

# Nella cucina di VeganHome

---

*965 ricette vegan dagli utenti di VeganHome.it*



**Ricette “senza crudeltà” per mangiare in modo sano e gustoso  
salvando gli animali e l’ambiente.**

Edizione del 30 agosto 2014

**Copyright.**

Tutti i testi del capitolo 1 sono stati tratti dal sito “VeganHome, La casa dei Vegan” ([veganhome.it](http://veganhome.it)) e sono riproducibili a patto che non vengano modificati, citandone la fonte.

Tutte le ricette sono proprietà dei rispettivi autori, e possono essere ripubblicate su altri siti e materiali informativi vegan/animalisti, solo citando la fonte e il link (VeganHome.it - link alla versione su web pubblicato all'inizio di ciascuna ricetta)

**Non stampare questo libro.**

Il libro che stai leggendo viene aggiornato continuamente con l'aggiunta di nuove ricette.

Non stamparlo perché sprecheresti enormi quantità di carta per un libro che diventa obsoleto in brevissimo tempo. Ricorda anche che il costo per la stampa casalinga di un libro può risultare superiore al prezzo di copertina dei libri che trovi in libreria.

# Indice

<b>Autori delle ricette</b>	<b>1</b>
<b>Questo libro</b>	<b>2</b>
<b>1 La scelta vegan</b>	<b>3</b>
1.1 Diventare Vegan	4
1.1.1 Definizione!	4
1.1.2 Quali sono i motivi	5
1.1.3 Essere vegan è giusto	5
1.1.4 Essere vegan è il futuro, per l'ambiente, il mondo e la salute	6
1.1.5 Essere vegan è facile	8
1.1.6 Essere vegan è per tutti	9
1.1.7 Per iniziare	9
1.1.8 Vegetariano non basta	10
1.2 Cosa mangiano i vegan	15
1.2.1 La varietà	15
1.2.2 Ingredienti e piatti	15
1.2.3 Ingredienti della tradizione orientale	16
1.2.4 Suggerimenti per "veganizzare" ricette che già conoscete	16
1.2.5 Stagionalità degli ingredienti	19
<b>2 Antipasti</b>	<b>21</b>
2.1 Barchette d'indivia	22
2.2 Bastoncini di zucchine e soia	22
2.3 Bicchierini di semini	23
2.4 Cestini di sfoglia ripieni	24
2.5 Cestini primavera	25
2.6 Chips di cavolo nero	26
2.7 Cipolline in agrodolce	27
2.8 Cornetti al patè	27
2.9 Crema di avocado e capperi	28
2.10 Crostini con salvia	29
2.11 Cusòt in carpiun	29
2.12 Donzelline	30
2.13 Fagottini asparagi e patate	31
2.14 Fagottini carciofi e noci	32

2.15	Fagottini porro e alga arame	33
2.16	Fiori di zucca fritti alla birra	34
2.17	Frittatina allo zenzero	35
2.18	Insalata di sedano e olive	36
2.19	Insalata radicchio e melagrana	37
2.20	Insalata russa	37
2.21	Involtini danzanti	38
2.22	Melanzane alla Angela	39
2.23	Meloncini alle olive nere	40
2.24	Olive all'ascolana	41
2.25	Paniccia con tartare di verdure	42
2.26	Peperoni saporiti	43
2.27	Pizzette capperi, funghi, olive	44
2.28	Plumcake salato con asparagi	44
2.29	Pomodori pieni di sè	45
2.30	Pomodori ripieni	46
2.31	Pomodori vegricotta ed erbette	47
2.32	Pomodorini ripieni al forno	47
2.33	Quenelle di veg ricotta	48
2.34	Radicchio di Treviso al forno	49
2.35	Radicchio trevigiano fritto	50
2.36	Rotoli di tramezzini	51
2.37	Rustici di sfoglia	52
2.38	Sferette farcite fritte	53
2.39	Sfoglie di zucchine e patate	53
2.40	Sformatini di pomodori secchi	54
2.41	Sformatini freddi di fagioli	55
2.42	Stuzzichini all'avocado acerbo	56
2.43	Tartine ai fichi	57
2.44	Tartine speziate	57
2.45	Tzatziki vegan	58
2.46	VegaNihongo	59
2.47	Verdure al paté di cumino	60
2.48	Verdure grigliate saporite	61
2.49	Vol-au-vent pepati ceci e panna	61
2.50	Zucca in saor	62
<b>3</b>	<b>Primi piatti</b>	<b>64</b>
3.1	3P Pasta Pasticciata al Pesto	65
3.2	Barchette di avocado con riso	66
3.3	Basmati con salsa al curry	66
3.4	Bavette alla crema di asparagi	67
3.5	Borsch	68
3.6	Bucatini al pangrattato	69
3.7	Bucatini all'Emilia	70
3.8	Cannelloni ai funghi	71

3.9	Cannelloni di magro	73
3.10	Cannelloni patate e funghi	74
3.11	Cannelloni vegricotta e spinaci	75
3.12	Cappelletti in brodo	76
3.13	Carbonara vegan	77
3.14	Carbonara vegan	78
3.15	Cjalsons	79
3.16	Cous cous al pesto di pompelmo	81
3.17	Cous cous di kamut ai ceci	81
3.18	Cous cous esotico	82
3.19	Crema di carote e noci	83
3.20	Crema di castagne e salvia	84
3.21	Crema di patate	85
3.22	Crema estiva di carote	85
3.23	Crema verde marmorizzata	86
3.24	Crepes ai cardi	87
3.25	Farfalle al tofu affumicato	89
3.26	Farfalle gialle	89
3.27	Farfalle supergolose	90
3.28	Farrotto ai funghi	91
3.29	Farrotto pasticciato di verdure	92
3.30	Fettuccine con crema di peperoni	93
3.31	Fusilli zucca e borlotti	93
3.32	Gnocchetti colorati	94
3.33	Gnocchetti di vegricotta	95
3.34	Gnocchetti limone e basilico	96
3.35	Gnocchetti sardi filanti	97
3.36	Gnocchi ai ceci piccanti	97
3.37	Gnocchi ai tre colori	98
3.38	Gnocchi al ragù di melanzane	99
3.39	Gnocchi alla romana saporiti	100
3.40	Gnocchi di carote con alga dulse	101
3.41	Gnocchi di patate	101
3.42	Gnocchi di zucca	102
3.43	Gnocchi verdi dentro e fuori	103
3.44	Gnocchi zucca radicchio e noci	104
3.45	Insalata cous cous e pistacchio	105
3.46	Insalata di pasta alla rucola	106
3.47	Insalata di pasta fredda	107
3.48	Insalata fredda di avena	107
3.49	La Morbida Arancio	108
3.50	Lasagne agli spinaci	109
3.51	Lasagne al radicchio	110
3.52	Lasagne con asparagi e patate	112
3.53	Lasagne di Cenerentola	113
3.54	Lasagne panna e piselli	114

3.55	Linguine alla crema di zucca . . . . .	115
3.56	Linguine alle noci "del purista" . . . . .	116
3.57	Linguine vegan-cacio e pepe . . . . .	116
3.58	Maccheroncini zafferano e menta . . . . .	117
3.59	Minestra di riso e farro . . . . .	118
3.60	Minestra di riso e patate . . . . .	119
3.61	Minestrone verdure e lenticchie . . . . .	120
3.62	Orzo al curry . . . . .	121
3.63	Orzo cremoso estivo . . . . .	121
3.64	Orzotto carciofi e zafferano . . . . .	122
3.65	Padellata di riso thai . . . . .	123
3.66	Pansotti malfatti al pesto . . . . .	124
3.67	Pasta ai fagiolini e menta . . . . .	126
3.68	Pasta ai peperelli . . . . .	126
3.69	Pasta ai pomodori gratinati . . . . .	127
3.70	Pasta ai tre peperoni . . . . .	128
3.71	Pasta al forno ai fagiolini . . . . .	129
3.72	Pasta al pesto di noci . . . . .	130
3.73	Pasta al pesto di sedano . . . . .	131
3.74	Pasta al PestoFresco . . . . .	131
3.75	Pasta al profumo dell'orto . . . . .	132
3.76	Pasta al sugo di barbabietola . . . . .	133
3.77	Pasta al tè verde . . . . .	134
3.78	Pasta alla carbonara . . . . .	135
3.79	Pasta alla crudaiaola . . . . .	136
3.80	Pasta alla Norma . . . . .	137
3.81	Pasta alla ruggine . . . . .	138
3.82	Pasta alle melanzane fritte . . . . .	138
3.83	Pasta bruxelles e mele . . . . .	139
3.84	Pasta carciofi e radicchio . . . . .	140
3.85	Pasta cavolfiore e arancia . . . . .	141
3.86	Pasta ceci e arachidi . . . . .	142
3.87	Pasta con alghe e broccoli . . . . .	143
3.88	Pasta CremOlivosa . . . . .	144
3.89	Pasta di Christian . . . . .	144
3.90	Pasta fiori e piselli . . . . .	145
3.91	Pasta fredda alla pizzaiola . . . . .	146
3.92	Pasta fredda canapa e pomodori . . . . .	147
3.93	Pasta fredda plus . . . . .	147
3.94	Pasta Italia . . . . .	148
3.95	Pasta mandorlata . . . . .	149
3.96	Pasta mari e monti rivisitata . . . . .	150
3.97	Pasta Primavera . . . . .	150
3.98	Pasta zucchine e pistacchi . . . . .	151
3.99	Pasticcio di polenta . . . . .	152
3.100	Penne al radicchio, panna e noci . . . . .	153

3.101 Penne al ragù di broccoli e noci . . . . .	153
3.102 Penne all'arrabbiata . . . . .	154
3.103 Penne di kamut alla "puttanesca" . . . . .	155
3.104 Penne porro e champignon . . . . .	156
3.105 Pennette al ragù vegetale . . . . .	157
3.106 Pennette all'arancia . . . . .	158
3.107 Pennette alla crema di melanzane . . . . .	159
3.108 Pesto alla Saetta . . . . .	160
3.109 Pesto di basilico e mandorle . . . . .	161
3.110 Pesto di rucola alla Saetta . . . . .	161
3.111 Pici al pesto di zucchine . . . . .	162
3.112 Pici all'aglione . . . . .	163
3.113 PPP Pasta al Pesto di Pistacchi . . . . .	163
3.114 Quinoa ai peperoni . . . . .	164
3.115 Quinoa alle verdure miste . . . . .	165
3.116 Quinoa ceciosa . . . . .	166
3.117 Quinoa dell'impiegato frettoloso . . . . .	167
3.118 Ragù della Susy . . . . .	168
3.119 Ragù di verdure . . . . .	169
3.120 Ravioli al brasato di seitan . . . . .	170
3.121 Ravioli nudi . . . . .	171
3.122 Reginette ai tre sapori . . . . .	172
3.123 Reginette rucola e finocchio . . . . .	173
3.124 Ribollita belga . . . . .	174
3.125 Rigatoni ceci e olive nere . . . . .	174
3.126 Rigatoni integrali mille colori . . . . .	175
3.127 Risi e bisi . . . . .	176
3.128 Riso al curry con piselli . . . . .	177
3.129 Riso al limone con asparagi . . . . .	178
3.130 Riso alle noci e menta . . . . .	179
3.131 Riso e fagioli . . . . .	180
3.132 Riso e fagiolini . . . . .	181
3.133 Riso erbaiolo . . . . .	181
3.134 Riso giallo al sesamo . . . . .	182
3.135 Riso indiano alle carote . . . . .	183
3.136 Riso saltato alla Cantonese . . . . .	184
3.137 Riso venere con zucchine . . . . .	185
3.138 Risotto ai carciofi . . . . .	186
3.139 Risotto ai fichi settembrini . . . . .	187
3.140 Risotto ai funghi . . . . .	188
3.141 Risotto ai porri croccanti . . . . .	189
3.142 Risotto al limone e timo . . . . .	189
3.143 Risotto all'arancia . . . . .	190
3.144 Risotto alle cime di rapa . . . . .	191
3.145 Risotto alle fragole . . . . .	192
3.146 Risotto alle lenticchie rosa . . . . .	192

3.147 Risotto alle mele . . . . .	193
3.148 Risotto allo spumante . . . . .	195
3.149 Risotto con broccoli e fagioli . . . . .	195
3.150 Risotto di asparagi . . . . .	196
3.151 Risotto funghi e seitan . . . . .	197
3.152 Risotto in crema viola . . . . .	198
3.153 Risotto peperoni e piselli . . . . .	199
3.154 Risotto pere e pepe . . . . .	200
3.155 Risotto quasi rosa . . . . .	201
3.156 Risotto radicchio e noci . . . . .	201
3.157 Risotto speziato alle zucchine . . . . .	202
3.158 Rotolo di patate e funghi . . . . .	203
3.159 Sfere di riso in vellutata . . . . .	204
3.160 Sformatini di quinoa e asparagi . . . . .	205
3.161 Simil pizzoccheri di lenticchie . . . . .	206
3.162 Sorrisi di verdure . . . . .	207
3.163 Spagetti Chez Patrice . . . . .	208
3.164 Spaghetti ai fiori di zuccina . . . . .	209
3.165 Spaghetti ai peperoni . . . . .	210
3.166 Spaghetti al limone . . . . .	210
3.167 Spaghetti al pesto di basilico . . . . .	211
3.168 Spaghetti al sapore di mare . . . . .	212
3.169 Spaghetti alla marinara . . . . .	213
3.170 Spaghetti carciofi e panna . . . . .	214
3.171 Spaghetti cinesi . . . . .	215
3.172 Spaghetti di riso all'orientale . . . . .	216
3.173 Spaghetti di riso con peperoni . . . . .	216
3.174 Spaghetti di segale al radicchio . . . . .	217
3.175 Spaghetti Italia . . . . .	218
3.176 Spaghetti pesto e pomodorini . . . . .	219
3.177 Spaghettoni zenzero e carote . . . . .	220
3.178 Stracciatella in brodo . . . . .	221
3.179 Tagliatelle "incavolate" . . . . .	221
3.180 Tortellini messicani . . . . .	222
3.181 Tortiglioni agli asparagi . . . . .	223
3.182 Trofie al pesto e funghi . . . . .	224
3.183 Trofie alla ligure . . . . .	225
3.184 Vellutata ai cavolfiori . . . . .	226
3.185 Vellutata cavolo verde e porri . . . . .	226
3.186 Vellutata delicata . . . . .	227
3.187 Vellutata di avocado . . . . .	228
3.188 Vellutata di porri . . . . .	229
3.189 Vellutata di zucca . . . . .	230
3.190 Vellutata di zucchine . . . . .	231
3.191 Zuppa di azuki . . . . .	232
3.192 Zuppa di carote, curry e miglio . . . . .	233

3.193 Zuppa di ceci, patate e porcini . . . . .	233
3.194 Zuppa di cipolle . . . . .	234
3.195 Zuppa di cipolle aromatica . . . . .	235
3.196 Zuppa di pomodori . . . . .	236
3.197 Zuppa di sedano . . . . .	237
3.198 Zuppa di verdure e orzo . . . . .	237
3.199 Zuppa spinaci-pistacchi-amaranto . . . . .	238
3.200 Zuppa toscana . . . . .	239
3.201 Zuppa trevigiana . . . . .	240
<b>4 Secondi</b>	<b>241</b>
4.1 Asparagi gratinati . . . . .	242
4.2 Bistecchine alla pizzaiola . . . . .	242
4.3 Bistecchine di soia ai funghi . . . . .	243
4.4 Bocconcini aromatici . . . . .	244
4.5 Bocconcini di soia al curry . . . . .	245
4.6 Brasato di seitan . . . . .	246
4.7 Broccoli alla frutta secca . . . . .	246
4.8 Budino di patate tofu e verdure . . . . .	247
4.9 Burger di zucca e tofu . . . . .	248
4.10 Cannellini ai carciofi . . . . .	249
4.11 Carciofi fritti . . . . .	250
4.12 Carciofi in tegame . . . . .	250
4.13 Carciofi ripieni di carciofi . . . . .	251
4.14 Carta da musica ceci e pomodoro . . . . .	252
4.15 Cavolfiore al forno . . . . .	253
4.16 Cavolfiore fritto . . . . .	254
4.17 Chakchouka . . . . .	255
4.18 Chilli di borlotti al ketchup . . . . .	256
4.19 Cotolette alla pizzaiola . . . . .	256
4.20 Cotolette di tempeh impanate . . . . .	257
4.21 Crauti al peperone . . . . .	258
4.22 Crepes al patè di funghi . . . . .	259
4.23 Crêpes alle erbe . . . . .	260
4.24 Crocchette di mais . . . . .	261
4.25 Crocchette di melanzane . . . . .	261
4.26 Crocchette di zucchine . . . . .	262
4.27 Cupolette di sfoglia . . . . .	263
4.28 Dadolata di seitan e lenticchie . . . . .	264
4.29 Dadolata di tofu e lenticchie . . . . .	264
4.30 Dadolata di verdure allo zenzero . . . . .	265
4.31 Fagioli all'uccelletto . . . . .	266
4.32 Fagioli bianchi al limone . . . . .	267
4.33 Fagottini di zucchine . . . . .	268
4.34 Falafel di cicerchie . . . . .	268
4.35 Farfritata alle verdure . . . . .	269

4.36	Farinata con zuccina e scalogno	270
4.37	Fave fresche alla menta	271
4.38	Fettine di tofu in agrodolce	271
4.39	Frittata con carciofini	272
4.40	Frittata di ceci e patate	273
4.41	Frittata di ceci e semi	274
4.42	Frittata di glutine	275
4.43	Frittata di pomodori e funghi	276
4.44	Frittata di soia e zucchine	276
4.45	Frittata no eggs	277
4.46	Frittata vegan con fagiolini	278
4.47	Frittelle di funghi	279
4.48	Frittelle di patate	280
4.49	Funghi ripieni	281
4.50	Hamburger di lenticchie	281
4.51	Hamburger di soia	282
4.52	Insalata di fagioli e olive	283
4.53	Insalata di riso soffiato	284
4.54	Involtini di frutta secca	284
4.55	Involtini di melanzane	286
4.56	Involtini promotegan	287
4.57	Lenticchie al profumo d'arancia	288
4.58	Lenticchie al profumo d'arancia	289
4.59	Lenticchie al vino	289
4.60	Medaglioni di fagioli e farro	290
4.61	Medaglioni di verdure autunnali	291
4.62	Melanzane alla pizzaiola	291
4.63	Melanzane inventate	292
4.64	Melanzane ripiene alla turca	293
4.65	Millefoglie di patate e funghi	294
4.66	Mini burger di soia e verdure	295
4.67	Muffin rossi di Vlad	296
4.68	Muset felice speziato	297
4.69	Panini di melanzane	298
4.70	Parmigiana di melanzane	299
4.71	Parmigiana di verdure	300
4.72	Pasticcio di patate e melanzane	301
4.73	Pasticcio di Tracia	302
4.74	Patate cavolfiorite	303
4.75	Patate, funghi, piselli al forno	303
4.76	Peperoni ripieni	304
4.77	Peperoni ripieni di miglio	305
4.78	Peperoni ripieni di verza e tofu	306
4.79	Plum-cake di zucchine	307
4.80	Polenta di farina di ceci	308
4.81	Polpette al cavolo rosso	309

4.82 Polpette di fagioli croccanti . . . . .	309
4.83 Polpette di funghi e fagioli . . . . .	310
4.84 Polpette di lenticchie . . . . .	311
4.85 Polpette di muscolo di grano . . . . .	312
4.86 Polpette di piselli . . . . .	313
4.87 Polpette di piselli . . . . .	314
4.88 Polpette di quinoa . . . . .	315
4.89 Polpette di tofu ai peperoni . . . . .	315
4.90 Polpette di tofu e patate . . . . .	316
4.91 Polpette di verdure . . . . .	317
4.92 Polpette proteiche . . . . .	318
4.93 Polpette proteiche . . . . .	319
4.94 Polpette quinoa, verdure e mele . . . . .	320
4.95 Polpettine cavolfiore e broccolo . . . . .	321
4.96 Polpettine di verdura . . . . .	322
4.97 Polpettone di verdure . . . . .	323
4.98 Pomodori alla maionese . . . . .	324
4.99 Pomodori ripieni freddi . . . . .	324
4.100 Porri in salsa di lenticchie . . . . .	325
4.101 Rotolo di seitan ai pomodori . . . . .	325
4.102 Scaloppine al profumo di vino . . . . .	326
4.103 Scaloppine di seitan ai funghi . . . . .	327
4.104 Scaloppine di seitan al vino . . . . .	328
4.105 Scaloppine di soia al limone . . . . .	328
4.106 Seitan al limone . . . . .	329
4.107 Seitan al melone . . . . .	330
4.108 Seitan al pomodoro . . . . .	331
4.109 Seitan all'uva fragola . . . . .	332
4.110 Seitan con birra e olive . . . . .	332
4.111 Seitan e broccoli . . . . .	333
4.112 Seitan e zucchine . . . . .	334
4.113 Seitan funghi, patate e zenzero . . . . .	335
4.114 Seitan in salsa di noci . . . . .	335
4.115 Seitan marinato alla griglia . . . . .	336
4.116 Seitan piccante . . . . .	337
4.117 Seitan saltato ai pomodorini . . . . .	337
4.118 Solanacee al Garam Masala . . . . .	338
4.119 Spezzatino appetitoso di soia . . . . .	339
4.120 Spezzatino di patate e funghi . . . . .	340
4.121 Spezzatino di seitan ai piselli . . . . .	341
4.122 Spezzatino di soia . . . . .	342
4.123 Spezzatino di soia ai piselli . . . . .	343
4.124 Spiedini della mamma rivisitati . . . . .	343
4.125 Spiedini fantasia . . . . .	345
4.126 Straccetti all'aceto balsamico . . . . .	346
4.127 Stracotto di seitan . . . . .	346

4.128 Stufato al curry . . . . .	347
4.129 Stufato di seitan in cestino . . . . .	348
4.130 Tajine di seitan alle prugne . . . . .	349
4.131 Tempeh con olive e capperi . . . . .	351
4.132 Tofu a modo mio . . . . .	352
4.133 Tofu alla mediterranea . . . . .	352
4.134 Tofu con ceci e porro . . . . .	353
4.135 Tofu limone e olive . . . . .	354
4.136 Tofu rapido all'arancia . . . . .	355
4.137 Tofu secondo Heman . . . . .	355
4.138 Tofu strapazzato . . . . .	356
4.139 Tofu strapazzato ai cipollotti . . . . .	357
4.140 Topinambur saraceno . . . . .	358
4.141 Torre di farifrittata tricolore . . . . .	358
4.142 Torta di patate-cipolle-pomodori . . . . .	359
4.143 Triangoli di porro alla zucca . . . . .	360
4.144 Veg-burger-wurstel . . . . .	361
4.145 Veg-spiedini . . . . .	362
4.146 Vegaballs . . . . .	363
4.147 Vegan-Omelette (o Vegolette) . . . . .	364
4.148 VeganSofficini . . . . .	366
4.149 Vegburger di ceci e carote . . . . .	367
4.150 Vegburger di miglio . . . . .	368
4.151 Vegburger gluten-free . . . . .	369
4.152 Vegformaggio in carrozza . . . . .	370
4.153 Veggieburger . . . . .	370
4.154 Vegpolpettone in crosta . . . . .	371
4.155 Vegsalsiccia . . . . .	372
4.156 Verdure gratinate al forno . . . . .	373
4.157 Verdure ripiene . . . . .	374
4.158 Zucca e seitan alla panna . . . . .	376
4.159 Zucchine tonde ripiene . . . . .	376
4.160 Zuccotto verde . . . . .	377
<b>5 Insalatone</b> . . . . .	<b>379</b>
5.1 Borlotti in insalata . . . . .	380
5.2 Carote piccantine . . . . .	380
5.3 Indivia alle noci . . . . .	381
5.4 Insalata ai fichi . . . . .	382
5.5 Insalata autunnale . . . . .	383
5.6 Insalata coloratissima . . . . .	383
5.7 Insalata con funghi champignon . . . . .	384
5.8 Insalata cotta agrodolce . . . . .	385
5.9 Insalata d'inverno . . . . .	385
5.10 Insalata di arance . . . . .	386
5.11 Insalata di carciofi crudi . . . . .	387

5.12	Insalata di carciofi e mela	387
5.13	Insalata di cavolo asiatica	388
5.14	Insalata di cavolo viola	389
5.15	Insalata di fichi e tofu rosso	390
5.16	Insalata di funghi e rughetta	391
5.17	Insalata di mais	392
5.18	Insalata di patate e rucola	392
5.19	Insalata di riso soffiato	393
5.20	Insalata di spinaci freschi	394
5.21	Insalata di tofu e crostini	395
5.22	Insalata estiva tricolore	395
5.23	Insalata in stile tex mex	396
5.24	Insalata ricca	397
5.25	Insalata speciale	398
5.26	Insalata speziata di carote	399
5.27	Insalatina invernale	400
5.28	Insalatona	400
5.29	Tagliatelle di carote al pesto	401
<b>6</b>	<b>Contorni</b>	<b>403</b>
6.1	Barchette di melanzane	404
6.2	Bocconcini di spinaci	404
6.3	Caponata siciliana	405
6.4	Carciofi all'alloro	407
6.5	Carote all'alloro	407
6.6	Catalogna alla siciliana	408
6.7	Cavolfiore al dragoncello	409
6.8	Cavolini alla birra	409
6.9	Cavolo Soffocato (cabi suffocau)	410
6.10	Cavolo viola e piselli	411
6.11	Cavolo viola veloce e semplice	412
6.12	Cilindretti di patate al curry	412
6.13	Crauti	413
6.14	Crocchette di patate	414
6.15	Fagioli all'uccelletto	415
6.16	Fantasia di pomodori	416
6.17	Fritto misto	417
6.18	Insalata carciofini e asparagi	417
6.19	Insalata di fagiolini e anacardi	418
6.20	Insalata di patate e scalogno	419
6.21	Kartoffelinsalad	420
6.22	Lenticchie beluga allo zenzero	420
6.23	Misto di spinaci e ceci	421
6.24	Pasticcio di patate e verza	422
6.25	Patate al forno aromatiche	423
6.26	Patate alla paprika	424

