

Manuale di sopravvivenza  
al Natale  
per  
Vegetariani e Vegani

---

4 MENU SCELTI PER LE TUE FESTIVITA'I



Vita







## **Disclaimer**

Le ricette e le foto che troverai in questo Ebook non sono state create da noi. Si tratta di un insieme di ricette scelte per voi fra le migliori trovate nel Web.

Nelle ultime pagine troverai tutte le fonti dalla quali sono state prese le ricette.

I ragazzi di Vegetariani Italiani ti augurano uno splendido Natale Veg!

Buone feste!



*Abbiamo pensato e ripensato al Regalo perfetto per i nostri iscritti*

*e...*

*alla fine lo abbiamo trovato!*

*I Menù natalizi Vegan più sfiziosi e gustosi del web raccolti in esclusiva per voi in un unico Ebook: dall'antipasto al dolce, 4 deliziosi Menù che vi faranno venire l'acquolina in bocca.*

*E tu, quale sceglierai?*





# Menù n°1



## Menu dei boschi al profumo d'autunno

### *Antipasti*

Vol au vent boscaioli  
Funghi alle Mandorle

### *Primi*

Risotto ai funghi e carciofi

### *Secondo*

Scaloppine ai funghi

### *Contorno*

Strudel di carciofi

### *Dolce*

Budino di castagne





---

## VOL AU VENT BOSCAIOLI

Porzioni: 10 vol au vent

- 1 rotolo di sfoglia veg
- 350 g di champignon
- 1 spicchio di aglio
- qualche ciuffo di prezzemolo
- 2 cucchiaini di farina
- 1 cucchiaio d'olio
- 200 ml latte vegetale

**1.** Srotola la sfoglia con un taglia pasta del diametro di 5-6 cm e ricava 20 dischetti. Mettine 10 sulla placca da forno bucherellando con la forchetta la parte centrale e spennella d'acqua.

**2.** Coi ritagli di pasta avanzati, infarinandoti leggermente le mani, fai dei cordoncini che metterai lungo la circonferenza dei dischi bagnati.

**3.** Passa agli altri 10. Aiutandoti con un coltellino appuntito, incidi i dischi partendo dal centro e formando 6

spicchi, rimanendo a 1/2 cm circa dal bordo esterno. Spennella d'acqua e ripiega sul bordo ciascuna punta schiacciandola bene per farla aderire.

Posiziona ogni dischetto tagliato sopra quelli interi avendo cura di bagnarli e pressarli. Passali per 7-8 minuti nel forno già caldo a 180°.

**4.** Pulisci i funghi, tagliali a fettine e mettili in una padella con aglio e prezzemolo. Falli cuocere qualche minuto, spegni e toglì 10 fettine di fungo che serviranno per la guarnizione. Frulla i funghi, aggiungi mescolando i 2 cucchiaini di farina e l'olio.

Aggiungi il latte, aggiusta di sale e metti un po' di noce moscata. Rimetti tutto sul fuoco girando per 10 minuti, riempi i vol au vent, guarnisci con le fettine di fungo e servi.



---

## FUNGHI ALLE MANDORLE

Porzioni: per 4 persone

- 12 funghi grandi
- 60 g di mandorle sgusciate
- 1 scalogno
- 2 cucchiaini di prezzemolo
- 1 cucchiaio di erba cipollina
- 1 cucchiaio di aglio
- 1 cucchiaio di timo
- 1 rametto di rosmarino
- succo di 1/2 limone
- pangrattato
- olio extravergine d'oliva
- sale e pepe

**1.** Pulisci i funghi con cura, riduci i gambi a pezzetti conservando le cappelle intere a parte.

**2.** Trita lo scalogno finemente, fai rosolare con un poco di olio extravergine d'oliva. Aggiungi i funghi prima spezzettati mescolando bene, cuoci per alcuni minuti.

**3.** Unisci nel mixer le mandorle a prezzemolo, aglio, alcuni aghi di rosmarino, l'erba cipollina e timo, 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva e il succo di limone, frulla brevemente per formare una salsa.

**4.** Unisci la salsa preparata ai funghi cotti, amalgama bene il tutto.

**5.** Disponi le cappelle dei funghi in una teglia unta con un poco d'olio,

ricoprile con il composto di mandorle e funghi e cospargi di pangrattato.

**6.** Cuoci nel forno già caldo a 180° per 15 minuti circa, fino a quando i funghi saranno ben cotti e le superfici dorate.



---

## RISOTTO AI FUNGHI E CARCIOFI

Porzioni: per 4 persone

- 320 g di riso venere
- 300 g di funghi champignon
- 50 g di funghi porcini secchi
- 2 carciofi liguri
- 1 porro
- brodo vegetale
- 1 cucchiaio di salsa tamari

1. Fai rinvenire i porcini secchi in acqua calda, scola e strizzali bene.
2. Pulisci e affetta i funghi champignon, riduci i carciofi a fettine sottili.
3. Affettare il porro, fai soffriggere con 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, bagna con un po' d'acqua aggiustando di sale.
4. Aggiungi i funghi e i carciofi, lascia rosolare e bagna con 1 mestolo di brodo caldo.
5. Aggiungi il riso mescolando, prosegui la cottura bagnando mano a mano con altro brodo caldo.

