fate rosolare, in una miscela di olio ed acqua, un trito di

aglio e prezzemolo. Prima che l'aglio prenda colore aggiungete i gambi dei funghi tritati grossolanamente e lasciate cuocere ancora per 10 minuti. Tagliate a fette le cappelle dei funghi. Dopo di che sbucciate le patate e tagliatele a fette alte circa mezzo centimetro. Ungete una teglia, coprite il fondo con uno strato di patate e ricoprite il tutto con i funghi già rosolati. Fate un altro strato di patate e ultimate ricoprendo con le fettine di cappelle dei funghi. Cospargete con altro prezzemolo e bagnate con mezzo bicchiere di vino bianco. Ricoprite con una giusta quantità di olio e cuocere in forno per 40 minuti circa. Prima di servire guarnire con qualche fogliolina fresca di prezzemolo. Il piatto è ottimo anche freddo o riscaldato successivamente, ma consumato entro un giorno.

## 69. Giardiniera di verdure

**Ingredienti:** 6 patate di buona qualità piccole, 6 carote piccole, 6 zucchine piccole, prezzemolo tritato

**Preparazione:** lavate bene le verdure, sbucciate le patate e fate cuocere sulla griglia di una pentola a vapore. Cucinatelo per circa 20 minuti finché saranno diventate tenere (potrete accertarvene buciandole con uno stecchino). Disponetele sul piatto di portata e spolverizzatele con del prezzemolo tritato. Potete condirle con olio extravergine di oliva, o con una vinaigrette.

## 70. Spezzatino di soia

**Ingredienti:** 2 etti di spezzatino di soia, salsa di pomodoro, dado vegetale, spezie, verdura a piacimento, olio extravergine d'oliva.

**Preparazione:** reidratate lo spezzatino in acqua insaporita con sale e un po' di Tamari. Strizzatelo un po'. Dopo un eventuale (non necessario) soffritto, aggiungete la salsa di pomodoro e le verdure, acqua, sale e dado quanto basta. Cucinate per circa 1 h a fuoco basso. Olio crudo alla fine.