6.27	Patate alla texana	424
6.28	Patate carciofate	425
6.29	Patate e peperoncini verdi	426
6.30	Peperonata	426
6.31	Peperoni arrostiti	427
6.32	Peperoni e melanzane ai pinoli	428
6.33	Peperoni gratinati in padella	429
6.34	Piattoni in rosso	430
6.35	Porri alla paprika	430
6.36	Porri gratinati	431
6.37	Purè di lenticchie e patate	432
6.38	Purè di patate	433
6.39	Purè di zucca gialla	433
6.40	Rape alla quasi besciamella	434
6.41	Sfoglie di zuccina	435
6.42	Sformato di cavolfiore al forno	436
6.43	Spaghetti crudisti al pesto	437
6.44	Spinaci al sugo	437
6.45	Spinaci all'indiana	438
6.46	Spinaci alla transilvana	439
6.47	Taccole in salsa curry	439
6.48	Tarozzi vegan	440
6.49	Verdure invernali	441
6.50	Zucca grigliata	442
<b>7</b>	<b>Piatti Unici</b>	<b>444</b>
7.1	Arancini di riso	445
7.2	Arancini di riso al ragù	446
7.3	Aria di melanzane al sesamo	447
7.4	Cannellini in giallo con orzo	448
7.5	Chili vegan	449
7.6	Cipolle saracene	450
7.7	Cous cous ai legumi	451
7.8	Cous cous e fagiolini in rosso	452
7.9	Cous cous primaverile	453
7.10	Cous cous Royal	454
7.11	Couscous d'estate	456
7.12	Crauti e riso	457
7.13	Crostoni di polenta con asparagi	457
7.14	Curry vegan	458
7.15	Falafel durum rivisitati	459
7.16	Farifrittata di pasta	460
7.17	Farro boscaiolo	461
7.18	Fusilli con peperoni e ceci	462
7.19	Gateau di miglio e funghi	462
7.20	Gatò di patate	464

7.21	Grigliata mista vegetale	465
7.22	Insalata di couscous e fagiolini	465
7.23	Insalata di fusilli	466
7.24	Insalata di quinoa messicana	467
7.25	Insalata di riso	468
7.26	Insalata di riso integrale	469
7.27	Involtini di verza	470
7.28	Macedonia di legumi	471
7.29	Mamma melanzana	472
7.30	Melanzane e seitan in carrozza	473
7.31	Migliotto patate e zucchine	474
7.32	Misto di verdure e pasta	475
7.33	Moussaka vegan	476
7.34	Okonomiyaki	477
7.35	Onigiri	478
7.36	Orecchiette fagioli e broccoli	480
7.37	Orecchiette fave e piselli	481
7.38	Orzo primavera	482
7.39	Padellata invernale	482
7.40	Paella vegan	483
7.41	Paella vegana speziata	485
7.42	Panelle lupinate	486
7.43	Panzanella	487
7.44	Pasta al cocco	488
7.45	Pasta al sugo e lenticchie	489
7.46	Pasta di riso cinese con verdure	489
7.47	Pasta e ceci	490
7.48	Pasta e ceci con fagiolini	491
7.49	Pasta energetica	492
7.50	Pasta fredda tricolore	493
7.51	Pasta pastosa	493
7.52	Pasta ricca alle zucchine	494
7.53	Peperoni ripieni di riso al ragù	495
7.54	Pesciolino vegan / Albero Natale	496
7.55	Pizzoccheri vegan	497
7.56	Polenta ai funghi	498
7.57	Polpette di zucchine al pomodoro	499
7.58	Pomodori ripieni di riso basmati	500
7.59	Porotos Granados	501
7.60	Quesadilla con fagioli neri	502
7.61	Quinoa be-quick-or-be-dead	503
7.62	Riso bietoline e seitan	504
7.63	Riso e ceci profumato al limone	505
7.64	Riso e melanzane	506
7.65	Riso freddo wurstel e piselli	506
7.66	Rollo di melanzane e funghi	507

7.67	Seitan all'ananas e anacardi	508
7.68	Sformato di cavolfiore gratinato	509
7.69	Sformato di riso e lenticchie	510
7.70	Sformato verde	511
7.71	Soba oriental fusion	512
7.72	Spaghettoni di riso strong	513
7.73	Taboulè	514
7.74	Taboulè alla cipolla e menta	515
7.75	Timballo di legumi al pomodoro	516
7.76	Tortini di riso filanti	517
7.77	Tortino di amaranto e lenticchie	518
7.78	Vegparmigiana di melanzane	519
7.79	Vignarola vegan	520
7.80	Zucchine ripiene alessandrine	521
7.81	Zuppa alla veneta	522
7.82	Zuppa broccoli e Blue Scheese	523
7.83	Zuppa della nonna	524
7.84	Zuppa di ceci con mela verde	525
7.85	Zuppa di ceci e farro	526
7.86	Zuppa di cicerchie saracene	527
7.87	Zuppa di farro e piselli	528
<b>8</b>	<b>Formaggi vegan</b>	<b>529</b>
8.1	Feta Vegan	530
8.2	Formaggio di noci	531
8.3	Formaggio di yogurt di soia	532
8.4	Mozzarella di riso	532
8.5	Mozzarella vegan autoprodotta	533
8.6	Ricotta di soia	534
8.7	Simil-grana vegan	535
8.8	Spalmabile di mandorle	535
8.9	Veganparmigiano	536
8.10	Vegformaggio in verde	537
<b>9</b>	<b>Pizze, focacce, pane e torte salate</b>	<b>538</b>
9.1	Cartoccio di seitan e funghi	539
9.2	Chapati	540
9.3	Crispelle	540
9.4	Erbazzone Vegan	541
9.5	Fagottini fondenti	543
9.6	Farinata di zucca	544
9.7	Focaccia ai pomodorini	545
9.8	Focaccia al pomodoro in padella	546
9.9	Focaccia alle olive in padella	547
9.10	Focaccia bianca veloce	547
9.11	Focaccia del contadino	548

9.12	Focaccia patate e rosmarino	549
9.13	Focaccia pugliese	550
9.14	Focaccine con farina di ceci	550
9.15	Pane alla canapa	551
9.16	Pane carasau all'affumicato	552
9.17	Pane Pita	553
9.18	Panini alle verdure	554
9.19	Piadina all'insalata di riso	555
9.20	Piadina tofulandia	556
9.21	Pizza a fiori	557
9.22	Pizza ai carciofini	558
9.23	Pizza alle patate	558
9.24	Pizza di riso	559
9.25	Pizza di scarole	560
9.26	Pizza mediterranea	561
9.27	Pizza tris	561
9.28	Quiche con spinaci e bietole	562
9.29	Rotolo di pizza	563
9.30	Sfoglia agli asparagi	564
9.31	Sfoglia di zucchine	565
9.32	Sfoglia rustica di primavera	565
9.33	Strudel di carciofi	566
9.34	Strudel di patate e spinaci	567
9.35	Tasca di sfoglia zucca e piselli	568
9.36	Torta con zucca e patata dolce	569
9.37	Torta di biette erbette	570
9.38	Torta di carciofi	571
9.39	Torta di carciofi e panna	572
9.40	Torta di ceci	572
9.41	Torta di patate	573
9.42	Torta di zucchine speziata	574
9.43	Torta pasqualina	575
9.44	Torta porri e patate con paprika	576
9.45	Torta rustica alle verdure	577
9.46	Torta salata di tarassaco e tofu	578
9.47	Torta salata di verdure e tofu	579
9.48	Torta salata di zucchine	580
9.49	Torta salata fiori di zucchine	581
9.50	Torta salata mediterranea	581
9.51	Torta salata misto broccoli	582
9.52	Torta salata spinaci e pomodori	583
9.53	Tortino di pane carasau e tofu	584
9.54	Vegan-mozzarella in carrozza	585
9.55	Vegortano	586

10.1 Bagnetto verde piemontese . . . . .	591
10.2 Bruschetta alle melanzane . . . . .	592
10.3 Bruschetta olive e pomodori . . . . .	592
10.4 Bruschette con champignon e tofu . . . . .	593
10.5 Bruschette con patate e spezie . . . . .	594
10.6 Bruschette con salsa saporita . . . . .	594
10.7 Chutney di limoni . . . . .	595
10.8 Chutney di verdure . . . . .	596
10.9 Crema di avocado e insalata . . . . .	597
10.10 Crema di peperoni . . . . .	597
10.11 Crostini profumati . . . . .	598
10.12 Crostini vegformaggio e rucola . . . . .	599
10.13 Estasi verde . . . . .	600
10.14 Guacamole a modo mio . . . . .	601
10.15 Hummus . . . . .	602
10.16 Panino "Moby" . . . . .	603
10.17 Panino affettato e rucola . . . . .	603
10.18 Panino al volo . . . . .	604
10.19 Panino arcobaleno . . . . .	605
10.20 Panino caprese . . . . .	606
10.21 Panino con hummus e quinoa . . . . .	606
10.22 Panino dolce alla banana . . . . .	607
10.23 Panino esotico . . . . .	608
10.24 Panino estivo alla rucola . . . . .	608
10.25 Panino fagioli e crema di olive . . . . .	609
10.26 Panino marino . . . . .	610
10.27 Panino polpettino . . . . .	611
10.28 Panino strong . . . . .	612
10.29 Panino tofu e zucchine . . . . .	613
10.30 Panino tricolore . . . . .	614
10.31 Panino veg-wurstel e crauti . . . . .	614
10.32 Panino veloce . . . . .	615
10.33 Panna prelibata . . . . .	616
10.34 Paté ai funghi . . . . .	617
10.35 Patè di fagioli neri . . . . .	617
10.36 Patè di olive e tahin . . . . .	618
10.37 Patè di tofu alle olive . . . . .	618
10.38 Patè fagioli e girasole . . . . .	619
10.39 Pesto di basilico e limone . . . . .	620
10.40 Pesto di fave . . . . .	620
10.41 Piadina alla pizzaiola . . . . .	621
10.42 Piadina alla rucola indiavolata . . . . .	622
10.43 Piadina arrotolata alle verdure . . . . .	623
10.44 Piadina con patè di ceci . . . . .	624
10.45 Piadina dell'avocado . . . . .	625
10.46 Piadina golosa . . . . .	625

10.47 Pizzette di polenta . . . . .	626
10.48 Salsa affumicata di melanzane . . . . .	627
10.49 Salsa di yogurt alla menta . . . . .	628
10.50 Salsa di yogurt piccante . . . . .	629
10.51 Salsa non-tonnata . . . . .	630
10.52 Salsa rosa . . . . .	630
10.53 Salsa verde . . . . .	631
10.54 Sandwich al tempeh tostato . . . . .	632
10.55 Sandwich con salsa di tofu . . . . .	633
10.56 Sloppy Joe vegan . . . . .	634
10.57 Toast gourmet . . . . .	635
10.58 Tosto-toast . . . . .	636
10.59 Tramezzini ai ceci . . . . .	636
10.60 Tramezzini gusto mare . . . . .	637
10.61 Tramezzini peperoni e tofu . . . . .	638
10.62 Tramezzino ai cetrioli . . . . .	639
10.63 Tramezzino mandorle e funghi . . . . .	640
10.64 Vinaigrette alla senape . . . . .	641
<b>11 Dolci</b>	<b>643</b>
11.1 40 minuti vegan . . . . .	644
11.2 Apple Crumble . . . . .	644
11.3 Baiocchi vegan . . . . .	645
11.4 Banana Pancake . . . . .	646
11.5 Barrette energetiche . . . . .	647
11.6 Biscotti al cocco . . . . .	648
11.7 Biscotti al sesamo . . . . .	649
11.8 Biscotti alle arachidi . . . . .	650
11.9 Biscotti alle mandorle . . . . .	651
11.10 Biscotti anacardi e cioccolato . . . . .	652
11.11 Biscotti bicolore senza glutine . . . . .	652
11.12 Biscotti cannella e 3 farine . . . . .	654
11.13 Biscotti cioccolato e mandorle . . . . .	654
11.14 Biscotti cioccolato e nocciole . . . . .	655
11.15 Biscotti di grano saraceno . . . . .	656
11.16 Biscotti frollini al cacao . . . . .	657
11.17 Biscotti gianduia . . . . .	658
11.18 Biscotti integrali . . . . .	658
11.19 Biscotti mandorle e cioccolato . . . . .	659
11.20 Biscotti morbidi al cocco . . . . .	660
11.21 Biscotti secchi al cacao . . . . .	661
11.22 Biscottini di canapa . . . . .	662
11.23 Biscottini per colazione . . . . .	663
11.24 Brioches . . . . .	663
11.25 Brioches classiche . . . . .	664
11.26 Brioches di sfoglia . . . . .	665

11.27 Brisè con uva . . . . .	666
11.28 Buccè d'arancia candite . . . . .	667
11.29 Budini di cioccolato pere e noci . . . . .	668
11.30 Budino al caffè di cereali . . . . .	669
11.31 Budino alla cannella . . . . .	669
11.32 Budino banane e amarene . . . . .	670
11.33 Budino d'arancia . . . . .	671
11.34 Camille . . . . .	672
11.35 Cannoli siciliani . . . . .	673
11.36 Caramelle alla menta . . . . .	674
11.37 Castagnaccio . . . . .	675
11.38 Cenci . . . . .	676
11.39 Cheesecake alla cannella . . . . .	677
11.40 Ciambella alla marmellata . . . . .	678
11.41 Ciambella bicolore senza glutine . . . . .	679
11.42 Ciambella delle Antille . . . . .	680
11.43 Ciambella di pane e mandorle . . . . .	681
11.44 Ciambella di tofu . . . . .	682
11.45 Ciambella zucca e noci . . . . .	683
11.46 Ciambelle zuccherate . . . . .	684
11.47 Ciambelline al vino . . . . .	685
11.48 Ciambellone Bianco o Nero . . . . .	685
11.49 Cicj cutt - Dolce dei morti . . . . .	686
11.50 Cioccolata calda . . . . .	687
11.51 Cioccolatini gelati cocco-banana . . . . .	688
11.52 Confettura di mele . . . . .	688
11.53 Cookies . . . . .	689
11.54 Coppa veg-stracciatella . . . . .	689
11.55 Coppette di crema alla menta . . . . .	690
11.56 Cornetti di nonna Sara . . . . .	691
11.57 Crema anti-depressione . . . . .	691
11.58 Crema cioccolato e gianduja . . . . .	692
11.59 Crema di marroni vanigliata . . . . .	693
11.60 Crema di nocciole . . . . .	693
11.61 Crema frutto-cioccolatosa . . . . .	694
11.62 Crepes dolci senza glutine . . . . .	694
11.63 Crostata alla frutta . . . . .	695
11.64 Crostata alla marmellata . . . . .	697
11.65 Crostata alla marmellata . . . . .	698
11.66 Crostata con fragole . . . . .	699
11.67 Crostata di Bob Marley . . . . .	700
11.68 Crostata quasi light . . . . .	701
11.69 Crostata vegella e fragole . . . . .	702
11.70 Cupcake al cioccolato . . . . .	703
11.71 Dolce al cioccolato e castagne . . . . .	704
11.72 Dolce di castagne . . . . .	705

11.73 Dolce di mele e pesche . . . . .	706
11.74 Dolcetti di cocco unotiralaltro . . . . .	707
11.75 Dolcetti di marzapane . . . . .	707
11.76 Dolcetti ripieni . . . . .	708
11.77 Fichi secchi al cioccolato . . . . .	708
11.78 Finti amaretti . . . . .	709
11.79 Focaccia con zafferano e uvetta . . . . .	710
11.80 Fragole in salsa verde . . . . .	711
11.81 Frittella dello sportivo . . . . .	712
11.82 Gelato banana e mandorle . . . . .	712
11.83 Girelle alla vegella . . . . .	713
11.84 Involtini crudisti . . . . .	714
11.85 La "cioccolata fredda" di Didi . . . . .	715
11.86 Marmellata di fichi . . . . .	716
11.87 Marmellata di prugne . . . . .	717
11.88 Mele cotte speziate . . . . .	717
11.89 Mennl atterrat - Torroncini . . . . .	718
11.90 Merenda al cioccolato . . . . .	719
11.91 Muesli del bosco . . . . .	719
11.92 Muffin ai frutti di bosco . . . . .	720
11.93 Muffin alla cannella . . . . .	721
11.94 Muffin con gocce di cioccolato . . . . .	722
11.95 Muffin dal cuore morbido . . . . .	722
11.96 Nocciolina la sbriciolina . . . . .	723
11.97 Nuvola tropicale . . . . .	725
11.98 Pan dei morti . . . . .	726
11.99 Pan di spagna di farro . . . . .	727
11.100 Pancakes alla banana . . . . .	728
11.101 Pancakes allo sciroppo d'acero . . . . .	728
11.102 Pandolce al cioccolato . . . . .	729
11.103 Panettone al cioccolato . . . . .	730
11.104 Pastiera . . . . .	732
11.105 Pastiera brasiliana . . . . .	734
11.106 Pastiera particolare . . . . .	735
11.107 Pere caramellate all'arancia . . . . .	736
11.108 Piadina ciocco-bananosa . . . . .	737
11.109 Piadina con crema mandorle-cacao . . . . .	737
11.110 Plumcake con gocce di cioccolato . . . . .	738
11.111 Plumcake variegato al cioccolato . . . . .	739
11.112 Quadretti di castagna . . . . .	740
11.113 Rotolo con vegella . . . . .	741
11.114 Rotolo di cioccolata . . . . .	742
11.115 Rotolo tropicale . . . . .	743
11.116 Schiacciata alla fiorentina . . . . .	744
11.117 Schiacciata con l'uva . . . . .	745
11.118 Semifreddo ai frutti di bosco . . . . .	746

11.11	Semifreddo al cocco e melone	746
11.12	Semifreddo amaretti e castagne	747
11.12	Semolini dolci fritti	748
11.12	Soffietti di riso al cacao	749
11.12	Strudel di fragole e crema	750
11.12	Strudel di mele	751
11.12	Strudel di mele con sorpresa	752
11.12	Strudel di mele e marmellata	753
11.12	Strudel di mele e noci	754
11.12	Strudel tradizionale	754
11.12	Tartufini fondenti	756
11.13	Tiramisù	757
11.13	Tiramisù al limoncello	758
11.13	Tiramisù al riso	759
11.13	Tiramisù della Titti	759
11.13	Tofucake con base di fichi	760
11.13	Torta al cacao e cocco	761
11.13	Torta al cioccolato facilissima	762
11.13	Torta al tofu e cioccolato	763
11.13	Torta all'ananas	764
11.13	Torta allo yogurt - fredda	765
11.14	Torta cacao e cocco sugar-free	765
11.14	Torta ciocco banana	767
11.14	Torta cioccolato e arancia	768
11.14	Torta cioccolato e tofu	769
11.14	Torta cioccolato-pere sugar-free	770
11.14	Torta cocco, mandorle e cacao	771
11.14	Torta del contadino ubriaco	772
11.14	Torta del pirata	772
11.14	Torta della nonna	773
11.14	Torta della zia al cioccolato	775
11.15	Torta delle meraviglie	776
11.15	Torta di carote e mandorle	777
11.15	Torta di carote senza glutine	778
11.15	Torta di ciliegie	779
11.15	Torta di crusca	780
11.15	Torta di farro alle mele	781
11.15	Torta di frutta	782
11.15	Torta di mele alla crema	783
11.15	Torta di mele glutenfree	784
11.15	Torta di mele SempliceGusto	785
11.16	Torta di mele senza glutine	786
11.16	Torta di nocciole	787
11.16	Torta di pane	788
11.16	Torta di pere	789
11.16	Torta di riso	790

11.165	Torta facile	791
11.166	Torta Federica	791
11.167	Torta fragole e banane	792
11.168	Torta gialla di mele	793
11.169	Torta glassata di cocco	794
11.170	Torta morbida al cioccolato	795
11.171	Torta Pinguì al cocco	796
11.172	Torta rovesciata all'ananas	797
11.173	Torta saracena con nocciole	799
11.174	Torta speziata di Halloween	799
11.175	Torta tofu e cioccolato	800
11.176	Torta vegansweetdream	801
11.177	Tortelli di carnevale	802
11.178	Tortino di panna e biscotti	803
11.179	Veg torrone	804
11.180	Vegacher	805
11.181	VegaMuffin	806
11.182	Vegan palline di ricotta e cocco	807
11.183	Vegan Cheesecake alla banana	807
11.184	Vegbrownies	808
11.185	Vegella extradark	809
11.186	Vegtiramisù estivo	810
11.187	Yogurt di soia al caffè	811
11.188	Zuccotto	811
11.189	Zuccotto panna e cioccolato	812
<b>12</b>	<b>Preparazioni di base</b>	<b>815</b>
12.1	Base per crostate senza glutine	816
12.2	Besciamella	817
12.3	Besciamella al curry	818
12.4	Carciofini sott'olio	819
12.5	Cetriolini in salamoia	819
12.6	Crema pasticceria	821
12.7	Crema per tiramisù	821
12.8	Crepes	822
12.9	Dado crudo autoprodotta	823
12.10	Impasto di seitan con patate	824
12.11	Latte di cocco	825
12.12	Latte di mandorle	826
12.13	Latte di soia aromatizzato	827
12.14	Legumi in scatola fai-da-te	828
12.15	Maionese più buona del mondo	829
12.16	Pan di Spagna	830
12.17	Pane di grano duro	831
12.18	Panizza	832
12.19	Panna acida vegan	833

12.20 Panna di cocco	833
12.21 Panna dolce per torte	834
12.22 Panna light	835
12.23 Pasta frolla	836
12.24 Pasta frolla leggera	837
12.25 Pasta madre e pane	837
12.26 Pasta matta (sfoglia)	839
12.27 Pasta per pizza	840
12.28 Pasta per torte salate alle erbe	841
12.29 Pasta sfoglia	842
12.30 Ragù alla bolognese vegan	842
12.31 Ragù di funghi e santeciano	843
12.32 Ragù di seitan	844
12.33 Seitan autoprodotta	844
12.34 Seitan con farina di legumi	846
12.35 Seitan fatto in casa	847
12.36 Seitan morbido	849
12.37 Tahini - crema di sesamo	850
12.38 Tofu morbido fatto in casa	850
12.39 Yogurt senza yogurtiera	851
12.40 Zucchine sott'olio	853
<b>13 Frullati, bevande e cocktail</b>	<b>854</b>
13.1 Cappelletti speziato	855
13.2 Centrifugato agli agrumi	856
13.3 Centrifugato delicato	856
13.4 Centrifugato dell'orto	857
13.5 Crema di limoncello mandorlata	857
13.6 Frappè alla fragola	858
13.7 Frullato ai frutti di bosco	859
13.8 Frullato del Vento	860
13.9 Frullato di mele speziato	860
13.10 Frullato energetico kiwi-banana	861
13.11 Frullato estivo yogurt e menta	862
13.12 Frullato in viola	862
13.13 Frullato mela, banana e cannella	863
13.14 Frullato mele e pera speziato	864
13.15 Frullato misto ananas	864
13.16 Frullato pera-banana	865
13.17 Frullato pera-vaniglia	865
13.18 Frullato pompelmo e kiwi	866
13.19 Frullato anguria e fragole	866
13.20 Gold Almond Milk	867
13.21 Granita limone menta	868
13.22 Latte di avena	868
13.23 Liquore di liquirizia	869

---

13.24 Vin brulé . . . . .	870
<b>14 Esperimenti culinari / Varie</b>	<b>871</b>
14.1 Biscotti antipulci per cani . . . . .	872
14.2 Biscottini di arachidi per cani . . . . .	873
14.3 Pasto ricostituente per cani . . . . .	874
14.4 Pop Corn alla diavola . . . . .	874
14.5 Spaghetti oriental style . . . . .	875
14.6 Spugnette di seitan . . . . .	876
<b>A Menù per occasioni particolari</b>	<b>877</b>
A.1 Menù di Natale leggero . . . . .	878
A.2 Menù di Natale ricco . . . . .	878
A.3 Menù di Capodanno . . . . .	878
A.4 Menù di Capodanno 2 . . . . .	878
A.5 Menù di San Valentino . . . . .	879
A.6 Menù di Pasqua . . . . .	879
A.7 Menù di Pasqua 2 . . . . .	879
A.8 Menù per un picnic o buffet estivo freddo . . . . .	880
A.9 Menù per un buffet invernale freddo . . . . .	880
A.10 Menù per una festa di compleanno . . . . .	880
A.11 Menù per una cena estiva o un pranzo di Ferragosto . . . . .	881

# Autori delle ricette

Questi sono gli username degli utenti di VeganHome autori delle ricette di seguito pubblicate. Senza di loro questo volume non sarebbe mai stato realizzato.