A cottura finita, condisci con la salsa tamari e un filo d'olio a crudo, servi il risotto subito ben caldo.





---

## SCALOPPINE AI FUNGHI

Porzioni: per 4 persone

- *12 bistecchine di soia disidratata*
- *300 g di funghi champignon*
- *200 g di passata di pomodoro*
- *4 foglie di salvia*
- *1 spicchio di aglio*
- *Farina*
- *olio extravergine d'oliva*
- *pep e sale*
- *sale*
- *olio extravergine d'oliva*

**1.** Metti le bistecche di soia in acqua fredda, fai bollire per 5 minuti, scola e strizza bene.

**2.** Pulisci e taglia i funghi a pezzettini, trita l'aglio finemente. Soffriggi l'aglio in un po' di olio per 1 minuto. Aggiungi i funghi e la passata di pomodoro, insaporisci con pepe e sale.

**3.** Mescolando di tanto in tanto cuoci per 25 minuti circa, bagna con un po' di acqua tiepida quando necessario. Assaggia a metà cottura, se necessario aggiusta di sale ed elimina l'eventuale retrogusto amarognolo dei funghi aggiungendo al sugo 1/2 cucchiaino di zucchero integrale di canna.

**4.** Infarina le bistecchine di soia. In una padella grande antiaderente scalda 5 cucchiaini di olio extravergine d'oliva con le foglie di salvia.

**5.** Cuoci le bistecchine per 10 minuti circa, rigirando ognuna più volte fino a doratura di entrambi i lati, aggiungi il sale a metà cottura. A fuoco acceso, versa il sugo sulle bistecchine cotte e mescola con decisione. Servile ben calde



## STRUDEL DI CARCIOFI

Porzioni: per 4 persone

- 8 carciofi
- un rotolo di pasta sfoglia vegan
- un mazzetto di prezzemolo
- uno spicchio d'aglio
- una manciata di pangrattato
- un limone
- olio extravergine di oliva

**1.** Pulisci i carciofi, tagliali in 4 spicchi, togli la peluria all'interno e mettili in acqua e limone, così non anneriscono.

**2.** Scalda l'olio e fai saltare i carciofi per qualche minuto girandoli continuamente, bagnali con mezzo bicchiere d'acqua, metti il coperchio e fai cuocere per pochi minuti in modo che restino al dente.

**3.** Trita il prezzemolo e l'aglio e aggiungili ai carciofi prima di toglierli dal fuoco. Lasciali raffreddare (si possono preparare anche la sera prima).

**4.** Circa tre quarti d'ora prima di andare in tavola, scalda il forno a 180°, allarga sul tavolo il foglio di pasta, spolverizzalo con il pangrattato, disponi i carciofi, badando di prenderli asciutti, senza il loro eventuale sugo di cottura.

**5.** Arrotolare la pasta, come per un normale strudel, bucherella la superficie con uno stecco di legno appuntito e pratica due o tre tagli trasversali, spennella la superficie con l'olio d'oliva, sistemalo su una placca da forno ricoperta con carta forno e inforna per 20 minuti.

**6.** Spegni il forno e lascia cuocere per altri 10 minuti.  
Servi a temperatura ambiente tagliato a fette





---

## BUDINO DI CASTAGNE

Porzioni: per 4 persone

- *750 g di farina di castagne*
- *100 g di uvetta sultanina*
- *1 cucchiaio di kuzu*
- *1-2 cucchiaini di malto d'orzo*
- *buccia grattugiata di 1 arancia*
- *1 lt di acqua*
- *pinoli*

**1.** Frulla l'uvetta sultanina con una tazza d'acqua del litro necessario alla preparazione del budino.

**2.** Unisci la farina di castagne all'acqua mescolando con cura. Aggiungi l'uvetta, il kuzu sciolto in un poco di acqua intiepidita, il malto d'orzo, un pizzico di sale e la buccia dell'arancia grattugiata.

**3.** Porta a bollore a fuoco molto lento, mescolando, quindi copri e cuoci per 1 ora circa molto molto lentamente (mescola di tanto in tanto, accertandoti

che la farina non attacchi).

**4.** Servi caldo in coppette guarnendo coi pinoli o freddo.



# Menù n°2



## Menu d'inverno con trionfo di agrumi

### Antipasti

Insalate delle melarance  
Agrumeto cake al gusto salato

### Primi

Risotto alle clementine

### Secondo

Seitan in Salsa d'arance

### Contorno

Porcini al gratin

### Dolce

Crocante di Arance





## INSALATA DELLE MELARANCE

Porzioni: per 8 persone

- 400 g di germogli freschi di soia
- 2 mele rosse
- 5 o 6 arance
- 2 cespi di insalata (lattuga o scarola o indivia), o
- olio extra vergine d'oliva

**1.** Prepara 400 g circa di germogli freschi di soia (fatti in casa oppure acquistati dal fruttivendolo o al supermercato).

