



Vegan menù per festeggiare e lasciare vivere 2

ANTIPASTI

BRIVIDO D'AMORE (*patè di pomodorini secchi*)

Mettete nel mixer: 150 g di pomodorini secchi, una decina di capperi, 2 cucchiari di prezzemolo o basilico già tritato, 1 pizzico di peperoncino, 2 cucchiari di olio extravergine d'oliva, 1 pizzico sale.

Tritate insieme tutti i componenti e utilizzate la crema per spalmare fette di pane tostato, gallette o crostini.

LENTIGGINI DI LUCCIOLA (*dulse con mais e fagiolini*)

Lavate sotto acqua corrente 1 tazza di alghe dulse (alga rossa), lasciatele in ammollo per qualche minuto, strizzatele e tagliatele a pezzetti. Fate scottare $\frac{1}{2}$ tazza di fagiolini in acqua bollente, poi riduceteli a tronchetti. Versate 2 cucchiari di olio extravergine d'oliva in una padella larga e saltate $\frac{1}{2}$ tazza di carote tagliate a fiammifero, $\frac{1}{2}$ tazza di porri a rondelle e 1 tazza di chicchi di mais; aggiungete un pizzico di sale, l'alga e fate cuocere per altri 3-4 minuti. Unite i fagiolini, condite con qualche goccia di tamari (salsa di soia) e lasciate sul fuoco per altri 2 minuti.

PROFUMO D'ORCO AFFAMATO (*frittata di farina e cicorino*)

Soffriggete in poco olio 1 cipolla, 1 carota e 1 mazzetto di cicorino tritati finemente, aggiustate di sale. Mettete una tazza di farina integrale in una scodella, aggiungete $\frac{3}{4}$ di tazza di acqua e le verdure (deve risultare una crema molto densa). Versate la pastella in una larga padella unta con poco olio extravergine d'oliva e cuocete da entrambi i lati. Prima di servire, tagliate a strisciole la frittata e spolverizzate con gomasio (sale e semi di sesamo tostati e tritati).

PRIMI PIATTI

CORAGGIO DI DRAGO (*tortino di riso*)

Sbucciate tre melanzane, tagliatele a fette e lasciatele riposare per un'ora in un colapasta. Mettete in una casseruola una cipolla tritata finemente, uno spicchio di aglio sminuzzato, 1 cucchiaino di olio e.v. d'oliva e fate soffriggere; aggiungere

300 g di pomodori pelati schiacciati con la forchetta, un pizzico di sale ed un trito di basilico e prezzemolo. Lasciate cuocere il sugo per 15 min. Fate imbiondire con poco olio in un recipiente da forno un'altra cipolla, unite 300 g di riso e lasciate tostare per un paio di minuti- Bagnate con 600 g di brodo vegetale bollente, portate a bollire e passate la pirofila in forno a 170° per 15 min. Sciacquate le melanzane, asciugatele e grigliatele.

Disponete in una pirofila da forno uno strato di riso, uno di melanzane ed uno di sugo alternandoli fra loro fino ad esaurimento degli ingredienti. Passate nuovamente in forno a 220° per 10 min.

LAMPO DI GENIO (*cerealotto di orzo, farro e avena con ciuffetti di cavolfiore bianco*)

Preparate un soffritto con poco olio e.v. d'oliva, 1 cipolla e 1 cucchiaino di semi di sesamo. Aggiungete 300 ml di acqua, 1 pizzico di peperoncino e portate a bollire; unite 50 g di orzo perlato, 50 g di farro e 50 g di avena (lasciati preventivamente in ammollo per 6 ore) e cuocete a fuoco moderato per circa 45 min facendo assorbire tutta l'acqua (aggiungete altra acqua se si asciugasse troppo). Aggiustate di sale, unite qualche fogliolina di basilico e di salvia e mezzo cavolfiore bianco tagliato a ciuffetti (fatto precedentemente lessare in acqua). Mescolate bene e servite.