Acomeassenzio, Adriana, Alessandra, AleVimukti, Alexblues, Alire90, Alis, Amexis, Andrea, Andrealris, Andy82, AnimalLiberation, AnnaCostanza, Annamaria77, AntonellaSagone, Apollo, Ariel444, Arieldubois, Armoniosamente, BellmersDoll, BeVeggy, Brinella, Brosa, Carlovegan, Carmen, Caronteone, Cecilia, Ces05, Chainsaw, Chaval, Chla, Cicciboom, Ciprotto, Claire, Claudio\_UD, CrazyNoise, Creativamente, Cricchia, CristinaM, Cruelty\_Free, Dada1279, Daisy, DaniellaVeg91, Dantalian1976, Danvegan, Deliria, Dezu, Didi189, Donata, Elektra\_veg, Elenaele71, Elenalugo, ElenaP, Elisa93, Elna, Elviveg, Enzo83, Erbaluna, Erbivora83, Esserevero, Fernandoboccia, Fiordaliso09, FiordiRosa, Fiore\_di\_loto, FireandRain, Flokim, Franca62, FrancescaF, FrancescaVeg, Freak\_Out, Frinca, GaiaProprioNo, Gemma2, Georgia, Giast, Gipsy, Gipsy28, Giulis, Giuly85, Goji, Gurububez, Iaia, ILARIA27, IlariaE, Ilaveg, Iris4815, Isabel66, Ivy83, I\_veg, Kikisan, Kilibek, Kiwana, Lala-vegan, Lella, Lene, Letizia\_Di\_Neve, Lia78, Lifting\_Shadows, Lilith, Lorenzo, Lostris, Lucertolavegan, Luigia, Luke\_V\_, Lullaby, Luthien, Mafaldina, Magjoey, Manija, Manu\_, Mardok80, Marila, Marina, Marti92v, Matildevegan, Micol1, Miky88, Milou, Miryme, Mississippi, MISSLilyChan, MissV, Molly, Momma4, Musicistaincucina, Myeu, Nefertari74, NeoAstra, Nick, Noisette, Nothingtodeclare, Pamela, Panepanella, Pantherdebba, Paola1963, Patty71, Pedro, Pinupple, Rioken, Roscetta, Rosj81, Saetta54, Sano90, Saravola, Saretta00, Serendip, Serybis, Seryfan, Sheena, Silvi, Simbrosio, Sissi5, Skatasil, Sophie85, Stella63, Suffi, Supercricri, Susanna101, Tableboy, Tau, Thundergoat, Twisterforever, Udinveg, Vale\_Vegan, VegCat, Vengodavega, Vera87, Verdetartarugo, VVale, William, Winnyna, Zelia, Zerotto, Zoeleveg.

# Questo libro

All'inizio del 2005 è nato il sito VeganHome ([www.veganhome.it](http://www.veganhome.it)), con lo scopo di aiutare chi aveva fatto ma soprattutto chi intendeva fare la scelta vegan, mediante lo scambio di informazioni pratiche. Essere vegan è già facile, ma lo è ancora di più con l'aiuto degli altri, specialmente di chi questa scelta l'ha fatta da molto tempo.

Il sito è stato impostato sin dall'inizio in modo da essere creato dagli utenti stessi, che oltre a discutere su un forum dei vari aspetti dell'essere vegan, segnalano ristoranti, negozi, condividono le proprie esperienze di viaggio e pubblicano le proprie ricette preferite, tutto per essere di aiuto agli altri.

Man mano che il numero di ricette inserite dagli utenti cresceva, diventava sempre più chiaro che ci fosse abbastanza materiale per realizzare un libro di ricette vegan. Visto che vengono aggiunte ricette in continuazione, una versione stampata diventerebbe immediatamente obsoleta quindi abbiamo optato per un libro in formato elettronico, scelta anche molto meno impattante dal punto di vista ecologico.

Ogni volta che vengono aggiunte nuove ricette al sito, il libro viene ricreato automaticamente in modo da essere sempre aggiornato. Controlla quindi periodicamente la presenza di una versione più recente nella sezione ricette di VeganHome: <http://www.veganhome.it/ricette/>

Nello spirito di VeganHome e per favorirne la massima diffusione, il libro è ovviamente scaricabile in modo gratuito e liberamente redistribuibile: **vi invitiamo quindi a diffondere il link a questo libro con qualunque mezzo riteniate opportuno, mail, link dai vostri siti o pagine Facebook ecc..**

Il libro si può scaricare da questa pagina:  
<http://www.veganhome.it/ricette/libro-ricette-vegan/>

**Importante:** non scaricate il libro per metterne una copia su altri siti perché questa diventerebbe rapidamente obsoleta. Mettete invece un link alla versione presente su VeganHome così punterà sempre alla versione aggiornata la notte precedente:

## Capitolo 1

# La scelta vegan

Diventare vegan è una scelta tanto semplice quanto importante. Oltre a scoprire molti nuovi piatti e riscoprire alcune sane abitudini alimentari spesso dimenticate, una volta acquisite alcune informazioni di base si possono mangiare quasi tutti i piatti a cui si è abituati, modificandoli per farli diventare 100% vegetali.



## 1.1 Diventare Vegan

Diventare vegan è la scelta più importante da fare per cambiare in meglio il mondo. Si salvano animali, si salva l'ambiente, si combatte la fame nel mondo, si migliora la propria salute.

Ma cosa si intende esattamente con essere “vegan”? E quali sono i motivi?

### 1.1.1 Definizione!

Ecco intanto la “definizione esatta”... per passi!

Ecco intanto la “definizione esatta” di che cosa significa mangiare vegan, per quanto riguarda l'aspetto alimentare di questa scelta, dato che è questo il settore più importante, quello in cui il maggior numero di animali trovano la morte.

Una persona vegetariana è una persona che non mangia animali, di nessuna specie. Di terra, d'acqua, d'aria. Tradotto in termini più crudi, cioè parlando di quello che gli animali “diventano” una volta uccisi, un vegetariano non mangia carne di nessun tipo (affettati compresi: sempre carne è) né pesce.

Una persona vegan, oltre a non mangiare animali non mangia nemmeno i loro prodotti - latte e latticini, uova e miele - perché anche per ottenere questi prodotti gli animali vengono uccisi.

Oltre all'aspetto dell'alimentazione ci sono però anche tutti gli altri settori: la scelta vegan è una scelta etica di rispetto per gli animali, questo è il senso del termine, assegnatoli dall'inventore stesso della parola, Donald Watson. Quindi, essere vegan significa impegnarsi a non nuocere agli animali, evitando l'utilizzo di prodotti derivanti dagli animali in tutte le situazioni: per vestirsi, per arredare, per l'igiene personale e della casa (come lana, piume, pelle, cuoio, pellicce, seta, cosmetici testati su animali, ecc.); non divertirsi a spese della vita e della libertà di altri animali (tenendosi lontani da zoo, circhi, acquari, ippodromi, maneggi, caccia, pesca, feste con uso di animali), non trattare gli animali come oggetti e merce (come avviene nella compravendita di animali domestici).

La scelta vegan è dunque puramente etica e si estende a ogni settore, non solo a quello alimentare; invece, una scelta meramente alimentare, non mossa da ragioni di rispetto per gli animali, ma unicamente da motivazioni ecologiste e salutiste, possiamo definirla semplicemente come scelta di una dieta 100% vegetale.

### Stessi motivi per la scelta vegetariana e vegan

Se confrontiamo i motivi per scegliere un'alimentazione latte-ovo-vegetariana e una 100% vegetale, ci rendiamo conto che non ci sono motivazioni diverse nei due casi: qualsiasi sia la causa della scelta, cioè il “problema”, che si vuole risolvere, la “soluzione” vegetariana è solo parziale, e per le stesse identiche cause il passo successivo da fare è quello vegan.

Ma se le informazioni sono note fin dall'inizio, non c'è alcuna ragione per fare questa evoluzione in più passi, si può fare direttamente la scelta vegan: anni fa questa scelta la si faceva in due passi, perché era ancora difficile trovare informazioni per capire che la produzione di latte e uova uccide animali e devasta l'ambiente proprio come la produzione di carne e pesce, ma oggi che queste cose si sanno, sempre più di frequente il passo è uno solo, da onnivoro a vegan!

### **1.1.2 Quali sono i motivi**

La scelta vegan è etica: è giusto rispettare la vita degli altri animali, e non ucciderli per il nostro piacere personale.

Ma ci si può avvicinare a un'alimentazione 100% vegetale per ragioni ambientaliste, salutistiche, umanitarie: questa scelta è il futuro, perché non è sostenibile mangiare in altro modo.

Non serve essere degli eroi: è facile vivere vegan. È la cosa più naturale del mondo, molto più che mangiare carne, latte e uova a ogni pasto, ricavati da animali trasformati in macchine stipati in allevamenti mostruosi.

La scelta vegan è per tutti: non esiste il vegan-tipo, le persone vegan sono diversissime tra loro per le convinzioni, i comportamenti, i gusti, l'aspetto, l'età... accomunati però dalla scelta importante di non nuocere.

Qui vogliamo darti qualche consiglio per iniziare il cammino vegan.

### **1.1.3 Essere vegan è giusto**

Essere vegan è giusto perché non si fanno soffrire e non si uccidono animali per usarli come "ingredienti" per i nostri piatti.

Non abbiamo bisogno di ucciderli per vivere, lo facciamo solo per abitudine, ma è un'abitudine che è giusto cambiare, perché non ha senso provocare così tanto dolore solo per potersi mangiarsi un panino o una bistecca.

Uccidere gli altri animali è un atto di sfruttamento e violenza, e lo facciamo solo perché abbiamo il potere per farlo, non perché sia giusto così.

Molte persone provano orrore per l'abitudine di altri popoli di mangiare cani, gatti, delfini o balene, ma questi animali non soffrono di più degli animali consumati normalmente in Europa. Allo stesso modo, altri popoli provano orrore per la nostra abitudine di mangiare conigli o cavalli, considerati animali d'affezione. Questo ci insegna che, dunque, la differenza sta solo nell'abitudine, non nella morale. Un maiale non è diverso da un cane, un gatto non è diverso da un coniglio, in quanto alla capacità di provare sentimenti, emozioni, paura, gioia, affetto. Gli animali sono tutti uguali.

Eppure il modo in cui vengono trattati gli animali negli allevamenti è così terribile che se le stesse azioni fossero commesse su cani e gatti, per la legge italiana il colpevole finirebbe in galera. Ma attenzione: non è colpa “dell'allevatore cattivo”, ma di chi gli dà i soldi quanto fa la spesa al banco macelleria...

In 80 anni di vita ogni italiano usa come “cibo” circa 1400 animali.

Smettere di causare tutta questa morte e sofferenza è facile, basta smettere di mangiare la carne degli animali e i loro “derivati”, cioè latte e uova.

### 1.1.4 Essere vegan è il futuro, per l'ambiente, il mondo e la salute

#### Il futuro per l'ambiente

Il futuro, già a breve termine, non consentirà consumi di carne (pesce compreso), latte, uova pari a quelli attuali, perché, semplicemente, non ci sono abbastanza risorse sulla Terra per permetterlo.

Sono ormai sempre di più gli studiosi che denunciano con articoli ben circostanziati - sia su riviste tecnico-scientifiche che divulgative - che uno dei modi più potenti di proteggere l'ambiente è quello di cambiare modo di mangiare, tornando a modelli più tradizionali e diminuendo quindi drasticamente il consumo di carne e altri alimenti di origine animale (latte, uova), la cui produzione è estremamente dispendiosa in termini di risorse (terreni, energia, acqua) e di inquinanti emessi (gas serra, sostanze chimiche, liquami ad alto potere inquinante).

#### Animali come macchine: del tutto inefficienti

Per comprendere i motivi dell'impatto sull'ambiente occorre notare che gli animali d'allevamento sono “fabbriche di proteine alla rovescia”.

Infatti gli animali d'allevamento consumano molte più calorie, ricavate dai vegetali, di quante ne producano sottoforma di carne, latte e uova: come “macchine” (così sono ormai considerati nella moderna zootecnia, anche se macchine di certo non sono) che convertono proteine vegetali in proteine animali, sono del tutto inefficienti. Il rapporto di conversione da mangimi per gli animali a “cibo” per gli umani varia da 1:30 a 1:4, a seconda della specie animale. Vale a dire: per ogni kg di carne che si ricava da un animale, lo stesso animale deve mangiare mediamente 15 kg di vegetali, appositamente coltivati. Questo causa uno spreco enorme di terreni fertili, energia, acqua, sostanze chimiche.

Alcuni dati:

- Spreco di acqua - il settimanale Newsweek ha calcolato che per produrre soli 5 kg di carne bovina serve tanta acqua quanta ne consuma una famiglia media americana in un anno. Nell'agosto 2004 si è tenuta la consueta “Settimana Mondiale dell'Acqua”, a Stoccolma, durante la quale gli esperti hanno spiegato che le riserve d'acqua non saranno sufficienti a far vivere i nostri discendenti con la stessa dieta oggi imperante in Occidente e hanno affermato che sarà necessario ridurre il consumo di alimenti di origine animale.

- Spreco di energia - le calorie di combustibile fossile spese per produrre 1 caloria di proteine dalla soia sono pari a 2; per il grano, servono 3 calorie, per il latte 36, per il manzo 78. (Fonte: "Energy and land constraints in food protein production", Science, Nov 21, 1975)
- Inquinamento da deiezioni - in USA è stato calcolato che le deiezioni - cioè gli escrementi - provenienti dagli allevamenti intensivi inquinano l'acqua più di tutte le altre fonti industriali raggruppate. (Fonte: Environmental Protection Agency 1996)
- Abbattimento delle foreste - circa il 70% delle foreste tropicali abbattute, sono abbattute per far posto a pascoli per bovini. Dopo 5-6 anni l'area si desertifica, e viene abbattuta un'altra porzione di foresta. Nel 2003 c'è stata una crescita del 40% della deforestazione nella foresta amazzonica brasiliana rispetto all'anno precedente, per far posto a nuovi pascoli (Fonte: Rapporto del CIFOR, Centro per la Ricerca Forestale Internazionale, 2004).

### Il futuro per il mondo

Gli sprechi di vegetali, terreno, energia, acqua, pesano soprattutto sui paesi più poveri, e "rubano" le loro risorse.

Il Brasile conta 16 milioni di persone malnutrite. Ed esporta 16 milioni di tonnellate di soia per mangimi animali - 1000 kg di soia l'anno per ogni individuo malnutrito! (Fonte: Database FAO 2001)

In Messico, milioni di persone soffrono di denutrizione cronica. Nel 1960, il bestiame consumava il 5% dei cereali prodotti. Nel 2003, il 45%. Allo stesso modo, per l'Egitto si è passati dal 3% a 31%, per la Cina dall'8% al 28%. Quindi si usano i terreni, anziché per coltivare cibo per le persone, per coltivare mangimi per animali, con il conseguente spreco descritto sopra. (Fonte: Unimondo)

In organizzazioni come l'OMS e la FAO aumenta sempre di più la preoccupazione per l'impatto dell'allevamento industriale sull'utilizzo delle terre coltivabili e conseguentemente sulla possibilità o meno di nutrire il mondo in modo efficiente.

Esse affermano: "L'aumento del consumo di prodotti animali in paesi come il Brasile e la Cina (anche se tali consumi sono ancora ben al di sotto dei livelli del Nord America e della maggior parte degli altri paesi industrializzati) ha anche considerevoli ripercussioni ambientali. Il numero di persone nutrite in un anno per ettaro varia da 22 per le patate, a 19 per il riso fino a solo 1 e 2 persone rispettivamente per il manzo e l'agnello. Allo stesso modo, la richiesta d'acqua diventerà probabilmente uno dei maggiori problemi di questo secolo. Anche in questo caso, i prodotti animali usano una quantità molto maggiore di questa risorsa rispetto ai vegetali." [WHO/FAO, Diet, nutrition, and the prevention of chronic disease. Report of the Joint WHO/FAO expert consultation, 26 aprile 2002]

L'economista Frances Moore Lappè, ha calcolato che in un anno, nei soli Stati Uniti, sono stati prodotti 145 milioni di tonnellate di cereali e soia per mangimi animali. Da questi 145 milioni di

tonnellate di cibo sono stati ricavati solo 21 milioni di tonnellate di carne, latte, uova. Facendo la differenza, si ottengono 124 milioni di tonnellate di cibo sprecato: questo cibo, avrebbe assicurato un pasto completo al giorno a tutti gli abitanti della Terra! Con il solo spreco degli USA. (Fonte: Frances Moore Lappè, "Diet for a small planet", New York, Ballantine Books, 1982, pp.69-71)

### **Il futuro per la nostra salute**

Secondo l'Annuario statistico italiano 2007 dell'Istat, le maggiori cause di morte in Italia sono le malattie cardiache e i tumori. Solo questi due fattori sono la causa di quasi tre quarti delle morti che avvengono in Italia ogni anno (il 71,2%, per le precisione).

Eppure, sono anche i fattori più facilmente prevenibili con uno stile di vita corretto, la cui componente principale è una corretta alimentazione. Per quanto riguarda le malattie cardiache, esse sono spesso addirittura curabili, non solo prevenibili.

L'alimentazione ottimale per prevenire queste malattie (ma anche molte altre) è quella a base vegetale. Le linee guida del World Cancer Institute (l'Istituto Mondiale per gli studi sul Cancro) raccomandano testualmente di "prediligere diete basate su alimenti vegetali e comprendenti un'ampia varietà di verdura, frutta, legumi e carboidrati poco raffinati e, se si consuma carne rossa, di non consumarne più di 80 g al giorno".

Da notare il "se": il cibo su cui basare la nostra alimentazione è quello vegetale, il consumo di carne è "facoltativo", ma se c'è non deve superare un certo limite. Questo limite MASSIMO è fissato a 80 g al giorno, il che significa 30 kg l'anno. In realtà in Italia si consumano pro capite 92 kg di carne l'anno (62 di carne rossa, 30 di altre carni), quindi oltre il triplo del limite massimo consigliato!

È chiaro dunque che una modifica delle abitudini alimentari verso una drastica diminuzione del consumo di alimenti animali e un drastico aumento di cereali, legumi, verdura e frutta è l'unica strada che può salvarci dalle "malattie del benessere".

Lo stesso si verifica, in misura ancora maggiore, per le malattie cardiovascolari, che possono anche essere curate attraverso l'alimentazione. Negli USA vi è più di un esempio di progetti di successo basati su questo, che salvano la vita a moltissime persone.

#### **1.1.5 Essere vegan è facile**

Facile nel senso di "naturale": gli allevamenti intensivi sono la cosa più artificiale del mondo - cosa c'è di più innaturale del trattare come macchine degli esseri senzienti e inquinare a dismisura il pianeta in questo processo di "produzione"? Usare per i nostri piatti ingredienti vegetali è molto più "normale" e naturale.

Facile nel senso di "tradizionale": i piatti della nostra cultura mediterranea sono a base di vegetali.

Facile nel senso che non serve “integrare”, “bilanciare”, “sostituire”: l'alimentazione naturale per un essere umano è quella a base vegetale, e basta che sia variata perché sia anche equilibrata, non serve preparare chissà quali piani nutrizionali. È l'odierna alimentazione a base di carne, latte, uova e essere squilibrata di per sé.

Facile nel senso che non servono “rinunce”: non si rinuncia ai piaceri della tavola, semplicemente si cambiano gli ingredienti con cui si preparano i piatti. Di solito accade che ci sia più varietà nella dieta di un vegan che in quella di un onnivoro...

### 1.1.6 Essere vegan è per tutti

Non esiste un vegan-tipo: non esiste un “credo” politico o religioso, un carattere o un modo di comportarsi e di parlare, un modo di vestire o un aspetto fisico, una fascia d'età o un tipo di “cerchia sociale” che accomuni tutti i vegan. Per fortuna.

La scelta vegan è una scelta etica di rispetto per la vita degli animali, in tutti i campi, non solo quello dell'alimentazione; ma c'è chi si avvicina all'alimentazione 100% vegetale per motivi ecologisti, di rispetto dell'ambiente, o per combattere la fame nel mondo, o per la propria salute, e solo in un secondo tempo si avvicina alle motivazioni etiche, diventando vegan.

La motivazione etica è l'unica cosa che accomuna i vegan tra loro. Per il resto, ciascuno è una persona molto diversa dalle altre, nel modo di vivere, nel mestiere che fa, nella musica che gli piace, nello sport che pratica o non pratica, nelle idee politiche, nelle eventuali convinzioni religiose, nel carattere, nei libri che legge, nell'età che ha... in qualsiasi aspetto della sua vita.

### 1.1.7 Per iniziare

Un ottimo punto di partenza per capire perché, ma soprattutto come, vivere vegan, è il sito VegFacile: passo-passo vi guiderà lungo un facile percorso per diventare vegan, spiegandovi ogni cosa, togliendovi ogni dubbio, con tante foto e illustrazioni per rendere la lettura più chiara e scorrevole!

VegFacile, pur trattando tutti gli aspetti di questa scelta, è molto facile da seguire e ricco di foto esplicative, un punto di partenza molto utile per tutti!

La sua caratteristica principale sono le informazioni dettagliate sul “come” mettere in pratica la scelta vegetariana e vegan, e come affrontare il cambiamento d'abitudini passo-passo. La Home page riproduce una plancia di gioco, a caselle: ogni casella è un “passo” verso un'alimentazione vegan.

La “casella di partenza” di VegFacile riporta la testimonianza di vari personaggi vegetariani o vegani “famosi”, del mondo della cultura, dello sport, dello spettacolo, della scienza, di oggi e del passato, stranieri o italiani.

Il “passo 1” prende in esame le motivazioni etiche per non mangiare più animali e le motivazioni ecologiste dato che, come consumo di risorse, la carne e tutti i cibi animali sono indiscutibilmente i “cibi” più dispendiosi, inefficienti e inquinanti che si possano concepire.

Un ulteriore passo è quello di eliminare dalla propria alimentazione latte e uova, per gli stessi motivi di cui al passo uno.

E poi via via viene mostrato come si “vive vegan”, con una bella galleria fotografica di frighi e dispense vegan per far capire che la cucina vegan offre una infinita varietà di cibi tra cui scegliere, di piatti da preparare, semplici e più complessi.

Alcuni passi sono dedicati all’aspetto salutistico e di conoscenza dei singoli ingredienti, tradizionali ed esotici, altre pagine spiegano come affrontare la transizione da onnivoro a vegan, come gestire il cambiamento di abitudini, i rapporti con gli altri. Una sezione delle “domande dei lettori” completa l’opera.

Visita il sito [www.VegFacile.info](http://www.VegFacile.info) per saperne di più.

### 1.1.8 Vegetariano non basta

Se sei vegetariano/a, ma non ancora vegan vorremmo che leggessi attentamente questa sezione: scoprirai che i motivi che ti hanno spinto a diventare vegetariano sono gli stessi che portano a essere vegan!

#### Da vegetariano a vegan: per gli animali

Hai fatto la scelta vegetariana per non uccidere animali? Ebbene, sappi che anche per la produzione di latte e uova gli animali vengono, per forza, uccisi. In questa lettera aperta è spiegato bene perché...

#### Lettera aperta ai vegetariani di Marina Berati (marzo 2002)

Questa lettera è indirizzata a chi è vegetariano per motivi etici, ma non ancora vegano. Cosa voglio trasmettervi, in queste pagine? Voglio convincervi a diventare vegani, ve lo dico subito. Voglio spiegarvi perché lo sono diventata io, nella speranza che gli stessi meccanismi di pensiero e di empatia funzionino anche in voi. Forse pensate che sarebbe più utile convincere i carnivori a diventare vegetariani, piuttosto. Ovviamente va fatto anche questo, e lo facciamo ogni giorno con tante iniziative, ma qui, in questa lettera, voglio comunicare con voi, voi vegetariani, che già sentite, come me, orrore e rabbia al solo pensiero che un animale possa essere ucciso, angoscia e furore per gli allevamenti, i pescherecci, i macelli. Così possiamo ragionare su basi comuni. E questo è un compito altrettanto importante, perché si tratta, anche in questo caso, di salvare delle vite.

Io sono stata vegetariana per nove anni. Non vi spiego i motivi, perché sono gli stessi vostri. Credevo che non sarei mai diventata vegana. Non è necessario, pensavo. Quello che voglio

è non uccidere. E consumando latte e uova non si uccide nessuno. È vero che c'è dello sfruttamento dietro gli allevamenti di galline ovaiole e mucche da latte. Ma il problema, allora, è cambiare i metodi di allevamento, di trattamento degli animali. Non è la produzione in sé di latte e uova, il problema. È il metodo. Quindi, in linea di principio, mangiare questi alimenti non è sbagliato. Perché, comunque, non uccide. Devo dire che forse, anche fosse vero che il consumo di latte e uova non uccide gli animali, questo ragionamento non sarebbe stato molto valido, perché occorre comunque dissociarsi e non contribuire allo sfruttamento, quando esiste. Ma questo è quel che pensavo, e ne ero convinta. Forse anche molti di voi ne sono convinti, e, per essere più in linea coi propri principi, consumano solo uova di galline allevate a terra, o di piccole fattorie, e latte di allevamenti non intensivi.

Purtroppo, purtroppo per gli animali, intendo, questo non basta, perché c'è un problema in più: non è "solo" una questione di sfruttamento. Ma di uccisione. Perché anche il consumo di latte e uova implica, necessariamente, l'uccisione di animali. Non gli stessi individui che producono questi "alimenti" (o almeno, non subito), ma loro simili, i loro figli, che devono morire affinché questa produzione sia possibile. È matematicamente, statisticamente, economicamente impossibile produrre latte e uova senza uccidere un altissimo numero di animali. Vi spiegherò ora perché. Per cui, alla fine, se avete scelto di essere vegetariani per non uccidere dovete, per lo stesso motivo, diventare vegani. Il motivo è identico, quindi è una decisione facile da prendere, perché ci siete già passati una volta. Siete già convinti della sua validità.