Del germoglio si mangia tutto: è sufficiente sciacquarli e scolarli bene.

**2.** Lava e taglia in quarti una bella mela grossa (o due piccole); se le mele sono di coltivazione biologica non c'è bisogno di sbuciarle: Riduci gli spicchi di mela a cubetti e aggiungili ai germogli.

**3.** Pela a vivo (cioè asportando con il coltello ben affilato non solo la parte esterna ma anche la pellicina bianca) due o tre arance di media grandezza, poi affettale avendo cura di raccogliere l'eventuale succo che ne uscisse.

Il succo può essere amalgamato con un cucchiaino di olio di oliva extra vergine e un po' di sale. Aggiungi le fette di arancia a mele e germogli e mescola delicatamente.

**4.** Pulisci un cespo di insalata (lattuga o scarola o indivia) e taglialo a pezzetti; usalo come base per disporre il resto degli ingredienti e condisci con la salsina al succo d'arancia, oppure semplicemente con olio e sale.





## AGRUMETO CAKE AL GUSTO SALATO

Porzioni: per 4 persone

- un uovo
- la scorza grattugiata di un'arancia, di un limone e un po' di cedro
- 350 ml di crema di zucca cotta al forno e passata a setaccio
- un cucchiaio di farina di ceci
- 2 cucchiaini pieni di farina fioretto di mais
- 150 ml di latte di mandorla neutro
- 1/2 cucchiaino di cremortartaro
- sale alle erbe q.b.
- un pizzico di noce moscata
- un pizzico di zenzero in polvere, una fettina di fontina Valdostana
- tre cucchiaini di olio extra vergine di oliva
- del pangrattato o farina di mais

### Per le salse:

Con topinambur e curcuma:

- due topinambur decorticati e tagliuzzati, 150g circa, due cucchiaini di olio e un pizzico di sale e pepe bianco, acqua a coprire

Con zucca, porri e arance:

- il succo di un'arancia e un po' di succo di cedro 30 ml, 150 g di zucca, un pezzetto di porro, una piccola patata, completate a coprire gli elementi con dell'acqua naturale, un pizzico di sale, una macinata di pepe misto e due cucchiaini di olio extra vergine di oliva.

**1.** Unisci la vellutata di zucca con l'uovo e le farine, rimescola con una frusta da pasticciere energicamente, condisci, con le scorze degli agrumi grattugiate, il latte di mandorla, il sale, le spezie, il cremortartaro, emulsiona con un frullatore ad immersione.

**2.** Imburra degli stampi da creme caramelle, spolvera con del pangrattato l'interno, versa dentro il composto ottenuto ed infine al centro posiziona dei piccoli pezzetti di fontina.

Metti gli stampi in una teglia con un poco di acqua e inforna per 25 minuti a 180 °C.

**3.** Nel frattempo prepara le salse in due pentolini separati con gli ingredienti che sono stati elencati, quando hanno raggiunto l'ebollizione lascia per qualche minuto finchè non saranno cotti gli ingredienti. Passa il tutto con un frullatore a immersione.

Quando gli sformatini saranno cotti lascia riposare qualche minuto.

Nei piatti versa le salse a tuo piacimento, adagia gli sformati su di esse e servi caldo. Guarnisci con piantine aromatiche.



---

## RISOTTO ALLE CLEMENTINE

Porzioni: per 8 persone

- 640 g di riso
- olio
- brodo vegetale
- 2 cipolle
- 640 g di spicchi di clementine
- buccia grattugiata di 4 clementine
- panna di soia (2 tazzine)

**1.** Metti un po' di olio in una pentola e soffriggi il trito di cipolla. Quando la cipolla è imbiandita aggiungi il riso, mescola accuratamente e aggiungi il brodo vegetale.

**2.** A 10 minuti dalla cottura aggiungi gli spicchi delle clementine e prosegui la cottura aggiungendo eventualmente altro brodo.

**3.** Al termine, incorpora al risotto la buccia grattugiata delle clementine ed un paio di tazzine di panna di soia.

## SEITAN IN SALSA D'ARANCE

Porzioni: per 4 persone

- 500 g di seitan
- succo di 2 arance
- scorza di 1/2 arancia
- 1 pezzetto di porro
- 40 g di farina di kamut
- 2 dl. di brodo vegetale
- 2 foglie di salvia
- 1 cucchiaio di miso
- 1 cucchiaio di curry
- 1 cucchiaio di salsa tamari
- olio extravergine d'oliva
- sale
- panna di soia (2 tazzine)

**1.** Taglia il seitan a fettine. Pulisci e trita il porro con le foglie di salvia e la scorza d'arancia, fai appassire con un poco di olio extravergine d'oliva.