SECONDO PIATTO

BACIO DI FATA (*torta Pasqualina*)

per la pasta: 400 g di farina semi integrale, 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva, 1 pizzico di sale, acqua (in alternativa potete usare pasta già pronta surgelata o fresca)

per il ripieno: 500 g di biette, 200 g di tofu, 1 cucchiaino di maggiorana fresca o 1 cucchiaino se secca, 8 cucchiaini di tahin (crema di sesamo), 1 bicchiere di latte di soia, 1 bicchiere d'olio extravergine d'oliva, 1 pizzico di sale.

Impastate la farina con l'olio ed il sale; aggiungete acqua tiepida quanto basta per ottenere un impasto consistente e morbido (continuate a lavorarlo finchè vedrete comparire delle bolle d'aria). Coprite con un tovagliolo umido e fate riposare. Lavate le biette e fatele cuocere in una casseruola per 10 minuti. Appena cotte, strizzatele, tritatele e mettetele in una ciotola. Aggiungete tahin, tofu, latte e maggiorana. Stendete sei fogli sottili di pasta. Utilizzatene 3 per foderare uno stampo apribile (unto d'olio) sovrappponendo un foglio (da ungere con poco olio usando l'apposito pennello) sull'altro. Adagiatevi il ripieno. Coprite con i fogli rimasti (seguendo lo stesso procedimento). Sigillate con i ritagli di pasta

formando un cordone tutt'intorno al bordo. Ungete la superficie con un velo d'olio e fatevi dei piccoli fori con uno stuzzicadenti. Infornate in forno già caldo a 200°C per 40 minuti.

CONTORNI

PUZZETTE DI STREGA (*erbette o spinaci con uvetta e pinoli*)

Mettete a bagno 30 g di uvetta in poca acqua tiepida per 10 minuti. Tostate velocemente 30 g di pinoli in una padella. Scottate 700 g di erbette (o di spinaci) in acqua bollente con 1 pizzico di sale; scolatele, strizzatele e tagliatele a striscioline. Ungete con poco olio extravergine d'oliva una padella, versatevi le erbette, l'uvetta e fate rosolare il tutto. Servite ben caldo guarnendo con i pinoli.

SUSSURRO DI FOLLETO (*stufato di verdure allo zafferano*)

Fate rosolare in poco olio extravergine d'oliva 1 cipolla tritata, 500 g di finocchi a spicchi e 500 g di patate a dadini; bagnate con del brodo vegetale e fate stufare per 15 min. Aggiungete 200 g di spinaci e 1 bustina di zafferano diluita in 100 ml di latte di soia. Continuate la cottura per 10 min aggiustando di sale prima di servire.

DOLCI

RISATA DI PRINCIPESSA (*sorbetto alla rosa*)

Bagnate 200 g di petali di rosa con 500 ml d'acqua e lasciateli in infusione 2-3 ore per far aromatizzare l'acqua. Filtrate, aggiungete 100 g di malto di riso e 1 pizzico di vaniglia in polvere. Mescolate bene e preparate il sorbetto secondo le istruzioni previste dalla vostra gelatiera (ehm..., o quella che vi presta la vostra vicina ndr). Guarnite con petali di rosa freschi.

ROSPO BACIATO...PRINCIPE ARRIVATO (*torta di cous-cous ai frutti rossi*)

Portate ad ebollizione una tazza di succo di mela con 1 pizzico di sale e $\frac{1}{2}$ tazza di uvette. Aggiungete una tazza di cous-cous, spegnete il fuoco e coprite lasciando gonfiare per 15 minuti. Nel frattempo preparate la salsa con 2 cucchiaini di crema di mandorle chiare, 1 cucchiaino di malto di riso e qualche cucchiaino di latte vegetale (riso, avena, farro...) per ammorbidire. Mescolate $\frac{1}{2}$ tazza di noci tritate nel cous-cous. Disponete in una teglia metà del cereale pressandolo bene con le mani umide. Spalmate la crema sopra il primo strato, poi versate l'altra metà del cous-cous. Coprire il tutto con 1 vasetto di marmellata di frutti rossi e

lasciate raffreddare in frigo. Servite guarnendo con cocco in scaglie o granella di nocciole.

... E BUON APPETITO!