Mi concentro sul fatto dell'uccisione proprio per questo: si trattasse solo di sfruttamento, uno potrebbe sempre scegliere di usare prodotti di allevamenti non intensivi (il che significherebbe comunque, se si è coerenti, limitare molto il proprio consumo, renderlo minimale, perché gli allevamenti non intensivi non possono certo fornire prodotti a tutta la popolazione della Terra, nella quantità oggi considerata abituale). Ma si tratta invece di morte. E, come vegetariani per motivi etici, siete di sicuro già convinti che non sia lecito UCCIDERE gli animali. Perciò, punto su questo.

Perché produrre uova significa uccidere animali? Sentiamolo prima dalle parole di un allevatore di galline ovaiole. Vediamo qual è la realtà. I fatti, solo i fatti. E vediamo di tradurre questo esempio in una regola generale.

*MUCCA PAZZA: SOS SMALTIMENTO IN DISCARICA PER PULCINI MORTI (ANSA) - ASTI, 3 FEB 2001 - Preoccupazione per lo smaltimento in discarica di quintali di pulcini morti, prima destinati alle industrie produttrici di farine animali, è espresso dagli allevatori dell'astigiano. L' SOS viene, in particolare, dall'azienda "Valversa" di Cocconato dove c'è il più grande impianto italiano di incubatrici per pulcini. "Ogni settimana - spiega Valerio Costa, uno dei fratelli titolari dell'azienda - dalle nostre incubatrici nascono 260.000 pulcini. Circa metà sono femmine e vivono per diventare galline ovaiole, l'altra metà maschi e vengono uccisi". Ogni settimana, dunque, tra pulcini morti e gusci d'uova, circa 300 quintali di scarti riempiono almeno 2 autocarri che, fino a quindici giorni fa, erano destinati alle fabbriche per le farine animali a un costo di 30 lire al chilogrammo. Adesso il sindaco di Cocconato, Carlo Scagno, dopo aver sentito tutte le autorità sanitarie regionali, ha emesso un'ordinanza che consente lo smaltimento nella discarica torinese di Basse di Stura per una spesa di circa 1.000 lire al chilo. "Non sappiamo - ha aggiunto il sindaco - fino a quando la discarica torinese potrà accogliere questi rifiuti speciali". D'altra parte "nell'azienda - afferma Costa - si lavora a pieno regime. Bloccare le*

*incubatrici che ogni 21 giorni fanno nascere oltre un milione di pulcini e bloccare l'allevamento di oltre 50 mila galline che producono uova per le incubatrici, sarebbe un disastro". (ANSA).*

Che cosa si ricava da questo, in sostanza? Che, mediamente, al fine di far nascere una gallina ovaioia, un pulcino maschio viene ucciso. Nella maggior parte dei casi viene ucciso subito, tritato, soffocato, gasato. Questo è il caso più "fortunato" per lui. In alcuni altri casi, vive qualche settimana per poi essere macellato come pollo. E questo vale ovviamente anche per le galline dei piccoli pollai a conduzione familiare o amatoriale. Anche per quelle galline che non finiranno mai macellate (come invece finiscono macellate quelle ovaiole degli allevamenti intensivi, in gabbia o a terra che siano, a fine carriera). Se in un pollaio ci sono anche solo cinque galline, da qualche parte saranno nate, no? Non ci sono di certo anche cinque galli, lo dice pure il proverbio... Al più, un gallo. E gli altri quattro, che statisticamente devono essere nati per poter aver le cinque galline femmine? Uccisi. Da qualunque posto venissero le galline. Questa è solo logica, e statistica.

Veniamo al latte. Perché la sua produzione comporta l'uccisione di animali (a parte le mucche da latte stesse, a fine carriera)?

Un esempio, dal mondo reale della produzione della mozzarella di bufala, una testimonianza di prima mano (apparsa in una mailing list a diffusione pubblica):

*12 marzo 2002 - Il 12 di febbraio ultimo scorso, tornando a casa, ho intravisto una grande macchia scura sul bordo della strada. Avvicinandomi, ho visto che "la cosa"... era un bufalotto di alcuni giorni, ancora vivo. Devo dire che diverse volte negli anni mi è capitato di vedere carogne di bufalotti nei campi e lungo le strade, e ho sempre pensato che fossero morti di malattie perinatali. Ho segnalato il fatto all'autorità competente che è intervenuta per rimuovere la carcassa. Ma questa volta non si trattava di un cadavere, era un animale vivo. Un bufalotto maschio, senza marca nell'orecchio, senza padrone. L'ho caricato in macchina e l'ho portato a casa. Ho chiamato subito il Servizio Veterinario il cui responsabile ha detto che posso tenerlo per farlo crescere, perché probabilmente è stato abbandonato essendo un maschio. Allora i maschi vengono abbandonati? Sì, mi è stato risposto, è l'abitudine in zona. Per legalizzarlo sono andata ai Carabinieri per fare la denuncia di "ritrovo". Anche il Comandante "sapeva": i maschi si uccidono, si lasciano lungo le strade, è "normale", non servono, non danno latte. Si parlava di soffocarli buttando la paglia in gola... Con il Servizio Veterinario abbiamo fatto i calcoli: circa 15.000 bufalotti maschi all'anno "non nascono" ufficialmente. Ma devono essere nati, perché la natura procura l'equilibrio: nascono tanti maschi come femmine. E se sono iscritti 40.000 bufali femmina devono essere minimo 15.000 i maschi che "spariscono". Ho sentito di altri "metodi" di uccisione: la maggior parte degli allevatori semplicemente lascia morire di fame i neonati, cioè li allontanano dalla mamma subito dopo il parto e non danno più attenzione. Muoiono! Basta! Ci sono quelli che li sotterrano vivi e ci sono quelli che li buttano nella fossa del letame. Qualche allevatore locale cresce i bufali maschi per la carne. Una percentuale molto bassa. Per il resto, per continuare a produrre mozzarella di bufala si dovrebbe organizzare una raccolta dei piccoli appena nati per portarli ai macelli.*

Al di là dell'esempio specifico, per far produrre latte alla mucca occorre farle partorire un vitellino. Uno ogni anno, o ogni due, in ogni caso, se il vitellino è maschio non potrà vivere come "mucca da latte", perciò vivrà qualche mese e poi verrà macellato. I bufaletti fanno la stessa fine dei pulcini, ammazzati, o lasciati morire, appena nati. I vitellini invece vengono abitualmente

mangiati, perciò vivono qualche mese per mettere su carne.

In conclusione, non è pensabile che possano essere mantenuti “a sbafo” animali improduttivi (i maschi). Anche nei piccoli allevamenti. Significherebbe raddoppiare i costi. E se mai gli allevatori e i consumatori diventassero così (e comunque ADESSO non lo sono e quindi ADESSO latte e uova implicano morte) tanto sensibili al benessere degli animali da consentire agli animali maschi di vivere... credete davvero che non sarebbe più probabile che si arrivasse invece a una semplice rinuncia a quella piccolissima quantità di prodotti animali che allevamenti di questo genere consentirebbero di ottenere?

Mi sembra così dimostrata, in termini logici, e in termini empatici (con i due esempi sopra riportati, che non possono non far inorridire un vegetariano), la necessità di diventare vegani. Il perché queste ragioni non siano immediatamente visibili non lo so, io stessa ci ho messo nove anni a rendermene conto. E ora sono vegana da cinque anni. Una volta scoperti i motivi, quale può essere la remora a diventare vegani? Solo qualche problema pratico in più. Maggiore difficoltà nel mangiare fuori casa. Minore scelta di cibi, e quindi qualche dubbio sul “ma cosa posso mangiare???” Perplexità sull’aspetto salutistico no, perché è noto che latte e uova di certo non fanno bene, anzi. Piuttosto, il non voler rinunciare alla mozzarella così buona o all’omelette alle verdure. Però... ci siamo già passati una volta, nella transizione da carnivori a vegetariani. E ce l’abbiamo fatta. Possiamo farcela anche questa volta. Dopotutto, questi sono gli stessi motivi che adducono i carnivori nel non voler diventare vegetariani. E noi, da vegetariani, non li accettiamo, vero?

Attenzione: è vero che facciamo già molto come vegetariani, e non possiamo essere perfetti, che non ridurremo mai a zero il nostro impatto negativo sul mondo e sugli animali, però... queste non possono essere delle ragioni per non fare il più possibile il prima possibile. Una volta che ci rendiamo conto del perché sia giusto e necessario.

Datevi tempo. Ma iniziate a pensarci. Grazie.

### **Da vegetariano a vegan: per l’ambiente e la società**

Hai fatto la scelta vegetariana per avere minor impatto sull’ambiente e sui paesi poveri?

Sappi che sono gli allevamenti di animali che creano questo impatto: qualsiasi allevamento, non solo gli allevamenti per gli animali “da carne”. È l’allevamento in sé, il problema, che poi gli animali usati vengano sfruttati per produrre uova o latte o direttamente “carne” (ma tutti in realtà producono “carne”, perché tutti, alla fine, finiscono al macello) non cambia la situazione, ciò che crea l’impatto sull’ambiente è l’allevamento di animali.

Pensiamo all’acqua usata: per 10 g di proteine ricavate dal latte servono 250 litri di acqua, 244 per le uova, contro i 132 dei legumi (il doppio!). Una mucca da latte beve 200 litri di acqua al giorno.

Pensiamo all’energia: per produrre 1 caloria dal latte, servono 14 calorie da combustibile fossile, 39 per le uova, contro le 2,2 del grano.

Pensiamo al problema dello smaltimento delle deiezioni, che sono liquami altamente inquinanti prodotti in quantità enormi: la quantità di deiezioni prodotte da una singola mucca da latte equivale a quella prodotta da 20-40 persone.

E così via...

Afferma Robert Goodland, ex consulente della Banca Mondiale, nel suo report del 2001 "The Westernization of Diets - The Assessment of Impacts in Developing countries - with special reference to China":

La diffusione degli allevamenti intensivi, per la produzione di carne e di latte, viene promossa attivamente da varie istituzioni pubbliche e private. Questa attività dovrebbe cessare, per ragioni ambientaliste e sanitarie. I requisiti nutrizionali dei 2-3 miliardi di persone che attualmente vivono con 2\$ al giorno o meno, a cui vanno aggiunti i 2 miliardi di persone che si prevede si aggiungeranno nei prossimi 20 anni, possono essere soddisfatti solo attraverso una dieta tradizionale efficiente. I prodotti animali sono tra le fonti di cibo meno efficienti che esistono.

### **Da vegetariano a vegan: per la salute**

Hai fatto una scelta salutistica?

Se mangi grandi quantità di latte, latticini e uova, la tua scelta proprio salutistica non è: latte, latticini e uova sono molto dannosi per la salute, sono di origine animale esattamente come la carne. E se ne mangi piccole quantità, perché non rinunciare del tutto? :-)

Gli esseri umani sono gli unici animali che consumano il latte di altre specie, e lo fanno anche dopo lo svezzamento. Tre quarti degli adulti, nel mondo, sono intolleranti al lattosio, cioè sono privi dell'enzima (lattasi) necessario ad agire sullo zucchero che si trova nel latte (lattosio); questo impedisce loro di digerire adeguatamente il latte e conduce a malattie del sistema digerente più o meno serie.

Il profilo nutrizionale del latte è simile a quello della carne. Entrambi i cibi contengono un quantitativo simile di proteine e grassi saturi. Come la carne, il latte è completamente privo di fibra e delle centinaia di sostanze fitochimiche contenute nei cibi vegetali, che si sono rivelate fattori di protezione contro le malattie degenerative come la malattia coronarica e il cancro.

Per quanto riguarda le uova, il 70% delle loro calorie proviene dai grassi, la gran parte dei quali sono saturi. L'uovo contiene inoltre molto colesterolo, circa 200 milligrammi per un uovo di medie dimensioni.

Dal momento poi che il guscio dell'uovo è fragile e poroso, e che le condizioni in cui vengono solitamente tenute le galline ovaiole sono di estremo sovraffollamento, l'uovo è l'ospite ideale per la Salmonella, quel batterio che è il maggior responsabile di contaminazione microbica dei cibi.

Si crede comunemente che il contenuto di calcio del latte di mucca lo renda un cibo essenziale per prevenire il problema della ossa fragili, specie nei bambini. Il problema è che, anche se il

latte può essere un modo efficiente per incamerare calcio dal cibo, ha anche molti svantaggi, in particolare un contenuto di grassi saturi molto alto.

Inoltre, la possibilità di mantenere le ossa forti dipende, più che dall'aumentare l'introito di calcio, dal prevenirne le perdite. La perdita di calcio è un processo normale, che avviene attraverso la circolazione sanguigna, l'urina, il sudore e le feci; questo calcio deve poi esser rimpiazzato con nuovo calcio preso dal cibo o dalle ossa. Uno dei più importanti fattori nella perdita di calcio sono le diete ad alto contenuto proteico, che fanno sì che una maggior quantità di calcio venga persa attraverso le urine. Naturalmente le diete ricche di carne e latticini superano di molto i livelli di proteine raccomandati. Le proteine derivanti da cibi animali probabilmente causano una perdita di calcio maggiore rispetto a quelle vegetali, e latte e latticini sono molto ricche di proteine animali, quindi, anche se sono ricchi di calcio, il bilancio finale è spesso negativo, il che causa una perdita di calcio nelle ossa, per compensare il calcio perduto.

In conclusione: qualsiasi sia la tua motivazione per essere vegetariano, le stesse identiche ragioni portano alla scelta vegan, quindi, non fermarti a metà, fai il grande passo :-)

## 1.2 Cosa mangiano i vegan

### 1.2.1 La varietà

Se pensate che i vegan mangino “solo insalata...” toglietelo dalla testa! :-)

L'impressione che con la scelta vegan diminuiscano le possibilità di mangiare in modo vario e appetitoso è del tutto sbagliata. Pensiamoci un attimo: siamo tutti abitudinari, e nessuno di noi cucina centinaia di piatti diversi, ma solitamente abbiamo un certo numero di piatti, poniamo 50, che siamo abituati a preparare e mangiare. Ebbene, basta sostituire questi 50 piatti con altri 50 che abbiano ingredienti vegetali. La varietà è esattamente la stessa. In più, spesso cambiando modo di mangiare si è più curiosi di provare cose nuove, e così si allarga l'orizzonte delle nostre possibili scelte... e quindi di solito accade che ci sia più varietà nella dieta di un vegan che in quella di un onnivoro!

### 1.2.2 Ingredienti e piatti

Dire che una persona vegan mangia “verdura, cereali, legumi, frutta, frutta secca” è vero, sì, ma vuol dire poco, perché questi sono solo gli ingredienti, ma bisogna capire che sono migliaia i piatti appetitosi che si possono preparare, che sono per lo più i piatti della nostra tradizione mediterranea.

In questo libro trovate diversi esempi di ricette, soprattutto piatti “di tutti i giorni”, facili ma allo stesso tempo molto invitanti, e anche piatti più elaborati e impegnativi. Come vedete, ce n'è per tutti i gusti... Altro che “solo insalata”... :-)

Anzi, anche quando un vegan mangia un'insalata, mangia qualcosa di molto più buono della misera insalatina verde con un po' di sale e olio tipica dei "carnivori", ma ci mette vari tipi di insalata, ci aggiunge noci tritate, semi di sesamo, lievito alimentare in scaglie, tofu a dadini... e mangiata col pane diventa un piatto unico gustosissimo, oltre che sano!

Se per pranzo c'è la necessità di prepararsi dei panini, ecco alcuni esempi di come farcirli in pochi minuti: spinaci e maionese vegetale, paté di fagioli cannellini e noci, paté di ceci, olive e maionese vegetale (una delizia!), tofu affumicato, maionese, carciofini, ma altri ne troverete in questo libro.

### 1.2.3 Ingredienti della tradizione orientale

Glutine di frumento, seitan, tofu, tempeh. Questi nomi potrebbero suonarti nuovi, ma i cibi proteici a base vegetale non sono proprio nulla di nuovo, sono cibi tradizionali nei paesi orientali. I popoli orientali producevano tofu già 1000 anni fa e preparavano gli arrostiti di seitan già nel 15esimo secolo (anche se il nome usato per questo ingrediente era diverso!).

Oggi sono sempre più diffusi anche qui, e anche se non sono certo alimenti necessari in una dieta vegan, sono comunque una gustosa possibilità in più che si può introdurre nei nostri piatti un paio di volte la settimana. Si trovano nei negozi di alimentazione biologica, ma sono sempre più diffusi anche nei normali supermercati, e costano meno della corrispondente quantità di carne e formaggio (a parità di qualità).

Il seitan è ottenuto estraendo dai cereali solo la parte proteica, il glutine, è buonissimo e ricco di proteine. Si trova in diverse preparazioni (panetti, spezzatino, wurstel, affettato, affumicato, aromatizzato con erbe) e può essere usato in spezzatini, polpette, impanato "alla milanese", in padella stile "scaloppine", negli spiedini, ecc.

Il tofu si ottiene dal latte di soia, ed è disponibile in molte preparazioni (molle, bianco, affumicato, aromatizzato con erbe). Serve per preparare paté, farcire torte (salate e dolci), e in generale va aggiunto ad altre cose per rendere un piatto più ricco e nutriente, lasciandolo insaporire con gli altri ingredienti, da solo non ha praticamente sapore (a meno che non si tratti di quello affumicato, o già insaporito con erbe, che è buono anche da solo!).

### 1.2.4 Suggerimenti per "veganizzare" ricette che già conoscete

*Per questa sezione sono stati usati contributi di vari utenti del forum: Fiordaliso09, Gipsy28, Lia78, Marina, Pamela.*

Ci sono degli ingredienti di alcuni piatti di cui "ci pare impossibile" fare a meno, eppure, basta solo imparare a usare dei sostituti adeguati, vediamo quali!

**Al posto del burro:** a seconda dei casi, si può usare la margarina vegetale, il burro di soia (buonissimo!), il brodo vegetale, l'olio (d'oliva o di mais o altro).

**Al posto del gelato:** tieni conto che spesso i gelati alla frutta non contengono latte (bisogna chiedere di volta in volta al gelataio!), mentre tra quelli alle creme è ormai diventato abbastanza facile trovare anche qualche gusto fatto col latte di soia o di riso. Nei supermercati è oggi facile trovare il gelato di riso, che è decisamente buono, oltre che più salutare rispetto a quello di latte di mucca!

**Al posto del latte:** come già detto, il latte è un ottimo alimento... solo per il lattante, e solo quello di sua madre! Se sei adulto e non hai 4 zampe, meglio rinunciare comunque al latte di mucca, e optare per le bevande vegetali a base di soia, di riso, di avena, di mandorle. Puoi berle al naturale o usarle per fare yogurt, budini, cioccolata calda, e quant'altro. Per i dolci, si possono usare questi latti vegetali oppure in alcuni casi il succo di frutta.

**Al posto dell'hamburger:** nei negozi di alimentazione naturale trovi facilmente quelli a base di soia o seitan, già pronti, molto buoni, e non troppo costosi. Puoi anche farli da te con dei preparati in polveri che si trovano negli stessi negozi, oppure tritando il seitan.

**Al posto del formaggio:** esistono da qualche anno alcuni "formaggi vegetali" che sono simili ai formaggi tradizionali, e alcuni di essi fondono e si possono usare per preparare toast, pizze, torte salate. Invece sulla pasta, nei risotti e zuppe va molto bene il lievito alimentare in scaglie al posto del parmigiano, ed è ottimo il tofu sbriciolato al posto della ricotta nelle torte salate. Ci sono dei simil-formaggi che si possono fare in casa, cerchiamo di suggerirne qualcuno in questo libro.

**Al posto della gelatina (o della colla di pesce):** si può usare l'alga agar-agar (che non è certo fatta di zoccoli di bovino e pelle di maiale bolliti...).

**Per una carbonara vegan:** tofu sbriciolato e saltato in padella con un briciolo di curcuma può essere utilizzato per sostituire le uova strapazzate e per fare una pasta molto simile alla carbonara. Con il silken tofu la carbonara viene molto cremosa ed è ottima.

**Per mantecare il risotto:** oltre al burro vegetale o alla margarina, si può usare anche la panna di soia. Essendo più gustosa del burro, è meglio che sia un risotto dal sapore non troppo delicato, altrimenti si sente troppo. Anche lo yogurt si può utilizzare a questo fine.

**Come fare la pastella per frittura:** in molti casi c'è l'abitudine di usare l'uovo, ma non è necessario, né utile. La migliore frittura è con il metodo giapponese del tempura. La pastella va fatta con una miscela di acqua, farina e un pizzico di sale; un po' di olio è opzionale. Si mescola velocemente con la forchetta in un piatto fondo, fino a formare una crema abbastanza densa da aderire agli alimenti, ma più liquida di una normale crema; deve essere il più possibile fredda, tanto che alcuni cuochi vi tengono immersi dei cubetti di ghiaccio. Va quindi tenuta più tempo possibile in frigo, nella parte più fredda. In frigo vanno tenute anche le verdure da friggere. L'olio, invece, deve essere bollente. Vi si immergono gli alimenti impastellati quando è ben caldo. In questo modo il fritto viene croccante e leggero, assorbendo pochissimo olio.

Per avere invece un effetto "lievitante" (per esempio per la frittura dei fiori di zucca) si può usare la birra o dell'acqua minerale gassata al posto dell'acqua semplice, oppure un pizzico di lievito per dolci.

## Come sostituire le uova

Le uova sono usate in molti piatti con scopi diversi: come legante, come aiuto alla lievitazione, oppure in altri casi non hanno alcuno scopo e sono usate solo per abitudine. L'ultimo caso è il più facile, basta eliminarle ;-) mentre negli altri casi si possono usare altri ingredienti per ottenere lo stesso scopo.

Mentre l'uovo al tegamino, o sodo o alla coque va semplicemente eliminato dalla nostra alimentazione (e si tratta di una ben misera perdita!), alla frittata non serve affatto rinunciare, perché al posto delle uova si può usare la farina di ceci mescolata all'acqua (a formare una pastella non troppo densa). Ne risulta una frittata molto gustosa, più buona e MOLTO più salutare di quella fatta con le uova! Si possono aggiungere altri ingredienti a piacere (verdure varie).

Nella maionese, l'uovo non è necessario, si ottiene una maionese perfetta e deliziosa semplicemente con latte di soia, senape, limone e olio di semi (vedi ricetta nella sezione "Preparazioni di base").

Per preparare pancakes/crepes si può fare una miscela di farina di soia, di grano, olio vegetale, latte di soia. Nel caso di pancakes salati, aggiungere cremor tartaro, bicarbonato e sale.

Per polpette e hamburger: qui le uova servono solo come legante. Al loro posto si possono usare patate lesse schiacciate, riso bollito, burro di arachidi o tahin, il tutto mescolato con poca acqua bollente. Se serve renderlo più secco, aggiungete pangrattato o farina.

Per lucidare la superficie di panini o brioche: al posto dell'uovo si possono spennellare con latte di soia o un mix di acqua e malto.

Per preparare la mousse: frullare silken tofu con succo d'agave o sciroppo d'acero, aggiungendo poi il gusto desiderato (cacao, cocco, vaniglia, essenza di limone, di mandorla, ecc.).

Nei dolci, per sostituire l'uovo, si può aumentare leggermente la dose di latte (di soia, ovviamente), oppure usare dei trucchi sotto elencati. Quale usare dipende dal dolce che si deve fare, in particolare occorre vedere se l'uovo era usato in origine come legante o per facilitare la lievitazione.

Se le uova servono per la lievitazione, al posto di 1 uovo si può aggiungere la punta di un cucchiaino di lievito in polvere alla ricetta o usare 3/4 di cucchiaino di bicarbonato e un po' meno di un cucchiaio di aceto di mele.

Se servono come legante si può usare al posto di 1 uovo una delle seguenti miscele di ingredienti a scelta:

- 2 cucchiaini di fecola di patate + 2 cucchiaini d'acqua
- 2 cucchiaini di maizena + 2 cucchiaini d'acqua
- 1 cucchiaio colmo di farina di soia + 1 cucchiaio d'acqua
- 50 g di farina di mais (per dare ai dolci il classico colore giallo; occorre però diminuire un po' la dose della farina di grano prevista dalla ricetta)

- mezza banana molto matura schiacciata
- 50 g di silken tofu ridotto in purea
- 1/4 di tazza di yogurt di soia
- un cucchiaino di semi di lino tritati finemente miscelati con 3 cucchiaini di acqua (si sente il sapore, quindi va bene per pancakes o per biscotti con farina integrale)

### 1.2.5 Stagionalità degli ingredienti

In questo libro, per ogni ricetta sono indicate una o più stagioni, quando gli ingredienti richiesti non sono disponibili tutto l'anno. La grande distribuzione ci ha ormai abituato ad avere a disposizione gran parte di frutta ed ortaggi durante tutto l'anno. Perché allora ritornare a preferire l'utilizzo di frutta e verdura di stagione?