**2.** Aggiungi la farina di kamut e, stemperatoci il miso, il brodo vegetale mescolato al succo delle arance.

**3.** Continua a cuocere su fuoco basso, fino a ottenere una salsa vellutata, insaporisci con il curry e la salsa tamari. Nel frattempo, fai saltare il seitan in un poco di olio e tamari. Versa la salsa d'arance sul piatto di servizio e disponici sopra le fettine di seitan calde.



## PORCINI AL GRATIN

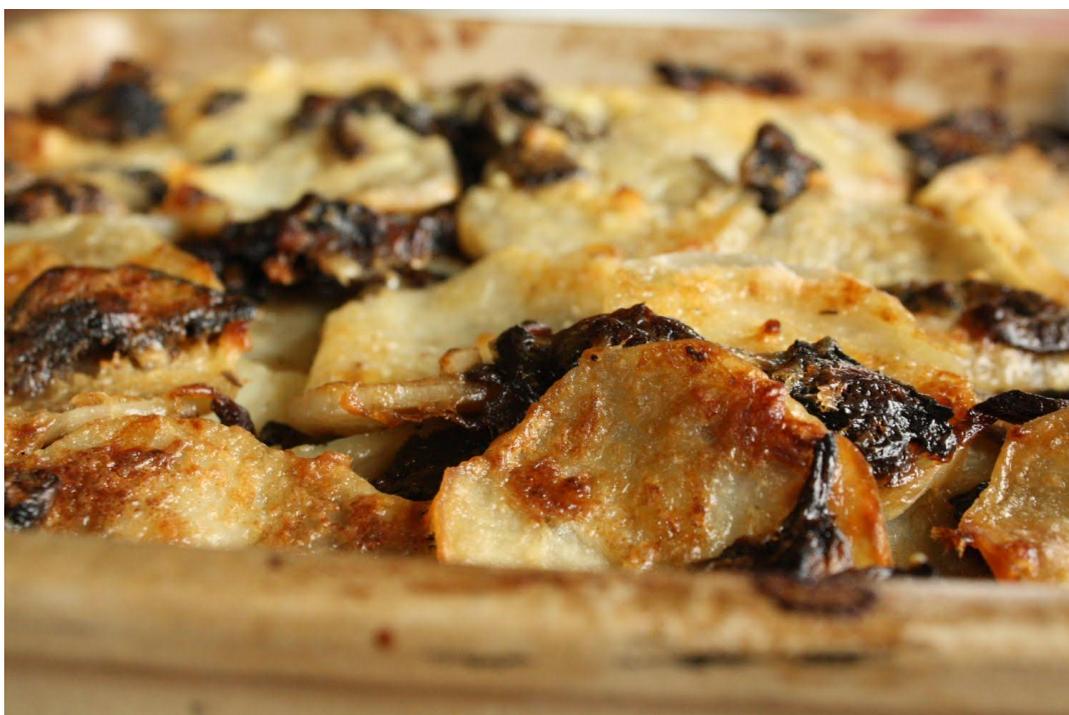
Porzioni: per 4 persone

- 8 cappelli di porcino
- 2 spicchi di aglio
- 1 ciuffo di prezzemolo
- 1 pizzico di origano
- 2 cucchiaini di pangrattato
- mezzo bicchiere di olio
- sale e pepe

1. Sistema i funghi in una pirofila unta di olio, capovolti.

2. Prepara un trito finissimo a base di prezzemolo fresco e di aglio. Versa il trito in una scodellina e aggiungi 2 cucchiainate di pangrattato, un pizzico di pepe, una presa di sale, qualche cucchiaino di olio. Mescola bene in modo da ottenere una salsetta che distribuirai sui cappelli dei funghi.

3. Aromatizzali anche con un pizzico di origano, irrorali con un goccio di olio e falli cuocere in forno moderatamente caldo (160°) per 15 minuti circa.





## CROCCANTE DI ARANCE

Porzioni: per 6 persone

- 600 g di scorze di arancia
- 150 g di mandorle pelate
- 150 g di pistacchi
- 225 g di zucchero
- 450 g di zucchero caramellato

1. Sguscia i pistacchi, pelali e spezzettali.
2. Taglia le mandorle a fettine e tosta il tutto in forno caldo per circa 10 minuti.
3. Pulisci le scorze delle arance eliminando ogni residuo di pellicina bianca interna e tagliale a listarelle molto sottili.
4. Portale a bollire con 1/2 litro di acqua, scolale e ripeti l'operazione per altre 2 volte.

5. A parte, preparate lo zucchero caramellato in un tegame, unisci le scorze scolate e fai sciogliere a fuoco dolce, mescolando con costanza per 15 minuti.

6. Infine aggiungi lo zucchero, le mandorle, i pistacchi e continua la cottura per altri 10 minuti.

Per finire, foderà una teglia larga, servendoti di carta alluminio, spalma il composto con uno spessore di circa 1 cm e lascia raffreddare completamente.

Taglia il croccante a quadratini e servilo in tavola.