#### **È più ecologico**

Innanzitutto bisogna comprendere che, per essere disponibili sulle nostre tavole, frutta e ortaggi fuori stagione devono essere importati dall'altro emisfero terrestre, talvolta per via aerea, o essere coltivati in serre appositamente riscaldate. Le serre non riscaldate permettono, grazie alla concentrazione dei raggi solari, di anticipare di un paio di settimane la raccolta, oltre a proteggere i prodotti più fragili dalle intemperie, ma se si vogliono avere pomodori a gennaio è indispensabile riscaldare la serra e spesso anche il terreno! Difficilmente vengono costruite serre invece per gli alberi da frutto, quindi la frutta che si trova fuori stagione è quasi sicuramente importata.

Consumare frutta e verdura di stagione vuol dire quindi consumare frutta e verdura coltivata in modo ecologicamente più efficiente e che non ha percorso distanze troppo lunghe prima di arrivare sulle nostre tavole – anche se è importante ricordare che, per ridurre la propria impronta ecologica, un'alimentazione 100% vegetale è molto più efficace di un'alimentazione onnivora a Km 0 (circa 8 volte tanto!), come dimostrato da varie ricerche.

#### **È più sano**

Frutta e ortaggi di stagione sono più saporiti e ricchi di nutrienti, perché coltivati in modo più naturale. Richiedono minori trattamenti e non vengono raccolti acerbi e trattati per essere trasportati su lunghe distanze.

Seguire il ritmo naturale delle stagioni consente di variare maggiormente le tipologie di alimenti consumati e di assicurarsi il giusto introito di tutte le vitamine, i sali minerali, gli anti-ossidanti e tutte le preziose sostanze presenti in frutta e verdura, senza limitarsi a consumare pomodori, zucchine e peperoni tutto l'anno!

## **È più economico**

I prodotti di stagione sono in genere meno costosi delle primizie e spesso coincidono con i prodotti in offerta al supermercato.

## **In pratica, come fare?**

All'inizio non è facilissimo capire quali sono i prodotti di stagione. Nei negozi è obbligatorio indicare la provenienza, ma non il metodo di coltivazione, e quindi non sempre è possibile sapere se i prodotti sono di serra oppure no.

Per iniziare, si può prendere familiarità con una tabella che indichi frutti e verdure disponibili nei vari mesi (ad esempio le utili tabelle fornite dal sito vegpyramid [www.vegpyramid.info/stagione.html](http://www.vegpyramid.info/stagione.html)). Bisogna tuttavia tenere conto che l'Italia è caratterizzata da una grande varietà di climi e che quindi ci possono essere variazioni anche sostanziali da una regione all'altra – ad esempio, in Sicilia ortaggi come zucchine e pomodori possono arrivare a piena maturazione anche 3-4 settimane prima rispetto al Piemonte. Inoltre, alcuni prodotti si conservano molto a lungo (come zucche, cipolle, carote, mele) e quindi si possono trovare anche al di fuori del periodo di raccolta.

Quando possibile, è preferibile acquistare prodotti a Km 0, che più frequentemente sono di stagione. Se si riesce, è meglio acquistare direttamente dal produttore (tramite mercati dei contadini, o Gruppi di Acquisto Solidali). Se si acquista al supermercato, controllare la provenienza e anche i prezzi, che generalmente scendono quando i prodotti sono in piena stagione e quindi più abbondanti.

## Capitolo 2

# Antipasti

Antipasti leggeri, colorati e sfiziosi, si possono preparare usando come ingredienti di base le verdure, meglio se di stagione.



## 2.1 Barchette d'indivia

Ricetta di: Erbivora83  
Difficoltà: Facilissima  
Tempo: 15 minuti  
Stagione: Inverno, autunno  
Web: [www.veganhome.it/ricette/antipasti/barchette-indivia/](http://www.veganhome.it/ricette/antipasti/barchette-indivia/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 2 cespi d'indivia belga (meglio se con le foglie grandi)
- ★ una manciata di olive nere denocciolate
- ★ una manciata di capperi sott'aceto
- ★ peperone rosso (una listarella di circa 2 cm)
- ★ peperone giallo (come sopra)
- ★ 1 ciuffo di prezzemolo

### Preparazione

Mettere in una ciotola tutti gli ingredienti: capperi strizzati e tagliati, olive sminuzzate, peperone rosso e giallo tagliato a cubetti, prezzemolo tritato; aggiungere un filo d'olio, mescolare e lasciare a riposo.

Nel frattempo lavare e poi asciugare l'indivia; staccare le foglie e disporle sul piatto da portata; riempire le foglie con le verdure precedentemente preparate.

### Note

Se volete dare importanza al piatto, disponete l'indivia di modo tale che formi un fiore... tanta scena con poca fatica!

## 2.2 Bastoncini di zucchine e soia

Ricetta di: Micol1  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 90 minuti  
Stagione: Primavera, estate  
Web: [www.veganhome.it/ricette/antipasti/bastoncini-zucchine-soia/](http://www.veganhome.it/ricette/antipasti/bastoncini-zucchine-soia/)

### Ingredienti per 3 persone

- ★ 250 g di soia verde
- ★ acqua q.b.
- ★ 1 dado vegan senza glutine
- ★ pangrattato senza glutine
- ★ 2 zucchine
- ★ olio evo q.b.
- ★ semi di girasole q.b.

### Preparazione

Metti in ammollo i fagioli di soia verde per 12 ore; poi falli cuocere in acqua e dado per 40 minuti circa. Scolali, versali in un recipiente con le zucchine grattugiate, aggiungi sale, semi di girasole e pangrattato, fino a raggiungere una consistenza omogenea. Con le mani, forma dei bastoncini. Versa dell'olio evo in una padella antiaderente, fallo scaldare e fai friggere i bastoncini per qualche minuto, su tutti i lati, a fuoco vivo.

## 2.3 Bicchierini di semini

Ricetta di: Fiore\_di\_Ioto

Difficoltà: Facilissima

Tempo: 15 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/antipasti/bicchierini-semini/](http://www.veganhome.it/ricette/antipasti/bicchierini-semini/)

### Ingredienti per 4 persone

Una manciata di:

- ★ nocciole
- ★ pinoli
- ★ semi di zucca
- ★ semi di lino
- ★ semi di sesamo
- ★ semi di girasole
  
- ★ 1 yogurt di soia

- ★ il succo di mezzo limone
- ★ sale
- ★ un filo d'olio
- ★ 1 mazzetto di erba cipollina

## Preparazione

Tostate i semini in una padella a fuoco non troppo alto. Le proporzioni dei vari semi sono variabili a piacere, in tutto si deve coprire il fondo di una padella del diametro di 22 cm. Mescolate nel minipimer olio, yogurt, limone e sale. Cercate di far fare al minipimer un movimento dal basso verso l'alto, in modo tale che la crema venga schiumosa. Aggiungete alla crema l'erba cipollina tagliata (lunghezza circa mezzo cm). Adagiate i semi tostati in coppette trasparenti e spargete sopra qualche cucchiaino di crema di yogurt. Fanno un figurone! Sono molto chic agli aperitivi!

## 2.4 Cestini di sfoglia ripieni

Ricetta di: Lifting\_Shadows

Difficoltà: Media

Tempo: 50 minuti

Stagione: Primavera, estate

Web: [www.veganhome.it/ricette/antipasti/cestini-sfoglia-ripieni/](http://www.veganhome.it/ricette/antipasti/cestini-sfoglia-ripieni/)

### Ingredienti per 8 persone

- ★ 2 rotoli di pasta sfoglia
- ★ 500 g di asparagi
- ★ 100 g di fave
- ★ 100 g di piselli
- ★ 1 cespo di lattuga
- ★ erba cipollina
- ★ maggiorana
- ★ 100 ml di panna di soia
- ★ farina 00
- ★ olio evo

## Preparazione

Scaldate il forno a 220°.

Dalla pasta sfoglia srotolata ricavate sei dischi, del diametro di 15 cm. Oliate e infarinate l'esterno di sei stampini piccoli (tipo quelli per il creme-caramel) e ricopriteli con i dischi di sfoglia, dando la forma di una coppetta. Cuocete in forno, meglio se ventilato, per 15 minuti o comunque finchè non si indorano.

Nel frattempo tagliate gli asparagi a dadini e la lattuga a striscioline. Riscaldare l'olio in una padella e versatevi tutte le verdure, un decilitro di acqua calda, salate e fate cuocere per 15-20 minuti. Quindi aggiungete la panna, le erbe aromatiche, e fate insaporire qualche minuto.

Riempite le coppette di sfoglia con il composto. Infornate ancora a 220° per 5-10 minuti, quindi servite.

## Note

Se come antipasto lo trovate troppo sostanzioso potete fare delle coppette più piccole o servirlo come secondo. Il piatto è del tutto realizzabile con ingredienti surgelati ed erbe essiccate, ma se usate quelli freschi otterrete un risultato nettamente superiore.

## 2.5 Cestini primavera

Ricetta di: Kikisan

Difficoltà: Media

Tempo: 40 minuti

Stagione: Primavera, estate

Web: [www.veganhome.it/ricette/antipasti/cestini-primavera/](http://www.veganhome.it/ricette/antipasti/cestini-primavera/)

### Ingredienti per 6 persone

- ★ un rotolo di pasta sfoglia vegan
- ★ 7/8 pomodorini
- ★ olive nere q.b.
- ★ basilico
- ★ aglio

## Preparazione

Preparate un trito di basilico, olio, sale, pomodorini tagliati a pezzetti piccolissimi e unitevi le olive nere.

Preparate 6 stampi in alluminio per muffin o simili. Svolgete la sfoglia e con una tazza di medie dimensioni fate dei tondini con la pasta (la grandezza dei tondini deve essere più grande degli stampi). Preriscaldate il forno a circa 200 C°.

Adagiate la pasta negli stampi facendo attenzione a lasciare una buona quantità di pasta nella parte alta, arrotolatela e punzecchiatela con una forchetta, sia sul bordo che all'interno dello stampo. Infornate per circa 15 minuti, fino a quando la pasta sfoglia diventerà ben dorata.

Una volta sfornati i cestini, con molta attenzione levateli dagli stampi, lasciateli raffreddare e riempiteli con il trito e le olive.

## 2.6 Chips di cavolo nero

Ricetta di: Kiwana

Difficoltà: Facilissima

Tempo: 20 minuti

Stagione: Inverno, autunno

Web: [www.veganhome.it/ricette/antipasti/chips-cavolo-nero/](http://www.veganhome.it/ricette/antipasti/chips-cavolo-nero/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ foglie di cavolo nero a piacere
- ★ olio evo
- ★ sale o spezie
- ★ semi di sesamo

### Preparazione

Tagliare le foglie di cavolo nero (se non lo trovate va bene anche una verza) in pezzi grandi quanto una patatina più o meno. Disporle su una teglia coperta di carta oleata e spennellarle con l'olio. Cospargerle con un po' di sale e semi di sesamo o le spezie che vi piacciono di più. Inserire la teglia in forno ventilato a 200°C e dopo circa 15 minuti le chips sono pronte! Controllare che non brucino troppo, devono essere croccanti.

### Note

Ho scoperto questa ricetta per caso, ma girando in rete ho notato che è molto conosciuta! Insomma, da provare, vi stupiranno.

## 2.7 Cipolline in agrodolce

Ricetta di: Fiordaliso09  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 30 minuti  
Web: [www.veganhome.it/ricette/antipasti/cipolline-agrodolce/](http://www.veganhome.it/ricette/antipasti/cipolline-agrodolce/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 500 g di cipolline pelate
- ★ 50 ml di aceto di mele (o meno, secondo il proprio gusto)
- ★ 1 cucchiaio di doppio concentrato di pomodoro
- ★ 100 ml di acqua
- ★ 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- ★ 1 cucchiaino scarso di zucchero di canna
- ★ 1 cucchiaino di dado vegetale in polvere
- ★ pepe, sale

### Preparazione

In una pentola a pressione mettere l'olio e farvi saltare le cipolline, pelate lavate ed asciugate, farle dorare leggermente, quindi aggiungere lo zucchero di canna e sfumare con l'aceto di mele. Quando l'aceto è ben evaporato aggiungere il doppio concentrato di pomodoro, poco pepe, 1 cucchiaino di dado vegetale in polvere e un pizzico di sale, quindi aggiungere i 100 ml d'acqua e mescolare bene. Mettere il coperchio e lasciare cuocere 15 minuti dal fischio. Si formerà una buona salsina rossa sul fondo, da servire con un cucchiaio assieme alle cipolline. Se si decide per la cottura in pentola tradizionale ci vogliono circa 40 minuti e va utilizzata più acqua per evitare che si attacchino al fondo.

## 2.8 Cornetti al patè

Ricetta di: laia  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 25 minuti  
Web: [www.veganhome.it/ricette/antipasti/cornetti-pate/](http://www.veganhome.it/ricette/antipasti/cornetti-pate/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 1 rotolo di pasta sfoglia vegan
- ★ patè vegetali
- ★ latte di soia
- ★ semi di cumino

### Preparazione

Dividere la pasta sfoglia in 8 triangoli, tagliandola prima in 4 parti, poi in 8. Cospargere le fettine triangolari con vari tipi di patè, arrotolarle su loro stesse partendo dalla parte esterna; fermare la punta del triangolo con una goccia di latte di soia e spennellare i cornetti con il restante latte, cospargere di semi di cumino e cuocere in forno per 15 minuti a 180°.

In commercio si trovano diversi tipi di patè vegan, ma è molto facile prepararli in casa con verdure stufate e poi frullate con un po' di panna di soia e qualche spezia.

## 2.9 Crema di avocado e capperi

Ricetta di: Dantalian1976

Difficoltà: Facilissima

Tempo: 15 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/antipasti/crema-avocado-capperi/](http://www.veganhome.it/ricette/antipasti/crema-avocado-capperi/)

### Ingredienti per 6 persone

- ★ 3 avocado
- ★ 3 cucchiaini di capperi
- ★ 8 cucchiaini d'olio
- ★ 6 cucchiaini di succo di limone
- ★ latte di soia q.b.
- ★ sale, pepe

### Preparazione

Sbucciare e privare del nocciolo gli avocado e frullarne la polpa con gli altri ingredienti. Il latte di soia va versato in piccole quantità fino a raggiungere la giusta densità del composto. Servire la crema su crostini di pane.

## 2.10 Crostini con salvia

Ricetta di: Momma4  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 15 minuti  
Provenienza: Toscana (Arezzo)  
Web: [www.veganhome.it/ricette/antipasti/crostini-salvia-capperi/](http://www.veganhome.it/ricette/antipasti/crostini-salvia-capperi/)

### Ingredienti per 6 persone

- ★ un panetto di seitan
- ★ una confezione di capperi sotto sale
- ★ un mazzetto abbondante di salvia
- ★ brodo vegetale q.b.

### Preparazione

Si sciacquano i capperi e si mettono nel mixer assieme alle foglie sminuzzate di salvia e al panetto di seitan; si frulla finché non si ottiene una crema densa.

Si passa il tutto in una casseruola e si porta a bollore con un mestolo o due di brodo vegetale.

A parte si prende del pane (preferibilmente raffermo), si taglia a piccole fette e si fa tostare.

Si spalmano le fette con il composto ancora caldo e si lascia raffreddare.

### Note

Ho sperimentato questa ricetta tradizionale della mia famiglia veganizzandola con il seitan al posto della carne e devo dire che ha avuto un buon successo. Chi ama un sapore più deciso, può aggiungere all'impasto un 5-6 fette di affettato vegetale tipo Chorizo (si compra nei negozi bio).

## 2.11 Cusòt in carpiun

Ricetta di: Vale\_Vegan  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 30 minuti  
Provenienza: Piemonte (Monferrato)  
Stagione: Primavera, estate  
Web: [www.veganhome.it/ricette/antipasti/cusot-carpiun-zucchine-carpione/](http://www.veganhome.it/ricette/antipasti/cusot-carpiun-zucchine-carpione/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 5 zucchine scure
- ★ 1 grossa cipolla rossa
- ★ 2 spicchi d'aglio grandi tagliati in 2
- ★ 1 bicchiere e mezzo di aceto rosso
- ★ 3/4 di bicchiere di vino bianco
- ★ 10 foglie di salvia
- ★ 2 foglie di alloro
- ★ sale e pepe

### Preparazione

Zucchine in carpione, ricetta tradizionale piemontese: pelare la cipolla e tagliarla a fette sottili ottenendo delle rondelle, sbucciare l'aglio, mettere il tutto in un pentolino dai bordi alti con un filo d'olio e far soffriggere leggermente; coprire subito con l'aceto e appena questo è caldo aggiungere l'alloro, la salvia e il vino, salare e pepare e far cuocere 5 minuti a fuoco vivo.

Lavare bene le zucchine, mondare le due estremità, tagliare nel senso della lunghezza delle fette sottili e farle cuocere 2-3 alla volta ambo i lati senza condimento in una padella antiaderente, in modo che prendano solo un po' di colore - devono rimanere un po' crude. Volendo una ricetta meno light si possono friggere nell'olio e poi passarle sulla carta assorbente.

Man mano che le zucchine alla piastra son cotte adagiarle in una pirofila dai bordi alti alternando gli strati con la cipolla e le erbe e un po' di sughetto, fino al termine, e ricoprire il tutto con il sughetto rimasto; dovrebbero restare 'sommerse' del tutto nella carpionata.

Lasciare qualche ora in frigo e poi servire.

### Note

Questa ricetta è l'ideale per chi ama il sapore deciso dell'aceto, gustose e fresche pronte in frigorifero per ogni occasione!

## 2.12 Donzelle

Ricetta di: Iaia  
Difficoltà: Media  
Tempo: 30 minuti  
Provenienza: Toscana  
Web: [www.veganhome.it/ricette/antipasti/donzelle/](http://www.veganhome.it/ricette/antipasti/donzelle/)

### Ingredienti per 6 persone

- ★ 400 g di farina
- ★ brodo vegetale q.b.
- ★ 20 g di margarina vegetale o burro di soia
- ★ 1 cucchiaino di lievito per torte salate
- ★ olio

### Preparazione

Mettere in una ciotola la farina, aggiungere il brodo vegetale tiepido, la margarina, il cucchiaino di lievito per torte salate, un pizzico di sale.

Impastare prima con una forchetta, poi con le mani fino a raggiungere un impasto della consistenza di quello della pizza.

Stenderlo con il mattarello, piegarlo a libro, stenderlo di nuovo, ripetere questa operazione 3 o 4 volte.

Stendere definitivamente la pasta in una sfoglia di circa mezzo cm di spessore, ritagliarla a rombi e friggere le 'donzelle' così ottenute in abbondante olio, scolare e servire calde spolverate di sale.

### Note

Con questa dose ne verranno tantissime.

## 2.13 Fagottini asparagi e patate

Ricetta di: Suffi

Difficoltà: Media

Tempo: 60 minuti

Stagione: Primavera

Web: [www.veganhome.it/ricette/antipasti/fagottini-asparagi-patate/](http://www.veganhome.it/ricette/antipasti/fagottini-asparagi-patate/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 700 g di asparagi bianchi
- ★ 3 patate
- ★ 2 cipolle
- ★ 275 g di pasta sfoglia (rotolo rettangolare)

- ★ 150 ml di panna di soia
- ★ parmigiano veg (50 g di mandorle tritate, sale, 2 cucchiaini di lievito alimentare in scaglie)
- ★ olio extra vergine di oliva
- ★ sale e pepe
- ★ 10 ml di latte di soia

### Preparazione

Pelare le patate, tagliarle a cubetti e lessarle per 10 minuti da quando bolle l'acqua; nel frattempo pulire gli asparagi, tagliando la parte inferiore e pelando quella più esterna, e poi tagliarli a rondelle sottili (via via più spesse andando verso la punta).

Tagliare le cipolle, farle appassire con un po' d'olio e aggiungervi gli asparagi insieme a mezzo bicchiere d'acqua; cuocere col coperchio per circa 15 minuti. Quando gli asparagi sono morbidi, togliere il coperchio, far asciugare l'acqua e aggiungere le patate. Aggiustare di sale e pepe, unire la panna di soia e, alla fine, il parmigiano veg.

Far raffreddare il composto e intanto dividere la pasta sfoglia in 8 quadrati, in ciascuno dei quali si metteranno 2 cucchiaini abbondanti del composto. Per ogni quadrato, unire al centro le 4 estremità e chiudere le fessure tra un lembo e l'altro schiacciando la pasta sfoglia.

Spennellare la superficie dei fagottini con il latte di soia e cuocere in forno a 200 gradi per 20 minuti.

## 2.14 Fagottini carciofi e noci

Ricetta di: Verdetartarugo

Difficoltà: Media

Tempo: 90 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/antipasti/fagottini-carciofi-noci/](http://www.veganhome.it/ricette/antipasti/fagottini-carciofi-noci/)

### Ingredienti per 6 persone

- ★ 1 rotolo di pasta brisè vegan già pronta
- ★ 5/6 carciofi
- ★ una decina di noci
- ★ salsa di soia
- ★ alloro
- ★ salvia
- ★ panna di soia

- ★ margarina
- ★ patè d'olive

## Preparazione

Pulire e mondare i carciofi, farli appassire lentamente in una padella con poco olio, 2 cucchiari di salsa di soia, salvia tritata finemente, alloro e le noci spezzettate, per una mezz'oretta. Quando il composto è ben rosolato, spegnere e passare nel mixer lasciandolo abbastanza grossolano e unire la panna per emulsionare. Bisogna ottenere una media consistenza, né liquida né asciutta, adatta a riempire la pasta.

Dopo aver ritagliato dei triangolini di pasta (da una forma rotonda ne escono comodamente 6) riempirli con il composto, chiuderli bene e cospargeli con il pennello da grassi con una crema ottenuta lavorando a freddo con una forchetta la margarina e il patè d'olive. Oltre a dare un ottimo sapore, serve a far rimanere morbida la pasta così che non si alzi o si apra durante la cottura. Infornare su carta da forno per mezz'ora a 180° se avete il forno elettrico non ventilato.

## Note

E' un antipasto molto delicato, ma può anche essere proposto come secondo o per accompagnare un aperitivo.

## 2.15 Fagottini porro e alga arame

Ricetta di: Chla

Difficoltà: Media

Tempo: 80 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/antipasti/fagottini-porro-alga-arama/](http://www.veganhome.it/ricette/antipasti/fagottini-porro-alga-arama/)

## Ingredienti per 5 persone

- ★ 2 porri
- ★ 1/4 di finocchio
- ★ 1 manciata di germogli di soia
- ★ mezzo cucchiaino di alga arame
- ★ 1 cucchiaino di coriandolo
- ★ 1 cucchiaino di semi di senape
- ★ mezzo cucchiaino di zenzero

- ★ mezzo cucchiaino di cannella
- ★ 1 cucchiaio di olio evo
- ★ sale

## Preparazione

Sciacquare le alghe e metterle in ammollo per un'ora in acqua fredda, poi bollirle per 10 minuti. Lavare e tagliare i porri, uno inciderlo nel verso della lunghezza fino alla metà del diametro per ottenere dei fogli,

che useremo per mettere il ripieno. Io ho ottenuto 20 fogli. Il secondo, tagliarlo sempre verso lunghezza ed ottenere delle striscioline, che andranno poi saltate, e saranno parte del ripieno. Lavare i germogli di soia. Lavare e tagliare il finocchio a striscioline.

Con un filo d'olio evo, saltare a fiamma vivace le striscioline di porro, aggiungere dopo 2 minuti quelle di finocchio

ed infine, dopo un altro paio di minuti, i germogli di soia. Saltare il tutto per un paio di minuti, aggiungere mezzo bicchiere d'acqua, il sale e le spezie e far cuocere a fuoco basso per almeno 10 minuti. Lasciar riposare.

Nel frattempo, far sbollentare per un minuto circa le foglie del porro. Scolarle e raffreddarle sotto acqua fredda. Ora stendere una foglia di porro e riempirla con poche delle verdure cucinate precedentemente in padella. Chiudere due lati e sovrapporre un'altra foglia di porro nel senso inverso per formare un fagottino. E così fino ad aver preparato tutti i fagottini.

Metterli in un piatto e cospargervi sopra le alghe arame.

## Note

La preparazione in sé non è affatto lunga, nè complicata, ma è necessario ammolare le alghe un'ora prima!

Con queste quantità, si ottengono 10 involtini.

## 2.16 Fiori di zucca fritti alla birra

Ricetta di: Marina

Difficoltà: Facile

Tempo: 20 minuti

Stagione: Estate

Web: [www.veganhome.it/ricette/antipasti/fiori-zucca-fritti-birra/](http://www.veganhome.it/ricette/antipasti/fiori-zucca-fritti-birra/)

## Ingredienti per 2 persone

- ★ fiori di zucca o zucchina

- ★ farina 00
- ★ birra
- ★ olio d'oliva

## Preparazione

Per questa ricetta sono necessari dei fiori di zucca o zucchina belli freschi e piuttosto grandi. La pastella viene fatta con la birra per rendere la frittura ancora più soffice e gustosa. La birra deve essere ben fresca di frigo.

Le quantità sono variabili a seconda di quanti fiori si intendono friggere: man mano che la pastella finisce, se ne prepara dell'altra.

Prepariamo la pastella con la farina 00, un po' di sale e la birra; mescoliamo bene con la forchetta fino ad ottenere un composto omogeneo, spumoso e molto denso. Aggiungiamo ulteriore birra o ulteriore farina fino a ottenere la giusta densità.

Nel frattempo, mettiamo a scaldare in una padella l'olio d'oliva, coprendo il fondo della padella per circa un centimetro; controlliamo quando è pronto immergendovi uno stecchino: quando si formeranno delle bollicine attorno allo stecchino, sarà pronto.

Immergiamo il primo fiore di zucca nella pastella e facciamolo ben impregnare di impasto. Giriamolo, in modo che sia ricoperto di pastella su ambo i lati. Immergiamolo subito nell'olio e facciamolo friggere. Proseguiamo allo stesso modo con altri fiori.

Quando la padella è piena, iniziamo a girare, con una spatola di legno, i primi fiori immersi. Lasciamo cuocere fino a che diventano ben dorati, girandoli più volte, sempre a fuoco vivo.

Posiamoli su un piatto ricoperto di carta assorbente, in modo che l'olio in eccesso venga assorbito.

Ricominciamo poi a impastellare altri fiori e procediamo allo stesso modo, fino a esaurimento dei fiori.

Ne risulta un piatto goloso e sfizioso, tanto migliore quando più freschi e gustosi saranno i fiori. Ottimo come antipasto, o come imbottitura di un panino, o come secondo se mangiato in quantità!

Una possibile variante è utilizzare al posto della birra dell'acqua minerale frizzante fresca di frigo.

## 2.17 Frittatina allo zenzero

Ricetta di: Lia78

Difficoltà: Facile

Tempo: 15 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/antipasti/frittatina-zenzero/](http://www.veganhome.it/ricette/antipasti/frittatina-zenzero/)

### Ingredienti per 3 persone

- ★ 50 ml di farina di ceci
- ★ 150 ml di acqua
- ★ 1 cucchiaino di zenzero fresco tritato
- ★ un pezzetto di scorza di limone non trattato
- ★ olio extravergine d'oliva

### Preparazione

Mescolare la farina di ceci e l'acqua in modo da formare una pastella senza grumi, e lasciarla riposare per qualche ora nel frigo. Aggiungere alla pastella un po' d'olio, un pizzico di sale, lo zenzero fresco e la scorza di limone finemente tritati. Potete aggiungere più o meno zenzero secondo i vostri gusti, ma non mettete troppa scorza di limone altrimenti copre il gusto dello zenzero. Cuocete la frittata come spiegato in Frittata di ceci e patate (sezione 4.40, pagina 273)

## 2.18 Insalata di sedano e olive

Ricetta di: CristinaM  
Difficoltà: Facilissima  
Tempo: 15 minuti  
Stagione: Inverno, autunno  
Web: [www.veganhome.it/ricette/antipasti/insalata-sedano-olive/](http://www.veganhome.it/ricette/antipasti/insalata-sedano-olive/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ un sedano verde, fresco e ben sodo
- ★ 250 g di olive verdi denocciolate
- ★ 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva

### Preparazione

Togliere al sedano le foglie esterne più dure, lavarlo bene e asciugarlo. Tenere da parte le foglioline interne, quelle tenerissime e chiare. Tagliare tutto il resto a fettine il più sottili possibile. Lavare e asciugare le olive. Mescolare in una ciotola il sedano e le olive e condire con l'olio d'oliva.

Distribuire in coppette da macedonia, guarnire con le foglioline tenute da parte e servire.

## 2.19 Insalata radicchio e melagrana

Ricetta di: Lia78  
Difficoltà: Facilissima  
Tempo: 15 minuti  
Stagione: Inverno, autunno  
Web: [www.veganhome.it/ricette/antipasti/insalata-radicchio-melagrana/](http://www.veganhome.it/ricette/antipasti/insalata-radicchio-melagrana/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 1 cespo di radicchio tardivo trevigiano
- ★ 1/3 di melagrana
- ★ olio

### Preparazione

Tagliare a striscioline sottili il radicchio trevigiano. Sgranare la melagrana. Condire tutto assieme semplicemente con olio e un po' di sale poco prima di portare in tavola.

## 2.20 Insalata russa

Ricetta di: Lia78  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 30 minuti  
Stagione: Primavera, estate  
Web: [www.veganhome.it/ricette/antipasti/insalata-russa/](http://www.veganhome.it/ricette/antipasti/insalata-russa/)

### Ingredienti per 10 persone

- ★ 300 g di patate
- ★ 200 g di carote
- ★ 200 g di piselli
- ★ maionese vegan
- ★ un cucchiaio di capperi

## Preparazione

Fate bollire o meglio ancora cuocete al vapore patate e carote. Una volta cotte e raffreddate, tagliatele a cubetti il più regolari possibili. E' bene che le verdure siano tagliate dopo la cottura, e non prima, altrimenti assorbirebbero troppo acqua. A parte cuocete i piselli in acqua salata, scolandoli al dente.

Nel frattempo preparate la maionese secondo la seguente ricetta: Maionese più buona del mondo (sezione 12.15, pagina 829)

Occorre raddoppiare le dosi indicate nella ricetta, per ottenere una quantità sufficiente di maionese da mescolare alle verdure. Cercate di ottenere una maionese dalla consistenza piuttosto soda, dovrete probabilmente aggiungere più olio del normale.

Mescolate le verdure a cubetti, aggiustate di sale, condite con i capperi dissalati e finemente tritati e 3/4 della maionese. Con la maionese rimanente, ricoprite in modo uniforme la superficie dell'insalata russa. Decorate a piacere con olive, cetriolini, o altri sottaceti.

## Note

Se graditi, si possono aggiungere anche cetriolini o cipolline sottaceto a pezzetti.

## 2.21 Involtini danzanti

Ricetta di: ChIa

Difficoltà: Media

Tempo: 90 minuti

Stagione: Primavera, estate

Web: [www.veganhome.it/ricette/antipasti/involtini-danzanti/](http://www.veganhome.it/ricette/antipasti/involtini-danzanti/)

### Ingredienti per 5 persone

Per gli involtini:

- ★ melanzane 1 grande
- ★ menta fresca 10 foglie
- ★ timo fresco 3 rametti
- ★ succo di limone 3
- ★ olive nere greche 10
- ★ olio evo 3/4 cucchiari

Per la salsa allo yogurt:

- ★ yogurt naturale di soia 250 g.
- ★ succo di limone 2
- ★ olio evo 2 cucchiari
- ★ aneto 1 pizzico

## Preparazione

Con un pelaverdure ottenere delle striscioline dalla buccia della melanzana. Tagliare nel senso della lunghezza alcune fette sottilissime di melanzana, da unire poi alle bucce per avvolgere il ripieno. Tagliare a dadini piccoli il resto della melanzana. Lasciare tutto a scolare dalla propria acqua di vegetazione per 45 minuti, cospargendovi del sale sopra.

Nel frattempo preparare un trito di menta e timo freschi ed olive nere greche. Unire il succo di limone e poco olio evo. Per la salsa allo yogurt, unire tutti gli ingredienti e lasciare riposare in frigo.

Quando i dadini di melanzana saranno abbastanza asciutti, cuocerli in una padella antiaderente a fuoco basso, se necessario aggiungere un filo d'acqua, per farli ammorbidire. Aggiungere, verso fine cottura, la salsa con le erbe, le olive ed il succo di limone. Far raffreddare.

Iniziare a fare gli involtini, adagiando le buccie, ormai morbide, e se necessario le fettine di melanzana, precedentemente tagliate, mettendo un cucchiaino circa di ripieno e chiudendole piuttosto strette. In una padellina antiaderente mettere gli involtini ottenuti, in modo che siano ben vicini l'uno all'altro, così non si apriranno! Aggiungere un filo d'acqua e far cuocere per circa 20/30 minuti a fiamma minima, con un coperchio. Lasciate riposare le preparazioni per 20/30 minuti, così assorbiranno tutti i sapori.

Servire gli involtini con la salsa allo yogurt in una ciotolina a parte.

## Note

Consiglio: procuratevi due melanzane, anzichè una, è possibile non riuscire a tagliare le fette di melanzana dello spessore giusto!

## 2.22 Melanzane alla Angela

Ricetta di: Lifting\_Shadows

Difficoltà: Facile

Tempo: 15 minuti

Stagione: Estate, autunno

Web: [www.veganhome.it/ricette/antipasti/melanzane-alla-angela/](http://www.veganhome.it/ricette/antipasti/melanzane-alla-angela/)

### Ingredienti per 3 persone

- ★ 1 melanzana grande
- ★ 50 g di tofu
- ★ 2 pomodori da insalata
- ★ olio
- ★ origano

### Preparazione

Tagliare la melanzana a dischetti spessi e grigliarli (dopo averli cosparsi di sale grosso e averli lasciati perdere il liquido per mezz'oretta).

Affettare i pomodori e il tofu un po' più sottili delle melanzane. Impilare il tutto - senza esagerare con l'altezza! - alternando una fetta di melanzana, una di pomodoro, una di tofu e qui aggiungere un pizzico di sale, un filo d'olio e un po' di origano. Terminare sempre con la melanzana. Potete servirle così o passarle per qualche minuto nel forno.

## 2.23 Meloncini alle olive nere

Ricetta di: CristinaM

Difficoltà: Facilissima

Tempo: 15 minuti

Stagione: Estate

Web: [www.veganhome.it/ricette/antipasti/meloni-olive-nere/](http://www.veganhome.it/ricette/antipasti/meloni-olive-nere/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 2 meloncini tondi
- ★ 200 g di olive nere denocciolate
- ★ pepe verde

### Preparazione

Lavare e asciugare il melone, tagliarlo a metà, liberarlo dai semi. Con uno scavino ricavare da tutta la polpa delle palline e metterle in una insalatiera; aggiungere le olive lavate e asciugate. Aggiungere una generosa macinata di pepe verde. Servire in coppetta da macedonia.

## 2.24 Olive all'ascolana

Ricetta di: VVale  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 60 minuti  
Provenienza: Molise  
Web: [www.veganhome.it/ricette/antipasti/olive-ascolana/](http://www.veganhome.it/ricette/antipasti/olive-ascolana/)

### Ingredienti per 10 persone

- ★ una carota
- ★ mezza cipolla
- ★ una costa di sedano
- ★ noce moscata
- ★ un bicchiere di vino bianco
- ★ 300 grammi di seitan macinato
- ★ una tazza di granulare di soia
- ★ 50 olive grandi
- ★ 130 grammi di pane fresco ammollato in latte di soia
- ★ farina di ceci q.b.
- ★ farina di tipo 00 q.b.
- ★ curcuma
- ★ sale
- ★ olio d'oliva

### Preparazione

Tritare le verdure (sedano, cipolla, carota) e farle soffriggere in poco olio d'oliva. Aggiungere il seitan macinato e il granulare di soia precedentemente sbollentato per pochi minuti e strizzato per far uscire tutta l'acqua. Quando il seitan e il granulare saranno ben rosolati, salare a piacere e aggiungere il vino bianco. Lasciare raffreddare il ragù e poi aggiungere la noce moscata e il pane. Mescolare e lasciare riposare l'impasto.

Riempire le olive con un po' di impasto per ottenere delle palline poco più piccole di una noce. Preparare una pastella con acqua, farina di ceci e farina 00. Iniziare l'impanatura delle olive infarinandole leggermente, passandole nella pastella e poi nel pan grattato. Ripassare le olive nella pastella e poi di nuovo nel pan grattato e friggerle in abbondante olio caldo.

Servire ben calde e asciugate dall'olio in eccesso con un po' di carta da cucina.

## Note

Per avere una impanatura più croccante, sostituire la farina con la farina di mais.

## 2.25 Paniccia con tartare di verdure

Ricetta di: Myeu  
Difficoltà: Media  
Tempo: 50 minuti  
Provenienza: Liguria (Genova)  
Web: [www.veganhome.it/ricette/antipasti/paniccia-tartare-verdure/](http://www.veganhome.it/ricette/antipasti/paniccia-tartare-verdure/)

### Ingredienti per 8 persone

- ★ 450 g di acqua
- ★ 160 g di farina di ceci
- ★ un cucchiaino di sale
- ★ un kg di patate
- ★ 3 zucchine
- ★ una grossa melanzana
- ★ un peperone giallo
- ★ un peperone rosso
- ★ una cipolla rossa
- ★ 4 pomodori
- ★ basilico
- ★ olio d'oliva

### Preparazione

Preriscaldare il forno a 200 gradi. Portare a ebollizione l'acqua, aggiungervi 3 cucchiaini di olio e il cucchiaino di sale. Appena riprende il bollore, versare a pioggia la farina di ceci, mescolando con una frusta per non formare grumi, e cuocere per circa 10 minuti. Stendere il composto ottenuto sulla placca del forno, coperta da carta da forno bagnata e strizzata, in uno strato di circa mezzo cm. Cuocere per 15 minuti.

Nel frattempo, tagliare le patate a dadini di un cm e lessarle al dente. Tagliare le melanzane a dadini delle stesse dimensioni e cuocerle soffriggendole in un po' d'olio d'oliva per 5-10 minuti. Tagliare le altre verdure a dadini, tutti delle stesse dimensioni, cospargerle con 2-3 cucchiaini di

olio e con abbondante basilico tritato e pepe nero. Aggiungervi le patate e le melanzane cotte. Lasciare raffreddare la paniccia e tagliarla a quadrettoni di circa 15x15 cm (ottenendone circa 8, con queste dosi), mentre le verdure riposano qualche minuto. Posare un cerchio di metallo di circa 5 cm di diametro al centro di ciascuno crostoni di paniccia, disporvi le verdure premendo bene e poi togliere delicatamente lo stampo. Completare con pepe e qualche fogliolina di basilico.

## Note

- Per dei crostoni di paniccia più croccanti, tagliarli a pezzi prima della cottura in forno, di modo che si abbrustoliscono anche sui lati.
- Per una tartare più esotica, aggiungere al mix mezzo avocado a cubetti e delle fettine sottilissime di zenzero, condendo con pepe rosa e scorza di lime.
- La ricetta originale della paniccia prevede di cuocere a lungo la farina formando una specie di polenta, che verrà posizionata calda su un piatto e fatta raffreddare per una notte, per poi essere tagliata (di solito a striscioline) e fritta. Volendo, è possibile usare la ricetta originale creando dei salatini da accompagnare alla tartare

## 2.26 Peperoni saporiti

Ricetta di: Serendip  
Difficoltà: Facilissima  
Tempo: 30 minuti  
Stagione: Estate, autunno  
Web: [www.veganhome.it/ricette/antipasti/peperoni-saporiti/](http://www.veganhome.it/ricette/antipasti/peperoni-saporiti/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 2 peperoni gialli
- ★ una ventina di olive nere
- ★ due cucchiaini di capperi sottaceto
- ★ 6 filetti di pomodori secchi sott'olio
- ★ olio extravergine di oliva

### Preparazione

Grigliare su una piastra i peperoni tagliati longitudinalmente in quattro pezzi, lasciarli raffreddare una decina di minuti e poi togliere la buccia. Nel frattempo tritare le olive, i capperi e i pomodori. Disporre le falde dei peperoni in una teglia, cospargere con il trito di olive, capperi e

pomodori e aggiungere un filo d'olio. Non aggiungere sale (c'è già nei capperi e nei pomodori secchi).

Si possono servire freddi o a temperatura ambiente.

## 2.27 Pizzette capperi, funghi, olive

Ricetta di: Iaia

Difficoltà: Facile

Tempo: 25 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/antipasti/pizzette-capperi-funghi-olive/](http://www.veganhome.it/ricette/antipasti/pizzette-capperi-funghi-olive/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 2 rotoli di pasta sfoglia vegan
- ★ salsa di pomodoro
- ★ capperi
- ★ olive a pezzetti
- ★ origano
- ★ 100 g di panna di soia da cucina
- ★ funghi coltivati stufati

### Preparazione

Stendere la prima pasta sfoglia, ritagliarla in dischetti di circa 8 cm di diametro. Mettere sulle pizzette ottenute la salsa di pomodoro, qualche capperi, dei pezzetti di oliva e una spolverata di origano, lasciando libero il bordo.

Preparare nello stesso modo la seconda pasta sfoglia, mettendo al centro delle pizzette la panna di soia e qualche fettina di funghi stufati in padella.

Cuocere a 180° per 15 minuti.

## 2.28 Plumcake salato con asparagi

Ricetta di: Micol1

Difficoltà: Facile

Tempo: 90 minuti

Stagione: Primavera

Web: [www.veganhome.it/ricette/antipasti/plumcake-salato-asparagi/](http://www.veganhome.it/ricette/antipasti/plumcake-salato-asparagi/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 500 g di asparagi
- ★ 500 g di piselli freschi (peso baccello incluso)
- ★ 2 cipollotti freschi
- ★ 200 g di farina di ceci
- ★ 300 ml di acqua
- ★ 1 manciata di semi di zucca
- ★ curry
- ★ sale, pepe
- ★ 3 cucchiaini di olio evo

### Preparazione

Pulisci e lessa in acqua per 15 minuti gli asparagi. In una pentola a parte lessa anche i piselli in acqua (15 minuti da quando l'acqua prende a bollire). Utilizza 300 ml di acqua di cottura degli asparagi e mischia con la farina di ceci, unisci poi l'olio, il sale, il pepe e il curry. Una volta amalgamato per bene il tutto con la frusta, aggiungi anche gli asparagi tagliati (in 3 o 4 pezzetti, a seconda della dimensione che hanno), i cipollotti tritati e i piselli. Prendi una teglia da plumcake, foderala con della carta da forno (precedentemente bagnata e strizzata), versaci dentro il composto e cuocilo sull'ultimo ripiano in forno preriscaldato a 200°C per 30-40 minuti.

## 2.29 Pomodori pieni di sè

Ricetta di: Chla  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 40 minuti  
Stagione: Primavera, estate  
Web: [www.veganhome.it/ricette/antipasti/pomodori-pieni/](http://www.veganhome.it/ricette/antipasti/pomodori-pieni/)

### Ingredienti per 5 persone

- ★ Pomodori tipo piccadilly 10
- ★ Zucchine verdi piccole 3
- ★ Timo 1 cucchiaino
- ★ Rosmarino essiccato 1 cucchiaino
- ★ Olio evo 3 cucchiaini

## Preparazione

Lavare i pomodori, tagliare la parte superiore e con un cucchiaino, svuotarli dai semi. Lasciarli scolare capovolti e nel frattempo passare alla preparazione del ripieno. Tagliare le zucchine a pezzi piccolissimi. Saltarle in padella antiaderente con un filo d'olio per una decina di minuti, aggiungendo le spezie e il sale. Riempire i pomodori con le zucchine, aiutandosi con un cucchiaino da caffè. Lasciarli insaporire in frigo per almeno 30 minuti. Servire come antipasto o come contorno.

Al posto delle zucchine si possono utilizzare altre verdure.

### 2.30 Pomodori ripieni

Ricetta di: Vale\_Vegan

Difficoltà: Facile

Tempo: 20 minuti

Stagione: Estate, autunno

Web: [www.veganhome.it/ricette/antipasti/pomodori-ripieni/](http://www.veganhome.it/ricette/antipasti/pomodori-ripieni/)

#### Ingredienti per 6 persone

- ★ 6 pomodori ramati
- ★ 1 scatola di fagioli cannellini
- ★ 2 cucchiaini di paté d'olive verdi
- ★ sale, pepe e olio extra vergine di oliva
- ★ olive e prezzemolo per decorare

## Preparazione

Lavare i pomodori, tagliare la calotta ed eliminare i semi; scolare i fagioli, sciacquarli e sgocciolarli. Mettere nel mixer i fagioli con il paté, olio, sale e pepe abbondante e frullare fino ad ottenere una crema; riempire quindi i pomodori, decorare con qualche oliva e foglie di prezzemolo e far riposare in frigo.

## 2.31 Pomodori vegrìcotta ed erbette

Ricetta di: Lifting\_Shadows

Difficoltà: Facile

Tempo: 40 minuti

Stagione: Estate, autunno

Web: [www.veganhome.it/ricette/antipasti/pomodori-ricotta-erbette/](http://www.veganhome.it/ricette/antipasti/pomodori-ricotta-erbette/)

### Ingredienti per 6 persone

- ★ 6 pomodori rossi grandi
- ★ ricotta di soia autoprodotta
- ★ origano, salvia, timo essiccati (o altre erbe)
- ★ olive nere tritate finemente
- ★ olio

### Preparazione

Tagliate la calotta dei pomodori e svuotateli della polpa. Per una bella presentazione potete conservare la calotta con la fogliolina.

Salate l'interno dei pomodori e lasciateli capovolti su uno scolapasta per mezz'ora, di modo che perdano il liquido.

Per la ricotta, seguite la ricetta: Ricotta di soia (sezione 8.6, pagina 534)

Mescolate la ricotta con le erbe, il sale, le olive, pochissimo olio e quindi farcite i pomodori. Se avete conservato la calotta usatela a mo' di coperchio, lasciando scoperto parte del ripieno.

Riponete in frigo e servite freddi, oppure potete infornarli per una ventina di minuti.

## 2.32 Pomodorini ripieni al forno

Ricetta di: Arieldubois

Difficoltà: Facilissima

Tempo: 40 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/antipasti/pomodorini-ripieni-forno/](http://www.veganhome.it/ricette/antipasti/pomodorini-ripieni-forno/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 6 pomodori ramati di media grandezza
- ★ 10 olive nere

- ★ 1 manciata di capperi
- ★ 2 cucchiaini di farina di ceci
- ★ sale, pepe
- ★ origano
- ★ aglio in polvere (o fresco, se preferite, 1 spicchio tritato)
- ★ 1 cucchiaio di frutta secca tritata
- ★ pangrattato

### Preparazione

Tagliare la calotta ai pomodorini, svuotarli tritando il ripieno e anche la calotta. Riporre in una ciotola e aggiungere i capperi e le olive tritati, sale, pepe, l'aglio, la frutta secca, la farina di ceci, l'origano.

Mescolare il composto, riporre i pomodorini svuotati in una teglia da forno unta con poco olio, salarli e riempirli livellando bene. Spolverizzare con il pangrattato un filino d'olio e mettere in forno già caldo a 180 gradi fino a gratinatura (circa 15-20 minuti). Servire tiepidi.

### Note

E' un'ottimo antipasto anche per un buffet: può essere preparato in precedenza e ripassato in forno per qualche minuto.

Se accompagnato da un contorno e del pane integrale è un valido secondo piatto.

## 2.33 Quenelle di veg ricotta

Ricetta di: Vale\_Vegan

Difficoltà: Facile

Tempo: 15 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/antipasti/quenelle-veg-ricotta/](http://www.veganhome.it/ricette/antipasti/quenelle-veg-ricotta/)

### Ingredienti per 3 persone

Per 6 pezzi:

- ★ 1 bicchiere scarso di ricotta vegan
- ★ due fette di pomodoro maturo private dei semi
- ★ 10 olive (taggiasche è meglio)

- ★ due cucchiaini di capperi sott'aceto
- ★ qualche foglia di prezzemolo
- ★ mezzo spicchio d'aglio privato della parte centrale
- ★ pepe abbondante
- ★ poco olio e.v.o.
- ★ insalata per decorare

### Preparazione

Mettere in una ciotola la ricotta vegan (vedi ricetta Ricotta di soia (sezione 8.6, pagina 534) ) insieme a sale, pepe e olio e mescolare bene; tritare con la mezzaluna tutti gli ingredienti abbastanza finemente ed aggiungerli alla ricotta mescolando fino ad ottenere un composto omogeneo. Assaggiare e regolare eventualmente di sale. Con due cucchiari ottenere le quenelle e porle sulle foglie di insalata ben lavate e servire.

### Note

Allungando il composto con poco olio lo si può rendere più liquido ed utilizzarlo come salsa per altre preparazioni.

## 2.34 Radicchio di Treviso al forno

Ricetta di: CristinaM  
Difficoltà: Facilissima  
Tempo: 15 minuti  
Stagione: Inverno, autunno  
Web: [www.veganhome.it/ricette/antipasti/radicchio-treviso-forno/](http://www.veganhome.it/ricette/antipasti/radicchio-treviso-forno/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 4 cespi di radicchio di Treviso
- ★ olio
- ★ pepe, sale

## Preparazione

Si scelgono dei cespi di radicchio ben chiusi e sodi, lunghi non meno di 15 cm, si toglie la radice e, dopo averli lavati bene ed asciugati, si tagliano a metà per la lunghezza. Si mettono in una teglia bassa conditi con olio, pepe e sale.

Si mettono in forno ben caldo per 10-15 minuti.

## Note

Si può servire freddo o caldo.

### 2.35 Radicchio trevigiano fritto

Ricetta di: CristinaM

Difficoltà: Facile

Tempo: 20 minuti

Stagione: Inverno, autunno

Web: [www.veganhome.it/ricette/antipasti/radicchio-trevigiano-fritto/](http://www.veganhome.it/ricette/antipasti/radicchio-trevigiano-fritto/)

#### Ingredienti per 4 persone

- ★ 4 cespi di radicchio di Treviso tradivo
- ★ 3 cucchiaini di farina di grano duro
- ★ 2 bicchieri di birra
- ★ olio q.b.

## Preparazione

Si prepara una pastella almeno un'ora prima del momento in cui si friggerà il radicchio, con la farina, la birra e due cucchiaini di sale, mescolando velocemente con la forchetta in modo che non si formino grumi.

Si scelgono dei cespi di radicchio non lunghi ma polposi, si tagliano a fette o a spicchi per il verso della lunghezza e si lavano accuratamente.

Si immergono le fette di radicchio nella pastella, si fa scaldare l'olio in padella, si tolgono i radicchi nella pastella uno a uno e si friggono fino alla doratura desiderata.

Vanno serviti appena pronti, ben caldi.