# Menù n°3



## **Raffinatezze di seitan con dessert al cioccolato**

### *Antipasti*

Tartine con mousse di seitan  
Patè di seitan e curcuma

### *Primi*

Ravioli al brasato di seitan

### *Secondo*

Seitan alla salvia e limone

### *Contorno*

Carciofi in Salsa allo Zafferano

### *Dolce*

Glassa di cioccolato fondente





---

## TARTINE CON MOUSSE DI SEITAN

Porzioni: per 6 persone

- 6 fette di pancarré
- 200 g di seitan
- 100 g di burro
- un limone biologico sale

1. Fai ammorbidire bene il burro e nel mixer trita finemente il seitan con 1 pizzico di sale fino a ottenere un impasto omogeneo.

2. Con la forchetta lavora il burro fino a renderlo soffice e mescolalo bene al composto di seitan.

3. Togli la crosta alle fette di pancarré, dividile in quattro parti e spalmale con la mousse di seitan.

4. Taglia delle fettine finissime di limone con la buccia e ricavane dei triangolini che metterai sopra ogni tartina.





---

## PATE' DI SEITAN E CURCUMA

Porzioni: per 4 persone

- 200 g di seitan lavato a mano
- 1 scalogno
- 1 cucchiaino di curcuma
- 1/2 carota
- 1/2 gamba di sedano
- 1/2 bicchiere di vino bianco
- olio d'oliva extravergine

1. Trita le verdure e stufale con un cucchiaino di olio extravergine di oliva e uno di acqua.

2. Aggiungi il seitan tagliato a pezzettini e il vino bianco. Lascia stufare a fuoco lento per almeno 20 minuti. Lascia intiepidire il tutto ed aggiungi la curcuma.

3. Frulla e servi con crostini di mais o ai cinque cereali o sistemando il composto come ripieno di tronchetti di cuori di sedano bianco, un antipasto delicato di grande effetto.



---

## RAVIOLI AL BRASATO DI SEITAN

Porzioni: per 3 persone

- 1 confezione di seitan al naturale (circa 500 g)
- 500 ml di barolo giovane
- 2 scalogni, 1 carota, 1 piccola costa di sedano,
- 6 grani di pepe, 2 foglie di alloro, 1 pezzetto di cannella
- 6 bacche di ginepro
- 2 rametti di rosmarino
- 2 spicchi d'aglio
- 5 chiodi di garofano
- 1 pezzo di margarina
- olio extra vergine di oliva
- sale e pepe
- una decina di fogli di pasta fresca
- 1/2 panetto di tofu compatto

1. Taglia a rondelle gli scalogni, le carote e il sedano, mettili quindi in un contenitore da frigo le verdure tagliate, il seitan, le bacche di ginepro, il pezzetto di cannella, l'aglio, le foglie di alloro, il rosmarino, il pepe e i chiodi di garofano, versa tutto il barolo e metti a marinare per mezza giornata. Terminata la marinatura sgocciola il seitan e le verdure. La marinatura va conservata.

2. In una padella versa un po' d'olio e aggiungi una noce di margarina e rosola quindi velocemente il seitan da entrambi i lati. Leva il seitan e salta nella stessa padella le verdure della marinatura.

In una pentola versa un po' d'olio, aggiungi il seitan e le verdure, ma senza aglio e rosmarino; aggiungi quindi il liquido della marinatura filtrato e cuoci lentamente finché non si è consumato il vino,

rigirando di tanto in tanto il seitan. A fine cottura aggiungi il sale e il pepe.

3. Passa quindi le verdure sgocciolate nel passaverdura a fori grossi e fai scolare il composto in uno scolapasta a fori piccoli. Eventualmente fai asciugare sulla fiamma.

Taglia il seitan a fettine sottili e passa sotto la mezzaluna insieme al tofu sbriciolato.

4. Ora il composto per il ripieno dei ravioli è pronto. Utilizzando il metodo che si preferisce (a mano, con la rondella o con la macchina per la pasta Imperia) riempi la pasta con il ripieno e i ravioli sono fatti.

Il sugo ideale è un ragù di seitan molto ristretto.



---

## SEITAN ALLA SALVIA E LIMONE

Porzioni: per 8 persone

- 8 fettine di seitan al naturale
- 1 cipolla
- 6 cucchiaini di olio di girasole (o di mais)
- 8 foglie di salvia
- 4 cucchiaini di shoyu (salsa di soia)
- 2 cucchiaini di aceto di mele
- scorza di 2 limoni grattugiata
- 200 g di seitan lavato a mano

**1.** Taglia il seitan a spezzatini. Fai scaldare l'olio in una padella, metti la cipolla affettata finemente e falla appassire, aggiungi la salvia per insaporire la cipolla, mescola bene, unisci il seitan e rimescola accuratamente.

**2.** Aggiungi alcuni cucchiaini d'acqua (tenete quella di cottura del seitan contenuta nella sua stessa confezione originale), 4 cucchiaini di shoyu, 2 cucchiaini di aceto di mele e la scorza dei due limoni.