## 2.36 Rotoli di tramezzini

Ricetta di: Lifting\_Shadows

Difficoltà: Facilissima

Tempo: 20 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/antipasti/rotoli-tramezzini/](http://www.veganhome.it/ricette/antipasti/rotoli-tramezzini/)

### Ingredienti per 20 persone

- ★ 1 confezione di pane per tramezzini vegan (quelli a fette lunghe e senza crosta)

Idee per la farcitura:

- ★ maionese
- ★ patè d'olive
- ★ patè di pomodori secchi
- ★ olive
- ★ carciofi e funghetti sott'olio
- ★ affettato vegetale
- ★ tutte le salsine che trovate nella sezione 'Salse, panini, tartine, bruschette ecc.'

### Preparazione

Stendete le fette con il matterello (non ci serve una sottilezza, ma occorre semplicemente schiacciare un po' la mollica).

Farcite secondo la vostra fantasia, ricordandovi di lasciare libera parte dei bordi. Quindi arrotolate il tramezzino, avvolgetelo strettamente nella pellicola e chiudete bene le estremità come fosse una caramella. Puntellatelo eventualmente con uno stuzzicadenti e riponetelo in frigo qualche oretta. Quando è freddo, togliete la pellicola, tagliate a rondelline e servite. Tutto qui!

### Note

Nei ringraziamenti non può mancare la signora Donata!

## 2.37 Rustici di sfoglia

Ricetta di: Lifting\_Shadows

Difficoltà: Facile

Tempo: 40 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/antipasti/rustidi-pasta-sfoglia/](http://www.veganhome.it/ricette/antipasti/rustidi-pasta-sfoglia/)

### Ingredienti per 15 persone

- ★ 1 rotolo di pasta sfoglia
- ★ 200 g di funghi già puliti
- ★ 1 cucchiaio di panna di soia
- ★ prezzemolo
- ★ 2 spicchi d'aglio
- ★ salsa di pomodoro
- ★ capperi

### Preparazione

Per il ripieno di funghi: soffriggete l'aglio tritato, quindi eliminatelo e versate i funghi tagliati a pezzetti, un bicchiere d'acqua e, verso la fine, sale e prezzemolo tritato. Cuocete finché l'acqua non sarà stata assorbita. Una volta raffreddati, frullate i funghi con il minipimer dopo aver aggiunto un cucchiaio di panna di soia.

Per il ripieno al pomodoro: soffriggete l'aglio intero, eliminatelo e fate cuocere la salsa di pomodoro con i capperi fino a quando non sarà ristretta. Aggiustate di sale.

Stendete il rotolo di pasta sfoglia e ricavate con uno stampino dei cerchi non troppo grandi. Farcite metà dei cerchi con una cucchiata di ripieno, lasciando i bordi liberi. Ricopriteli con i cerchi rimasti, premendo bene per far aderire i bordi ma senza rovinare la forma rotonda.

Infornate in forno caldo a 200 gradi per venti minuti, o fino a quando non saranno ben dorati.

### Note

Per il ripieno potete sbizzarrirvi con mille alternative!

## 2.38 Sferette farcite fritte

Ricetta di: Tableboy  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 20 minuti  
Web: [www.veganhome.it/ricette/antipasti/sferette-farcite-fritte/](http://www.veganhome.it/ricette/antipasti/sferette-farcite-fritte/)

### Ingredienti per 6 persone

- ★ ceci lessati, 1 barattolo
- ★ olive nere denocciolate, 1 barattolo
- ★ tamari q.b.
- ★ curry (poco)
- ★ olio di semi di girasole
- ★ farina (qualche cucchiaino)
- ★ panna di soia o acqua per amalgamare
- ★ pangrattato (qualche cucchiaino)

### Preparazione

Frullare i ceci con la farina, la panna, il tamari, il curry, fino a ottenere un composto lavorabile con le mani. Prendere un poco di composto e un'oliva e racchiudere l'oliva nel composto formando una piccola sfera, da passare poi nel pangrattato. Friggere le sferette nell'olio di girasole finché diventano belle dorate. Servire calde.

## 2.39 Sfoglie di zucchine e patate

Ricetta di: Lia78  
Difficoltà: Facilissima  
Tempo: 20 minuti  
Stagione: Primavera, estate  
Web: [www.veganhome.it/ricette/antipasti/sfoglie-zucchine-patate/](http://www.veganhome.it/ricette/antipasti/sfoglie-zucchine-patate/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 2 patate
- ★ 2 zucchine

- ★ fior di sale o sale aromatizzato
- ★ erbe a piacere

## Preparazione

Tagliate a fette sottili, per lungo, le patate e le zucchine. Tagliate le fette di zucchine in 2 o 3 parti. Le fette di patate e di zucchine che ottenete dovrebbero avere più o meno la stessa grandezza, scegliete quindi delle patate non troppo grandi e, analogamente, delle zucchine non troppo piccole.

Formate dei piccoli tortini alternando una fetta di zuccina e una di patate. Sistemate i tortini in un cestello per la cottura al vapore - è necessario utilizzare un cestello piatto, in metallo o bambù, per evitare che i tortini si disfino. Cuocete al vapore finché le patate non saranno cotte: i tortini non vanno cotti troppo, altrimenti non stanno insieme, 10-15 minuti dovrebbero essere sufficienti.

Cospargete la superficie del tortino con un pizzico di fior di sale ed erbe a piacere. In alternativa, si può usare un sale aromatico (ad esempio sale nero hawaiano o fior di sale allo zafferano). Volendo, si può anche condire con un filo di olio extravergine d'oliva.

## 2.40 Sformatini di pomodori secchi

Ricetta di: CristinaM

Difficoltà: Media

Tempo: 45 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/antipasti/sformatini-pomodori-secchi/](http://www.veganhome.it/ricette/antipasti/sformatini-pomodori-secchi/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 400 g di pomodori secchi
- ★ 5 cucchiaini di pane grattugiato
- ★ mezza cipolla bionda
- ★ 6 cucchiaini di olio d'oliva
- ★ un cucchiaino di farina di grano duro

## Preparazione

La sera prima mettere a mollo in acqua fredda i pomodori secchi. Il giorno dopo frullare i pomodori insieme a due cucchiaini di acqua dell'ammollo e 3 cucchiaini d'olio d'oliva, fino ad ottenere una crema il più omogenea possibile. Tritare nel mixer il pane e la cipolla. In una

padella antiaderente scaldare 2 cucchiaini di olio d'oliva e farci tostare il pane con la cipolla a fuoco non molto alto, mescolando bene perché non bruci.

Aggiungere al frullato di pomodoro il pane tostato e la farina, aggiustare di sale e mescolare bene.

Foderare 4 stampini (vanno bene quelli da budino) con carta-forno bagnata e strizzata, riempirli con il composto, metterle a cuocere a bagnomaria in forno a 160/180 gradi. Per i primi 20 minuti devono stare coperti con carta d'alluminio, poi va tolto l'alluminio, spento il forno e lasciati in forno scoperti per altri 10 minuti.

Lasciarli raffreddare negli stampini e trasferirli sul piatto al momento di servirli.

## Note

Si possono preparare anche il giorno prima.

## 2.41 Sformatini freddi di fagioli

Ricetta di: Vale\_Vegan

Difficoltà: Facile

Tempo: 30 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/antipasti/sformatini-freddi-fagioli/](http://www.veganhome.it/ricette/antipasti/sformatini-freddi-fagioli/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 250 g di pane toscano raffermo senza crosta
- ★ 200 g di fagioli borlotti lessati
- ★ 1 cipolla grande
- ★ 2 gambi di sedano
- ★ mezza carota
- ★ 50 g di olive denocciolate
- ★ 2 foglie di salvia
- ★ 6 cucchiaini di olio e.v.o.
- ★ 2 cucchiaini di aceto di vino
- ★ 2 cucchiaini di aceto balsamico
- ★ peperoncino, sale, pepe

## Preparazione

Preparare il brodo vegetale con mezza carota, mezza cipolla, mezzo gambo di sedano e un pizzico di sale. Fare a pezzi il pane, metterlo in una ciotola e coprire col brodo lasciando riposare per qualche ora. Nel frattempo tritare il resto di sedano, carota, cipolla, le olive e la salvia, e schiacciare i fagioli con la forchetta. Scolare il pane, strizzarlo e sbriciolarlo in una ciotola, aggiungere il trito di verdure e mescolare bene; condire con l'olio, i due aceti, sale, pepe abbondante, peperoncino e volendo un pizzico di paprika.

Ungere i pirottini monoporzione, riempirli con il composto premendo bene e lasciar riposare un'oretta; al momento di servire rovesciarli sul piatto e decorare a piacere.

## Note

Sono necessarie 3 ore di riposo totale. Aggiungendo spezie e/o ingredienti a piacere diventa una ricetta poliedrica.

## 2.42 Stuzzichini all'avocado acerbo

Ricetta di: AntonellaSagone

Difficoltà: Facile

Tempo: 20 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/antipasti/stuzzichini-avocado-acerbo/](http://www.veganhome.it/ricette/antipasti/stuzzichini-avocado-acerbo/)

## Ingredienti per 1 persona

- ★ 1/2 avocado acerbo
- ★ 6-7 pistacchi tostati sgusciati
- ★ 1 cucchiaino di tahini (burro di sesamo)
- ★ 1 spicchio di limone
- ★ 1 pizzico di pepe
- ★ olio

## Preparazione

Pelare l'avocado e tagliarlo a rondelle di circa 1/2 centimetro; mettere in fornetto ventilato per 10 minuti.

Nel frattempo, schiacciare finemente i pistacchi in modo da formare una granella. In una tazza, amalgamare la granella di pistacchi con il pepe e il tahini, aggiungendo se necessario un goccio

d'olio per ammorbidire, e aggiustando di sale.

Togliere le fette di avocado dal forno (si saranno dorate e ammorbidite), tagliarle a dadetti, e mettere mezzo cucchiaino di salsa su ciascun dadetto. Finire con una lievissima spruzzatina di limone (bastano poche gocce).

Servire ancora caldi con uno stecchino per prenderli.

## 2.43 Tartine ai fichi

Ricetta di: laia

Difficoltà: Facile

Tempo: 30 minuti

Stagione: Estate

Web: [www.veganhome.it/ricette/antipasti/tartine-fichi/](http://www.veganhome.it/ricette/antipasti/tartine-fichi/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 1 rotolo di pasta sfoglia rettangolare
- ★ formaggio di yogurt di soia - vedi Formaggio di yogurt di soia (sezione 8.3, pagina 532)
- ★ fichi freschi
- ★ prezzemolo
- ★ basilico

### Preparazione

Per la preparazione di queste tartine, preparate 2 giorni prima il formaggio di yogurth di soia seguendo la ricetta, dimezzando le dosi e aromatizzandolo con un trito di prezzemolo e basilico freschi.

Srotolare la pasta sfoglia, tagliarla in quadratini, bucherellarli con i rebbi di una forchetta per non farli gonfiare troppo e cuocerli in forno a 180° per 15 minuti; farli raffreddare, cospargerli con il formaggio. Pelare i fichi, metterne metà su ogni tartina e servire per accompagnare un aperitivo estivo.

## 2.44 Tartine speziate

Ricetta di: laia

Difficoltà: Facilissima

Tempo: 15 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/antipasti/tartine-speziate/](http://www.veganhome.it/ricette/antipasti/tartine-speziate/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 1 rotolo di pasta sfoglia vegan
- ★ latte di soia
- ★ un misto di: origano, semi di cumino, pomodori secchi tritati, lievito alimentare

### Preparazione

Stendere la pasta sfoglia, spennellarla con il latte di soia e cospargerla con il mix di spezie e lievito.

Tagliare la sfoglia a rombi o quadratini e farla cuocere in forno a 180° per 15 minuti.

## 2.45 Tzatziki vegan

Ricetta di: Milou  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 40 minuti  
Provenienza: Mediorientale (Grecia)  
Stagione: Estate, autunno  
Web: [www.veganhome.it/ricette/antipasti/tzatziki-vegan/](http://www.veganhome.it/ricette/antipasti/tzatziki-vegan/)

### Ingredienti per 3 persone

- ★ 3 cetrioli
- ★ 1 spicchio d'aglio
- ★ 100 g di yogurt di soia al naturale
- ★ 3-4 cucchiai d'olio d'oliva

### Preparazione

Pelate i cetrioli, tagliateli in due nel senso della lunghezza e privateli dei semi con un cucchiaino. Ricopriteli di abbondante sale e metteteli in uno scolapasta. Lasciateli per almeno mezz'ora. Trascorso questo tempo strizzate i cetrioli, sciacquateli bene per eliminare il sale e strizzate ancora. A questo punto grattugiateli con un robot da cucina o a mano con una grattugia grossa. Di solito in questa fase perdono ancora acqua. Scolate bene.

Aggiungete lo yogurt e l'olio. Salate se necessario.

L'aglio può essere aggiunto dopo averlo tritato finemente, ma io preferisco tagliarlo in due, lasciarlo qualche ora e poi toglierlo.

## Note

Per questa salsa ci vorrebbe lo yogurt greco, molto più denso di quello normale. Dubito ne esistano in commercio di vegan, ma se avete la fortuna di trovarlo potete metterne anche 200 g.

In ogni caso fate attenzione alla consistenza, se lo yogurt che avete è molto liquido forse ne va messo anche meno. Potete aggiungere del pepe, se vi piace, e guarnire con olive nere.

## 2.46 VegaNihongo

Ricetta di: Didi189

Difficoltà: Media

Tempo: 60 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/antipasti/veganihongo/](http://www.veganhome.it/ricette/antipasti/veganihongo/)

### Ingredienti per 1 persona

- ★ 2/3 foglie di alga nori
- ★ 30/40 g di riso basmati
- ★ 1 cucchiaino di salsa di soia
- ★ 1 cucchiaino raso di aceto di mele
- ★ un pizzico di zucchero di canna (facoltativo)
- ★ 1/2 peperone tagliato a listarelle non sottili (oppure 1/2 zucchina)
- ★ 3 foglie di lattuga tagliata a striscoline sottili
- ★ 1/2 cipolla tagliata a listarelle
- ★ prezzemolo
- ★ maionese vegan
- ★ olio evo
- ★ qualche oliva verde denocciolata (facoltativo)

### Preparazione

Cuocere ben bene il riso, scolarlo e lasciarlo raffreddare.

Saltare in una padella il peperone (o la zucchina) insieme alla cipolla, prezzemolo, olio e salsa di soia.

Dopo che il riso si è 'asciugato' bagnarlo con un sughetto composto da salsa di soia, aceto e un pizzico di zucchero.

Stendere una foglia di alga nori su un tagliere (è preferibile maneggiare l'alga con le mani bagnate... tenere a portata di mano una ciotolina con acqua), coprire la metà della superficie dell'alga con il riso creando uno strato sottile. Poi mettere sopra al riso la lattuga, il peperone (o la zucchina) cotto in precedenza e una striscia di maionese. Bagnare l'estremità dell'alga e arrotolare... è molto semplice. Poi bagnare la lama di un coltello e tagliare il rotolo di alga a fettine.

Con il secondo foglio si può seguire lo stesso procedimento oppure si può creare un 'fagottino' semplicemente mettendo il riso e le verdure al centro della metà del foglio di alga. Basta piegare la metà libera dell'alga su quella occupata dalla striscia di riso.

Per la maionese, si veda la ricetta: Maionese più buona del mondo (sezione 12.15, pagina 829)

## 2.47 Verdure al paté di cumino

Ricetta di: Vale\_Vegan

Difficoltà: Facile

Tempo: 20 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/antipasti/verdure-pate-cumino/](http://www.veganhome.it/ricette/antipasti/verdure-pate-cumino/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 1 cucchiaino di semi di cumino
- ★ 1 cucchiaino di prezzemolo tritato (va bene anche quello essiccato)
- ★ 1 pizzico di curry
- ★ 2 noci
- ★ 1 bicchiere di ceci lessati
- ★ 2-3 cucchiari di olio (quello che preferite)
- ★ sale e pepe

### Preparazione

Polverizzare nel mixer i semi di cumino insieme al curry e al prezzemolo, aggiungere sale, pepe, le noci, i ceci e l'olio necessario a raggiungere la consistenza desiderata.

Lavare e mondare le verdure (consigliate le patate o le zucchine cotte e scavate) e riempirle col paté, decorare con qualche foglia di prezzemolo e servire.

### Note

Per ottenere una salsa più liquida mettere metà olio e metà latte di soia non zuccherato.

## 2.48 Verdure grigliate saporite

Ricetta di: Alessandra

Difficoltà: Facile

Tempo: 40 minuti

Stagione: Estate, autunno

Web: [www.veganhome.it/ricette/antipasti/verdure-grigliate-saporite/](http://www.veganhome.it/ricette/antipasti/verdure-grigliate-saporite/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 3 melanzane lunghe
- ★ 3 zucchine
- ★ 4 peperoni
- ★ peperoncino
- ★ aglio
- ★ origano
- ★ olio extravergine di oliva
- ★ aceto
- ★ menta

### Preparazione

Pelare le melanzane e tagliarle a fette nel senso della lunghezza; sciacquare le zucchine e tagliarle anch'esse a fette nel senso della lunghezza; sciacquare i peperoni e tagliarli a listarelle di 2/3 cm di larghezza. Grigliare su una piastra di ghisa tutte le verdure separatamente.

Riporre le singole verdure in 3 piatti separati e procedere al condimento:

- per le melanzane: condire (a strati) con sale, origano, aglio tagliato a fettine, peperoncino sminuzzato, un po' di aceto e olio.

- per le zucchine: condire (a strati) con sale, aglio, menta, un po' di aceto e olio.

- per i peperoni: condire con sale, olio e aglio.

Lasciare insaporire le verdure così condite per una giornata.

Se ben coperte di olio, le verdure si conservano per diversi giorni.

## 2.49 Vol-au-vent pepati ceci e panna

Ricetta di: Marina

Difficoltà: Facile

Tempo: 20 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/antipasti/vol-au-vent-pepati-ceci-panna/](http://www.veganhome.it/ricette/antipasti/vol-au-vent-pepati-ceci-panna/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 8 vol-au-vent surgelati
- ★ 3 cucchiaini di ceci in scatola
- ★ 2 cucchiaini di lievito in scaglie
- ★ panna di soia da cucina q.b.
- ★ pepe e sale
- ★ olio d'oliva

### Preparazione

Mettete in forno ben caldo i vol-au-vent, passando prima un po' di olio d'oliva su entrambi i lati. Quasi tutti i vol-au-vent surgelati che vendono sono vegan, ma controllate comunque gli ingredienti prima.

Mentre cuociono, preparate il ripieno pepato, in questo modo: sciacquate bene i ceci sotto acqua corrente fredda, togliendo via le bucce. Schiacciateli con una forchetta, fino a ridurli a una purea. Metteteli in una scodella, aggiungete il lievito in scaglie e panna di soia da cucina quanto basta per fare un composto cremoso ma non liquido. Aggiungete 2 pizzichi di sale, MOLTO pepe, e mescolate bene con la forchetta.

Tirate fuori dal forno i vol-au-vent (devono essere rimasti a cuocere per circa 15 minuti), riempiteli con questo composto e rimetteteli in forno per altri 5 minuti. Serviteli caldi ma non bollenti.

## 2.50 Zucca in saor

Ricetta di: CristinaM  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 45 minuti  
Provenienza: Veneto  
Web: [www.veganhome.it/ricette/antipasti/zucca-saor/](http://www.veganhome.it/ricette/antipasti/zucca-saor/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 10 fette di zucca spesse un cm
- ★ 4 cipolle bianche
- ★ 5 cucchiaini d'olio d'oliva
- ★ 2 bicchieri di vino bianco secco
- ★ 2 cucchiaini di aceto bianco di mele

- ★ 1 cucchiaio di uva sultanina
- ★ 1 cucchiaio di pinoli

## Preparazione

Mettere a bagno l'uvetta in acqua con un cucchiaio di aceto. Pulire la zucca togliendo i semi e la buccia, tagliarla a fette di 1 cm di spessore, spennellarle con olio d'oliva da ambo i lati e metterle a cuocere sulla griglia del forno coperta da carta d'alluminio a 160-180 gradi. Girarle ogni tanto per dorarle da ambo le parti.

Intanto preparare il 'saor': tagliare le cipolle a fettine sottilissime, farle saltare in olio d'oliva, ma non friggerle troppo. Aggiungere il vino bianco e finire di cuocere a pentola coperta, per circa 15 minuti. A fine cottura aggiungere un cucchiaio di aceto e salare a piacere.

Una volta cotta la zucca (serve circa mezz'ora), accomodare le fette su un teglia che possa andare in tavola, ricoprirle col saor, e distribuirvi sopra l'uvetta.

Al momento di servire, completare coi pinoli leggermente tostati.

## Note

La ricetta va preparata il giorno prima e tenuta in frigo. Può conservarsi anche 4-5 giorni. Va servita a temperatura ambiente.

## Capitolo 3

### Primi piatti

La maggior parte dei primi della cucina tradizionale mediterranea sono vegan già di per sè, o facilmente 'veganizzabili', per cui sono veramente infiniti i piatti che si possono preparare con un cereale come base abbinato a legumi e/o verdure.



### 3.1 3P Pasta Pasticciata al Pesto

Ricetta di: Sophie85  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 50 minuti  
Stagione: Primavera, estate  
Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/pasta-pasticciata-pesto/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/pasta-pasticciata-pesto/)

#### Ingredienti per 4 persone

- ★ 200 g di pasta del formato che preferite
- ★ 1 mazzetto di basilico
- ★ 4 noci
- ★ 1 manciata di pinoli
- ★ olio evo
- ★ 10 g di margarina
- ★ besciamella

#### Preparazione

Per prima cosa preparate la Besciamella (sezione [12.2](#), pagina [817](#)) . Per questa ricetta è meglio lasciarla un po' più liquida abbondando con il latte di soia. Poi dedicatevi al pesto: i genovesi rabbriviranno, ma questa è una ricetta spicciola quindi mettete pinoli, noci e basilico nel frullatore e tritate per bene! Trasferite il composto in un contenitore adatto per amalgamarlo, aggiungete abbondante olio e sale.

Adesso che avete gli ingredienti di base prendete una pirofila da forno, preferibilmente stretta ed alta, mettete dei fiocchi di margarina sul fondo, versate poca besciamella e meno di 1/3 del pesto.

Su questo fondo adagiate la metà della pasta -io uso le trenette spezzettate grossolanamente ma credo vada bene qualsiasi formato- e ricopritela con metà della besciamella e del pesto rimastovi.

Fate un secondo strato di pasta e, di nuovo, versate besciamella e pesto fino a terminarli ricoprendola completamente.

Infornate a 150 gradi per circa 30 minuti, quando la pasta ha assorbito tutto il liquido e si è creata una crosticina in superficie, è pronta.

#### Note

Dato che la pasta cuocerà direttamente in forno è il caso di abbondare di sale nella besciamella e nel pesto.

Questa ricetta è adatta anche a chi, come me, prepara la cena all'ora di pranzo: potete comporla nella pirofila e lasciarla coperta in attesa di cuocerla la sera!

## 3.2 Barchette di avocado con riso

Ricetta di: Fiordaliso09  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 20 minuti  
Stagione: Inverno, primavera  
Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/barchette-avocado-riso/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/barchette-avocado-riso/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 1 avocado maturo
- ★ 120 grammi di riso
- ★ 1 limone spremuto
- ★ pepe arcobaleno (o pepe bianco)

### Preparazione

Bollire il riso, scolarlo, sciacquarlo in un colino con acqua fredda e lasciarlo scolare di nuovo molto bene.

Tagliare in due per il lungo l'avocado maturo, estrarre il seme e con un cucchiaino togliere tutta la polpa senza rompere la buccia dell'avocado. Schiacciare bene con una forchetta la polpa riducendola a poltiglia, aggiungere subito il succo di limone, salare e pepare. Mescolare ora la polpa col riso amalgamando bene e riempire le due mezze bucce di avocado. Servire subito, altrimenti l'avocado annerisce.

## 3.3 Basmati con salsa al curry

Ricetta di: Brinella  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 20 minuti  
Stagione: Autunno  
Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/basmati-salsa-curry/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/basmati-salsa-curry/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 2 zucchine lesse
- ★ mezza patata lessa
- ★ mezza cipolla
- ★ 1 fetta di zucca lessa grande circa come le zucchine
- ★ 1 spicchetto piccolo di aglio
- ★ 1 cucchiaio di olio
- ★ 140 grammi di riso basmati
- ★ curry qb
- ★ mezzo bicchiere di panna di soia

### Preparazione

Mettere a bollire il riso basmati in acqua salata. Nel frattempo tagliare a fettine sottili la cipolla e lasciarla soffriggere per un paio di minuti nell'olio. Aggiungere le zucchine, la patata la zucca e l'aglio tagliati a pezzettini piccoli e cuocere il tutto per 5 minuti. Se si utilizzano verdure fresche anziché già lessate, far cuocere di più (15 min. circa). Aggiustare di sale, aggiungere curry secondo il vostro gradimento (io ne ho messo mezzo cucchiaino) e la panna di soia. Cuocere ancora per 2 minuti schiacciando un po' le verdure affinché si formi un po' di crema. Non far asciugare troppo la panna! Scolare il riso. Servire il piatto con sotto il riso basmati e sopra la salsa al curry e verdure.