## CARCIOFI IN SALSA ALLO ZAFFERANO

Porzioni: per 4 persone

- 6 carciofi
- 200 ml. di brodo vegetale
- 250 g di panna vegetale
- 2 bustine di zafferano
- succo di 1 limone
- 1 spicchio di aglio
- prezzemolo
- olio extravergine d'oliva

**1.** Pulisci e taglia i carciofi a strisce sottili, metti in una padella con un filo di olio extravergine d'oliva e lo spicchio di aglio schiacciato, aggiusta di sale.

**2.** Cuoci coperto a fuoco lento per 3 minuti, mescolando di tanto in tanto. Aggiungi metà del brodo vegetale e completa la cottura a padella scoperta, quando necessario aggiungi altro brodo.

**3.** In una ciotola, unisci lo zafferano alla panna da cucina amalgamando con cura, aggiungi il succo di limone e versa il tutto subito sui carciofi. Cuoci pochi secondi a fuoco molto basso, mescolando. Elimina l'aglio e

aromatizza con un pizzico di prezzemolo tritato, servi caldi.



---

## GLASSA DI CIOCCOLATO FONDENTE

Porzioni: per 2 persone

- 1 tavoletta di cioccolata da 200 g
- latte di soia (o di avena o riso)
- margarina o olio (facoltativi)

1. Prendi un pentolino e scalda un po' di latte di soia, aggiungi la cioccolata tagliata a tocchetti e mescola fino a che si sarà sciolta completamente.

2. Per ottenere una glassa molto densa, utilizza poco latte, invece per una glassa più liquida aggiungine a tua discrezione fino alla consistenza desiderata. Nel caso risulti troppo liquida, puoi correggerla con un altro po' di cioccolata oppure aggiungendo della farina: pochissima per volta, continuando a

mescolare finchè si addensi.

Per rendere la glassa più "untuosa" puoi eventualmente unire anche un po' di margarina o di olio.





# Menù n°4



## **Tradizionalmente Natale con ispirazione regionale**

### *Antipasti*

Insalata russa

### *Primi*

Culurgiones alla zucca

### *Secondo*

Arrosto di Seitan

### *Contorno*

Caponata siciliana

### *Dolce*

Torta Sacher





## INSALATA RUSSA

Porzioni: per 4 persone

### *Insalata russa:*

- 150 g di patate
- 100 g di carote
- 100 g di piselli
- mezzo cucchiaino di capperi

### *Per la maionese:*

- 100 ml latte di soia non dolcificato
- un quarto di limone spremuto
- 2 cucchiaini di senape
- 2 pizzichi di sale olio di mais q.b.

1. Fai bollire o meglio ancora cuoci al vapore patate e carote. Una volta cotte e raffreddate, tagliale a cubetti il più regolari possibili. A parte cuoci i piselli in acqua salata, scolandoli al dente.

2. Nel frattempo prepara la maionese: si mettono tutti gli ingredienti, tranne l'olio, nel bicchiere del minipimer e si inizia a frullare. Si aggiunge l'olio a filo, ma si può anche aggiungerne un po', frullare, fermarsi, aggiungerne un altro po', frullare, fermarsi (conviene fare così perché altrimenti non si riesce a tenere fermo il bicchiere mentre si frulla). Il minipimer va usato muovendolo in verticale, in modo da mixare bene. L'olio va aggiunto fino a che la maionese raggiunge la consistenza desiderata, più la si vuole densa, più si aggiunge olio.

Mettendolo un po' alla volta ci si può fermare quando si vuole. In questo caso serve una maionese dalla consistenza piuttosto soda, dovrete probabilmente aggiungere più olio del normale.





---

## CULURGIONES ALLA ZUCCA

Porzioni: per 6 persone

### *Culurgiones:*

- 400 g di semola di grano duro
- 100 g di farina 00
- 250 g di acqua.

### *Ripieno:*

- 4-5 patate medie
- 8 foglie di basilico grandi
- 50 g di parmigiano veg

### *Sugo:*

- 300 g di zucca di Chicca
- 3 spicchi d'aglio
- olio evo
- Acqua qb

### *Croccantini:*

- semi di sesamo
- semi di girasole

### Culurgiones

1. Per prima cosa metti a bollire le patate in una pentola coprendole di acqua fredda e con una forchetta controlla che la polpa sia morbida per poterle schiacciare. Quando pronte scolale e falle raffreddare.

2. Mentre le patate bollono puoi impastare acqua e farina per la pasta. Quando l'impasto è ben elastico avvolgilo in pellicola e lascialo riposare in frigo per mezz'ora.

3. Nel frattempo sbriciola il vegformaggio e tagliuzzala il basilico. Una volta fredde le patate, sbucciale, schiacciale e unisci il vegformaggio con basilico e un pizzichino di sale. procedi a fare i ravioli con il ripieno di patate e formaggio veg.

### Sugo

Taglia la zucca a cubetti. Soffriggi dell'aglio in un pentolino. aggiungi la zucca e falla cuocere un pelino (1 o 2 minuti). Copri tutto quanto di

acqua abbondante e lascia bollire fino a quando la zucca non si sfalda. Spegni il fuoco e dai un colpo di frullatore a immersione. Aggiungi la panna.

### Croccantini

Tosta in padella con due cucchiaini d'olio i semi e un pizzico di sale. Si possono omettere ma sono croccanti e gustosi. Danno l'elemento croccante che serve a rendere divertente il piatto.

### Assemblare

Metti un mestolo di sugo, copri con ravioli, altro mestolo di sugo e guarnisci con i croccantini.





---

## ARROSTO DI SEITAN

Porzioni: per 4 persone

- *500 g di seitan per arrosto*
- *6 foglie di alloro*
- *6 foglie di salvia*
- *1 rametto di rosmarino*
- *salsa tamari*
- *burro di soia*
- *olio extravergine d'oliva*
- *pepe*
- *sale*

**1.** Scegli un pezzo di seitan intero da arrosto. Lava e sgocciola il rametto di rosmarino, le foglie di alloro e di salvia.

**2.** In una casseruola grande, sciogli una noce di burro in 6 cucchiaini di olio extravergine d'oliva. Aggiungi il seitan con rosmarino, alloro e salvia, rigiralo bene nell'olio aggiustando di sale. Fai cuocere nel forno lentamente a calore basso, per 1/2 ora circa, girandolo spesso così da rosolare uniformemente. Verso fine cottura, irroro con 6 cucchiaini di salsa tamari, rosola per 10 minuti ancora.

**3.** Togli il seitan tenendolo in caldo, versa nella casseruola 1/2 bicchiere d'acqua. Fa bollire a fuoco vivo per qualche minuto così da formare un sughetto. Affetta e servi l'arrosto ben caldo, cospargendolo del sugo preparato.



---

## CAPONATA SICILIANA

Porzioni: per 4 persone

- 2 peperoni (1 rosso e 1 giallo)
- 1 melanzana di media grandezza o 2 piccole
- 2 o 3 gambi di sedano (a seconda della grandezza)
- 150 g di olive nere denocciolate, 3 cucchiari di capperi sotto sale
- 3 cucchiari di pinoli, 3 cucchiari di uva sultanina
- 1/3 di bicchiere di aceto rosso
- 3 cucchiari di zucchero di canna
- 2 cucchiaini da caffè di dado vegetale
- 5 cucchiari di passata di pomodoro
- 1/2 cipolla bianca
- 5 foglie di basilico fresco
- 5 cucchiari di olio d'oliva extravergine
- 500 ml di olio di semi di girasole per frittura

**1.** Taglia le melanzane a cubetti piccoli, mettile in uno scolapasta e cospargile con un pizzico di sale grosso da cucina e con un peso sopra, per far uscire l'acqua e far perdere il sapore amarognolo.

**2.** Taglia a cubettini anche i peperoni, il sedano e la mezza cipolla. Metti in ammollo in acqua tiepida l'uvetta sultanina e lava i capperi dal loro sale. In un tegame ampio metti l'olio di semi per frittura.

**3.** Friggi prima le melanzane e mettile su carta assorbente, stessa cosa poi per il sedano, successivamente per i peperoni. In un'altra padella antiaderente prepara un sugo ristretto facendo soffriggere la cipolla in olio d'oliva e aggiungendo la passata di pomodoro e un pizzico di sale. Quando il sughetto sarà pronto, aggiungi le verdure

fritte in precedenza. Aggiungi poi le olive, i capperi e i pinoli. Mescola e amalgama con cura. Aggiungi l'aceto e lo zucchero, che formerà una salsina agrodolce quasi caramellata e infine un pochino di dado vegetale per aggiustare di sapore.

**4.** Quando la caponata sarà pronta, impiatta su un piatto di portata aggiungendo il basilico fresco.



---

## TORTA SACHER

Porzioni: per 4 persone

- *Un veggolato (dolce vegan al cioccolato)*
- *200 g di marmellata di albicocche*
- *glassa di cioccolato fondente q.b*

### **Veggolato:**

- *250 g di latte di soia*
- *175 g di farina 00*
- *200 g di zucchero*
- *100 g di cacao amaro*
- *la buccia grattugiata di un'arancia*
- *1 bustina di lievito*
- *1 bicchierino (fioletta) di rum*

Prepara innanzitutto il veggolato (dolce vegan al cioccolato), che è un'ottima base per la Sachertorte vegan in uno stampo circolare.

Una volta sfornato e lasciato raffreddare, taglialo a metà come un panino. Aggiungi quindi 200 g di marmellata di albicocca (mezzo barattolo) e chiudilo a "sandwich".

Ricopri il tutto con glassa di cioccolato fondente (che si può ammorbidire con olio, margarina o latte di soia).

### **Per il veggolato**

**1.** Mischia zucchero e cacao con un cucchiaino, un po' alla volta, a secco, schiacciando le palline (alternativamente metteteli nel frullatore qualche secondo, la miscela viene perfetta e con poco sforzo).

**2.** Aggiungi un po' di latte e comincia ad amalgamare, continuando ad unire il latte un po' alla volta (10 cc per volta). Dopo aver messo tutto il latte inizia a mettere la farina un po' per volta, sennò fa le palline.

Unisci una bustina di lievito per dolci. Metti la fioletta di rum.

**3.** Aggiungi la buccia grattugiata di un'arancia. Se l'impasto è troppo duro, aggiungi un po' d'olio d'oliva. Puoi anche aggiungere canditi, cioccolata fondente ed eventualmente frutta secca. Poni in forno caldo a 150° per 40 minuti. Non aprire il forno prima di 25 minuti altrimenti la torta si sgonfierà. Verifica la cottura infilando un coltello. La casseruola deve essere unta e leggermente infarinata, inoltre deve essere alta altrimenti il dolce deborda.



---

## **FONTI**

Vol au vent boscaioli, tratto da: <http://www.veganblog.it/2009/03/13/vol-au-vent-boscaioli/>

Funghi alle mandorle, tratto da: [http://www.ricette-vegetariane.it/antipasti-vegetariani/Funghi\\_alle\\_Mandorle.html](http://www.ricette-vegetariane.it/antipasti-vegetariani/Funghi_alle_Mandorle.html)

Risotti ai funghi e carciofi, tratto da: [http://www.ricette-vegetariane.it/primi-piatti-vegetariani/Risotto\\_ai\\_Funghi\\_e\\_Carciofi.html](http://www.ricette-vegetariane.it/primi-piatti-vegetariani/Risotto_ai_Funghi_e_Carciofi.html)

Scaloppine ai Funghi, tratto da: [http://www.ricette-vegetariane.it/pietanze-vegetariane/Scaloppine\\_ai\\_Funghi.html](http://www.ricette-vegetariane.it/pietanze-vegetariane/Scaloppine_ai_Funghi.html)

Strudel di carciofi, tratto da: <http://www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/strudel-carciofi/>

Budino di Castagne, tratto da: [http://www.ricette-vegetariane.it/dolci-dessert-vegetariani/Budino\\_di\\_Castagne.html](http://www.ricette-vegetariane.it/dolci-dessert-vegetariani/Budino_di_Castagne.html)

Insalata delle melarance, tratto da: <http://www.vegan3000.info/MenudiNatale.htm>

Agrumeto Cake al gusto salato, tratto da: <http://antonio-scaccio.cucina-naturale.it/agrumeto-cake-al-gusto-salato/>

Risotto alle clementine, tratto da: <http://www.vegan3000.info/MenudiNatale.htm>

Seitan in Salsa d'Arance, tratto da: [http://www.ricette-vegetariane.it/pietanze-vegetariane/Seitan\\_in\\_Salsa\\_d\\_Arance.html](http://www.ricette-vegetariane.it/pietanze-vegetariane/Seitan_in_Salsa_d_Arance.html)

Porcini al gratin, tratto da: <http://www.vegan3000.info/MenudiNatale.htm>

Crocante di arance, tratto da: <http://www.vegan3000.info/MenudiNatale.htm>

Tartine con mousse di seitan, tratto da: <http://www.seitangourmet.it/antipasti.asp>

Patè di seitan e curcuma, tratto da: <http://webrighe.wordpress.com/2012/12/04/scoprire-tofu-e-seitan-una-ricetta-per-le-feste/>

Ravioli al brasato di seitan, tratto da: <http://www.veganhome.it/ricette/primi/ravioli-brasato-seitan/>



---

Seitan alla salvia e limone, tratto da:

<http://www.vegan3000.info/MenudiNatale.htm>

Carciofi in Salsa allo Zafferano, tratto da: [http://www.ricette-](http://www.ricette-vegetariane.it/contorni-vegetariani/Carciofi_in_Salsa_allo_Zafferano.html)

[vegetariane.it/contorni-vegetariani/Carciofi in Salsa allo Zafferano.html](http://www.ricette-vegetariane.it/contorni-vegetariani/Carciofi_in_Salsa_allo_Zafferano.html)

Glassa di cioccolato fondente, tratto da:

<http://www.vegan3000.info/MenudiNatale.htm>

Insalata russa, tratto da: VeganHome.it -

<http://www.veganhome.it/ricette/antipasti/insalata-russa/>

Culurgiones alla zucca, tratto da:

<http://shekkaballah.wordpress.com/2010/09/18/culurgiones-alla-zucca/>

Arrosto di seitan, tratto da: [http://www.ricette-vegetariane.it/pietanze-](http://www.ricette-vegetariane.it/pietanze-vegetariane/Arrosto_di_Seitan.html)

[vegetariane/Arrosto di Seitan.html](http://www.ricette-vegetariane.it/pietanze-vegetariane/Arrosto_di_Seitan.html)

Caponata siciliana, tratto da:

<http://www.veganhome.it/ricette/contorni/caponata-siciliana/>

Torta sacher, tratto da: <http://www.vegan3000.info/MenudiNatale.htm>

Vuoi commentare questo ebook?

Vieni su [www.veggiecoupons.getsocio.com](http://www.veggiecoupons.getsocio.com) e dicci  
la tua, siamo curiosi di sapere cosa ne pensi!