## 3.4 Bavette alla crema di asparagi

Ricetta di: Ariel444  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 30 minuti  
Stagione: Primavera  
Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/bavette-crema-asparagi/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/bavette-crema-asparagi/)

### Ingredienti per 5 persone

- ★ 250 g di asparagi
- ★ un bicchiere di latte di soia non zuccherato o di avena
- ★ olio di mais e sale qb
- ★ farina 00

- ★ olio extra vergine di oliva
- ★ qualche fogliolina di timo fresco o secco
- ★ pepe
- ★ 500 g di bavette

### Preparazione

Tagliare a dadini 250 g di asparagi non troppo grandi e metterli in padella con un dito d'acqua. Farli cuocere finché saranno 'al dente' e versare poi il bicchiere di latte vegetale. Aggiungere un filo d'olio di mais, un po' di sale e far amalgamare a fuoco bassissimo mescolando spesso, finché diventa una specie di crema molto liquida. Appena prima di scolare la pasta e versarla nel condimento, aggiungere qualche pizzico di farina per rendere il composto più cremoso. Mischiare il tutto e aggiungere un filo di olio extra vergine di oliva e qualche fogliolina di timo fresco o secco. Aggiungere pepe se si vuole.

### Note

Non è indicata la pasta integrale a causa del suo sapore troppo... invadente.

## 3.5 Borsch

Ricetta di: Myeu  
Difficoltà: Media  
Tempo: 50 minuti  
Provenienza: Altro (Ucraina-Russia)  
Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/borsch/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/borsch/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 3 barbabietole lessate
- ★ una cipolla
- ★ 3 spicchi d'aglio
- ★ una carota
- ★ un gambo di sedano
- ★ olio di semi di girasole
- ★ un cucchiaino raso di concentrato di pomodoro
- ★ 50 ml di aceto oppure Cetriolini in salamoia (sezione [12.5](#), pagina [819](#))

- ★ 1 litro di brodo vegetale
- ★ 200 g di cavolo cappuccio bianco
- ★ alloro
- ★ pepe
- ★ aneto
- ★ un cucchiaino di salsa barbecue
- ★ panna acida vegan

### Preparazione

Tagliare cipolla, carota e sedano a dadini e far soffriggere nell'olio di girasole. Aggiungere 2 spicchi di aglio tritati finemente e dopo poco unire le barbabietole a pezzetti più o meno grossolani e il concentrato di pomodoro. Spruzzare con l'aceto. Far evaporare e unire il brodo, il cavolo cappuccio a striscioline, l'alloro e il pepe. Portare a ebollizione e cuocere per 30-40 min. A fine cottura, unire un cucchiaino di salsa barbecue per dare un gusto affumicato e lasciare riposare per due minuti.

Al momento di servire, spolverare con aneto fresco o, in mancanza, dragoncello, oppure prezzemolo, oppure barbe del finocchio. A piacere accompagnare con panna acida.

### Note

Per rendere la variante vegan più simile all'originale russa si possono usare le barbabietole fresche, pelate e cotte intere e poi sminuzzate, avendo cura di usare poi metà acqua di cottura e metà brodo vegetale, oppure cuocendole direttamente nel brodo, usando nella ricetta quelle fresche tagliate al posto di quelle lessate e aumentando i tempi di cottura.

Un altro accorgimento è di sostituire l'aceto con la salamoia di cetriolini (vedi ricetta: Cetriolini in salamoia (sezione [12.5](#), pagina [819](#))), triplicandone le dosi.

## 3.6 Bucatini al pangrattato

Ricetta di: FireandRain

Difficoltà: Facile

Tempo: 20 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/bucatini-al-pangrattato/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/bucatini-al-pangrattato/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 400 g di bucatini (preferibilmente integrali)

- ★ 2 grosse cipolle
- ★ 2 spicchi di aglio
- ★ 4 cucchiaini di pangrattato
- ★ 2 bicchieri di vino bianco
- ★ 1 bicchiere di olio extravergine di oliva
- ★ peperoncino
- ★ origano

### Preparazione

Affettate finemente cipolla e aglio e poneteli a rosolare in un largo tegame insieme con l'olio. Dopo pochi istanti unite anche il pangrattato in modo che anch'esso si rosoli, ma fate attenzione che la cipolla non prenda troppo colore. Non appena il condimento tende ad essere assorbito, bagnate con il vino e condite con un pizzico di origano, sale ed un po' di peperoncino.

Lessate nel frattempo la pasta, scolatela al dente e passatela nel tegame con le cipolle e il vino che non sarà ancora del tutto evaporato.

Spadellate infine per alcuni istanti sul fuoco, aggiungendo un po' di olio a crudo se ce ne fosse bisogno.

### Note

Anziché i bucatini può essere utilizzato un altro formato di pasta, sempre preferibilmente integrale.

Personalmente consiglio in ogni caso un formato di pasta lunga (linguine, spaghetti, ecc.), poichè maggiormente si presta a sposarsi al condimento e ad esaltarne il sapore.

## 3.7 Bucatini all'Emilia

Ricetta di: Milou  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 40 minuti  
Provenienza: Campania  
Stagione: Estate  
Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/bucatini-all-emilia/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/bucatini-all-emilia/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ pomodori san marzano o vesuviani

- ★ olio d'oliva (circa mezzo bicchiere)
- ★ origano
- ★ prezzemolo
- ★ basilico
- ★ pangrattato
- ★ 2 spicchi d'aglio in camicia
- ★ 200 g di bucatini

### Preparazione

In una teglia da forno (dimensioni indicative 40x20 cm) disporre dei pomodori divisi in due nel senso della lunghezza e privati del picciolo fino a ricoprire tutta la teglia. Non li sbucciate e non privateli dei semi. Metteteci anche gli spicchi d'aglio interi. Ricoprite con le erbe, il sale, il pangrattato e infine con l'olio.

Mettete in forno a 180 gradi per circa 20 min. Usatelo come sugo per i bucatini.

### Note

Il segreto di questa ricetta è abbondare con le erbe, il pangrattato e l'olio. I pomodori dovrebbero essere completamente ricoperti di verde.

## 3.8 Cannelloni ai funghi

Ricetta di: Ariel444

Difficoltà: Media

Tempo: 60 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/cannelloni-funghi/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/cannelloni-funghi/)

### Ingredienti per 6 persone

Besciamella:

- ★ 500 ml di acqua
- ★ 3 cucchiaini di farina
- ★ 4 cucchiaini di lievito secco in scaglie
- ★ Noce moscata qb

Salsa di pomodoro:

- ★ olio evo
- ★ uno spicchio d'aglio
- ★ passata o pelati tagliuzzati

Ripieno:

- ★ una cipolla piccola o mezza grande
- ★ funghi (vanno bene anche gli champignon in vaschetta)
- ★ mezzo panetto di tofu bianco
- ★ prezzemolo
- ★ erba cipollina
- ★ vino bianco
- ★ olio evo

## Preparazione

Preparare la besciamella nel modo seguente: miscelare tutti gli ingredienti e portare a ebollizione finché non si raggiunga la consistenza della besciamella. Aggiungere acqua se troppo densa o farina se troppo liquida.

Salsa di pomodoro: un filo d'olio evo e uno spicchio d'aglio, poi togliere lo spicchio d'aglio ed aggiungere il pomodoro, passata o pelati tagliuzzati. Far cuocere per almeno tre quarti d'ora controllando che non si secchi troppo.

Ripieno: trifolare con cipolla i funghi ed aggiungere prezzemolo ed erba cipollina. Quando i funghi si stanno seccando aggiungere del vino bianco e saltarli in padella. Frullare il tutto grossolanamente insieme a mezzo panetto di tofu al naturale e riempire i cannelloni.

Preparazione dei cannelloni: oliare leggermente la teglia e posare prima i cannelloni, già riempiti del composto di funghi e tofu, poi coprirli di salsa di pomodoro facendo attenzione a girarli su loro stessi affinché non si attacchino tra loro e la salsa si stenda bene. Di seguito coprire il tutto con la besciamella.

Infornare per circa 40-45 minuti, a seconda del tipo di forno, finché non si dora la superficie.

## 3.9 Cannelloni di magro

Ricetta di: Lia78  
Difficoltà: Media  
Tempo: 60 minuti  
Stagione: Inverno, primavera  
Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/cannelloni-magro/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/cannelloni-magro/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 1 porro
- ★ 1 mazzo di bietoline
- ★ 10 cannelloni di grano duro
- ★ 200 g di ricotta di soia
- ★ panna di soia
- ★ passata di pomodoro
- ★ noce moscata
- ★ pepe
- ★ lievito alimentare in scaglie
- ★ olio extra vergine d'oliva

### Preparazione

Tagliate a fettine sottili il porro. Pulite le bietoline senza scolarle troppo accuratamente. In una padella larga scaldate un po' d'olio extravergine e soffriggete delicatamente il porro. Dopo un minuto, aggiungete le bietoline grossolanamente affettate, un pizzico di sale, coprite e lasciate stufare a fuoco basso per un po'. Le bietoline tireranno fuori la loro acqua, ma se si dovessero asciugare troppo, aggiungetene un pochino. Poco prima della cottura scoperchiate la pentola. Nel frattempo, portate ad ebollizione abbondante acqua salata con un cucchiaino d'olio e sbollentate per pochi minuti i cannelloni, per facilitarne poi la cottura in forno. Lasciateli asciugare senza sovrapporli, in modo che non si attacchino.

Nel frattempo, preparate un sugo non eccessivamente denso con la passata di pomodoro e un po' di panna di soia.

Preparate la Ricotta di soia (sezione 8.6, pagina 534) e poi il ripieno per i cannelloni mescolando la ricotta, le bietoline e un po' di panna di soia. Aromatizzate con una spolverata di noce moscata e una macinata di pepe, e aggiustate di sale.

Ungete il fondo di una pirofila e sistemateci i cannelloni riempiti con l'aiuto di un cucchiaino. Ricoprite con abbondante salsa di pomodoro e fate gratinare nel forno acceso a 180° per circa mezz'ora. Poco prima di toglierli dal forno, spolverate la superficie con un po' di lievito alimentare in scaglie.

## 3.10 Cannelloni patate e funghi

Ricetta di: Lifting\_Shadows

Difficoltà: Media

Tempo: 60 minuti

Stagione: Inverno, primavera, autunno

Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/cannelloni-patate-funghi/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/cannelloni-patate-funghi/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 3 patate grandi
- ★ 3 funghi cardoncelli (dovranno essere più o meno 240 g)
- ★ 8 cannelloni di grano duro
- ★ un cucchiaino di margarina
- ★ noce moscata
- ★ un po' di latte di soia
- ★ besciamella di soia (pronta o autoprodotta)

### Preparazione

Pelare le patate e lessarle in acqua bollente salata (ci vorranno almeno 25 minuti). Nel frattempo tagliare a cubetti piccoli i funghi e cuocerli a vapore per 10 minuti. Passare le patate nello schiacciapatate.

In un tegame far sciogliere la margarina e farvi insaporire i funghi per qualche minuto. Aggiungere le patate, qualche goccio di latte ma senza esagerare, perché l'impasto deve comunque restare solido. Aggiungere la noce moscata e aggiustare di sale. Lasciare cuocere ancora qualche minuto e nel frattempo accendere il forno a 180 gradi.

Farcire i cannelloni e disporli su una teglia, di cui avrete oliato il fondo e dove avrete versato un primo strato di besciamella di soia. Ricoprire i cannelloni di besciamella e cuocere per 30 minuti.

Per la besciamella, ecco la ricetta: Besciamella (sezione [12.2](#), pagina [817](#))

### Note

Meglio mettere una ciotolina d'acqua sul fondo del forno, così i cannelloni non dovrebbero seccarsi.

Ho farcito otto cannelloni, ma è quasi inevitabile che un po' di impasto avanzi... è buono anche così!

### 3.11 Cannelloni vegricotta e spinaci

Ricetta di: Lifting\_Shadows

Difficoltà: Media

Tempo: 40 minuti

Stagione: Primavera, autunno

Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/cannelloni-vegricotta-spinaci/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/cannelloni-vegricotta-spinaci/)

#### Ingredienti per 8 persone

- ★ 1 confezione di cannelloni di sola semola

Per il ripieno:

- ★ ricotta di soia autoprodotta secondo la ricetta della Ricotta di soia (sezione 8.6, pagina 534), utilizzando due litri di latte di soia al naturale e dieci cucchiaini di aceto di mele
- ★ 1.5-2 kg di spinaci
- ★ scalogno
- ★ noce moscata
- ★ olio

Per la salsa:

- ★ passata di pomodoro
- ★ 1 spicchio d'aglio

#### Preparazione

Soffriggete lo scalogno tritato, quindi aggiungete gli spinaci, il sale e la noce moscata. Aggiungete un po' di acqua, lasciate cuocere a fuoco lento e spegnete quando sono teneri. Aggiungete la ricotta agli spinaci e mescolate.

In un'altra padella soffriggete l'aglio, la salsa di pomodoro, e aggiungete un po' di acqua di cottura degli spinaci per allungare un po' la salsa. Regolate eventualmente di sale.

Preriscaldate il forno a 180°.

Farcite i cannelloni col composto di ricotta e spinaci e disponeteli su una teglia, sul cui fondo avrete versato un po' di salsa. Disponeteli su due file, così quelli sotto resteranno morbidi e quelli in superficie diventeranno croccanti. Versate la salsa di pomodoro fra una fila e l'altra, e per concludere anche in superficie.

Cuocete per 20-30 minuti.

## Note

Se non li avessi preparati io avrei avuto il serio dubbio che ci fosse la ricotta vaccina. Il sapore è molto simile, la consistenza fantastica, ma non c'è quel retrogusto 'bovino' e il risultato finale è mille volte più leggero della versione non vegan. Hanno fatto tutti il bis senza accusare pesantezza o nausea!

## 3.12 Cappelletti in brodo

Ricetta di: Momma4  
Difficoltà: Media  
Tempo: 60 minuti  
Provenienza: Toscana  
Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/cappelletti-brodo/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/cappelletti-brodo/)

### Ingredienti per 6 persone

Per la pasta:

- ★ 250 g di farina
- ★ 120 ml d'acqua
- ★ un pizzico di curcuma
- ★ un pizzico di sale

Per il ripieno:

- ★ seitan sbriciolato
- ★ chorizo vegetale
- ★ noce moscata
- ★ pepe
- ★ scorza di limone grattugiata
  
- ★ brodo vegetale fatto in casa (o granulare da sciogliere al momento)

### Preparazione

Mettere la farina a fontana sulla spianatoia, aggiungere il sale ed un pizzico di curcuma (quanto basta per dare il colore giallo alla pasta) e aggiungere lentamente l'acqua, mentre si impasta e

si forma una palla morbida ed elastica. Coprire con un panno umido (o con la pellicola trasparente) e lasciar riposare 30 minuti.

Nel frattempo passare al mixer tutti gli ingredienti per il ripieno e abbondare di noce moscata che fa tanto festa.

Tirare la sfoglia col mattarello (per chi ce la fa, altrimenti con l'apposita macchina che rende la sfoglia già pronta in 'fogli') e con un coltello ritagliare tanti quadratini di circa due centimetri. Porre un pizzico di ripieno nel centro e piegare a triangolo la pasta, avendo cura che il ripieno resti dentro la sfoglia, poi avvicinare le punte e stringere appiattendole, ottenendo il 'cappelletto'

Preparare un brodo vegetale casereccio con carota, cipolla, costa di sedano ed aromi o utilizzare il granulato da sciogliere nell'acqua, portare a bollore e far scendere nel brodo bollente i cappelletti.

Saranno ben cotti quando tutti torneranno in superficie (ma un assaggino, comunque s'impono!).

## Note

Ho notato che se il cibo vegano assume l'aspetto del cibo carnivoro, viene apprezzato molto di più da chi non è vegan, ed in fondo a dar sapore al ripieno non è tanto la carne in sé quanto gli aromi che vengono usati. L'impasto viene bene anche sostituendo al seitan il tofu, ma in quel caso è meglio aumentare le dosi degli aromi.

## 3.13 Carbonara vegan

Ricetta di: FrancescaVeg  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 20 minuti  
Provenienza: Lazio  
Stagione: Estate, autunno  
Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/carbonara-vegan/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/carbonara-vegan/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ spaghetti
- ★ seitan affumicato
- ★ tofu al naturale
- ★ 1 zucchina, 1 carota, sedano
- ★ curcuma
- ★ pepe

- ★ latte di soia (al naturale, senza zucchero)
- ★ olio extravergine di oliva
- ★ sale marino fino e pepe q.b.

## Preparazione

Preparate un trito di zucchina, carota e sedano tagliati molto molto fini. Fatelo soffriggere in olio extravergine di oliva, aggiungete il seitan affumicato a cubetti e del vino rosso per sfumare, giratelo di tanto in tanto a fuoco medio.

Schiacciate il tofu e unitelo a un po' di latte di soia, in modo da ottenere una pappetta cremosa. Mentre mischiate aggiungete a pioggia la curcuma finché il tofu non si colorerà tutto di giallo e infine aggiungete il pepe. Assaggiate, perché è forte come sapore. Ricordatevi di aggiungerci sale fino e assaggiare di tanto in tanto-

Aggiungiamo il tutto al nostro seitan, alziamo leggermente la fiamma e mischiamo.

E' fondamentale mischiare continuamente in modo che sia tutto omogeneo, girate girate e girate.

Solo quando vi sembra di aver cotto tutto abbastanza, scolate gli spaghetti e riversateli nella loro pentola aggiungendo contemporaneamente il condimento.

Quando spaghetti e condimento saranno una cosa sola, allora e solo allora potrete spegnere il fuoco e cominciare a servire in tavola questa delizia ancora fumante.

## Note

E vedrete, e' buonissima, meglio dell'originale!

### 3.14 Carbonara vegan

Ricetta di: Fiordaliso09

Difficoltà: Facile

Tempo: 20 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/carbonara-vegan-gustosa/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/carbonara-vegan-gustosa/)

## Ingredienti per 3 persone

- ★ 250 grammi di spaghetti
- ★ 150 ml di panna da cucina vegetale 100%
- ★ 1 cipolla bionda media
- ★ 80 grammi di salame vegetale vegourmet

- ★ 1 cucchiaino colmo di curcuma
- ★ olio extravergine di oliva
- ★ sale e pepe

## Preparazione

Lessare la pasta, mentre cuoce tritare finemente la cipolla bionda e farla soffriggere in 3 cucchiai di olio extravergine di oliva senza farla scurire. Appena la cipolla è morbida aggiungere il salame vegetale che avrete preparato affettandolo in 4 fette spesse 1 cm e tagliandolo poi a dadini non troppo grandi; fare insaporire tutto un paio di minuti, quindi versare la panna vegetale e la curcuma, infine aggiustare di sale e pepe e spegnere la fiamma.

Scolare la pasta al dente e versare nella padella mescolando molto bene.

Servire subito.

## Note

Il salame Vegourmet col suo gusto piccante e affumicato dà un tocco perfetto a questo piatto da servire appena fatto.

## 3.15 Cjalsons

Ricetta di: Andrealris  
Difficoltà: Media  
Tempo: 75 minuti  
Provenienza: Friuli Venezia Giulia (Carnia)  
Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/cjalsons/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/cjalsons/)

## Ingredienti per 8 persone

Per la pasta:

- ★ 500 g di farina
- ★ 3-4 cucchiai di olio extravergine di oliva
- ★ acqua tiepida q.b.
- ★ sale

Per il ripieno:

- ★ 350 g di patate cotte al vapore e schiacciate
- ★ 2 cipolle
- ★ una noce di margarina
- ★ 140 g di uvetta
- ★ grappa (opzionale)
- ★ 100 g di zucchero di canna
- ★ cannella
- ★ menta secca
- ★ sale, pepe
- ★ la scorza grattugiata di un limone

Per il condimento:

- ★ margarina/olio q.b.
- ★ cannella
- ★ pepe

### Preparazione

Impastare la farina, l'olio, l'acqua e il sale fino a ottenere un impasto liscio e elastico; lasciar riposare coperto almeno venti minuti. Tagliare le cipolle a dadini e farle soffriggere con una noce di margarina fino a farla imbiondire. Nel frattempo mettere in ammollo l'uvetta in acqua e grappa (o anche solo in acqua). Mescolare le patate con lo zucchero, la cannella, la menta, la scorza del limone. Quando sono pronte unire le cipolle; strizzare l'uvetta e unirla al composto. Regolare di sale e pepe. Far raffreddare.

Stendere l'impasto ottenendo una sfoglia il più possibile sottile, tagliarne dei cerchi dal diametro di circa 5 cm. Farcirli con un cucchiaino di impasto, inumidire i bordi e piegarli a metà; premere bene i bordi per evitare l'apertura in cottura (è possibile usare l'apposito attrezzo).

Porre sul fuoco una pentola con abbondante acqua e portare a ebollizione, salare. Nel frattempo scaldare in una padella margarina o olio con una spruzzata abbondante di cannella. Buttare i cjalsons pochi alla volta nell'acqua bollente, man mano che vengono a galla scolarli con una schiumarola e adagiarli nella padella, mescolandoli con attenzione.

Servire in piatti individuali con una spolverata di pepe.

### 3.16 Cous cous al pesto di pompelmo

Ricetta di: Myeu  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 15 minuti  
Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/cous-cous-pesto-pomplemo/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/cous-cous-pesto-pomplemo/)

#### Ingredienti per 2 persone

- ★ Basilico
- ★ Menta
- ★ Origano
- ★ 100 g di mandorle
- ★ un pomodoro
- ★ 50 g di capperi
- ★ un pompelmo rosa
- ★ 140 g di cous cous
- ★ olio d'oliva
- ★ pinoli tostati

#### Preparazione

Tritare le mandorle e, separatamente, i capperi. Tagliare il pomodoro a dadini cercando di conservarne il succo. Pelare a vivo il pompelmo rosa e sminuzzarlo. Unire tutti gli ingredienti in una ciotola, aromatizzare con basilico, menta e origano tritati. Amalgamare con 2 cucchiaini di olio d'oliva. Preparare il cous cous come indicato sulla confezione. Mescolare il pesto al cous cous ed accompagnare con pinoli tostati.

### 3.17 Cous cous di kamut ai ceci

Ricetta di: Sano90  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 15 minuti  
Provenienza: Mediorientale  
Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/cous-cous-kamut-ceci/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/cous-cous-kamut-ceci/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 200 g di ceci tostati
- ★ 180 g di cous cous di kamut
- ★ 2 spicchi di aglio
- ★ 2 cucchiaini di curry
- ★ olio evo
- ★ peperoncino
- ★ prezzemolo

### Preparazione

In una padella versare i ceci tostati e 4 bicchieri di acqua; portare a ebollizione. Togliere la padella dal fuoco e versare il cous cous di kamut. Lasciare gonfiare il kamut per 2 minuti continuando a mescolare. Rimettere la padella sul fuoco e cuocere per 3 minuti. Aggiungere aglio a pezzetti, curry, sale e olio. Mescolare il tutto e servire con una foglia di prezzemolo.

## 3.18 Cous cous esotico

Ricetta di: Serendip  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 20 minuti  
Stagione: Estate, autunno  
Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/cous-cous-esotico/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/cous-cous-esotico/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 150 g di cous cous
- ★ succo di un limone e di mezza arancia (facoltativo)
- ★ un mazzetto di menta fresca tritata (o un cucchiaio di menta secca)
- ★ una manciata di uvetta
- ★ un cucchiaio di pinoli
- ★ 1/4 di cipolla rossa
- ★ 1/4 di peperone giallo
- ★ 1/4 di peperone rosso o verde
- ★ senape in polvere

- ★ aceto di mele o di vino bianco
- ★ olio extravergine di oliva
- ★ sale e pepe

### Preparazione

Far rinvenire l'uvetta in un po' di acqua tiepida per qualche minuto. A parte mescolare il succo di arancia e limone, la menta, l'aceto, la senape in polvere, la cipolla tagliata a fettine, i peperoni tagliati a dadini e un pizzico di sale.

Preparare il cous cous seguendo le indicazioni sulla confezione, usando però questa miscela al posto di una pari quantità dell'acqua di cottura.

Sgranare per bene, poi aggiungere l'uvetta strizzata, i pinoli, l'olio e il pepe, e mescolare ancora. Si serve tiepido o freddo.

## 3.19 Crema di carote e noci

Ricetta di: Supercrì

Difficoltà: Media

Tempo: 45 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/crema-carote-noci/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/crema-carote-noci/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 500 g di carote
- ★ 1 litro di brodo vegetale
- ★ 1 cipolla
- ★ 1 cucchiaino di curry
- ★ 2 cucchiaini di farina
- ★ 10 noci
- ★ sale e pepe q.b.
- ★ crostini (facoltativi)

### Preparazione

Pulire e tagliare le carote a fettine, poi cuocerle per circa mezz'ora nel brodo vegetale. Estrarre le carote e farne una purea.

Tritare la cipolla e farla imbianchire nell'olio, aggiungere il curry e la farina sciolti in poca acqua

calda, amalgamare sul fuoco mescolando con un cucchiaino di legno e aggiungere lentamente il brodo caldo.

Aggiungere le carote in purea e le noci spezzettate. Regolare di sale e pepe. Servire con crostini.

### 3.20 Crema di castagne e salvia

Ricetta di: Myeu

Difficoltà: Media

Tempo: 30 minuti

Stagione: Autunno

Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/crema-castagne-salvia/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/crema-castagne-salvia/)

#### Ingredienti per 2 persone

- ★ 3 cucchiaini di olio
- ★ cipolla tritata
- ★ 6 foglie di salvia tritate
- ★ 1 spicchio di aglio tritato
- ★ 1,5 l di brodo vegetale
- ★ 400 g di castagne cotte
- ★ 100 ml di panna vegetale (vanno bene sia la panna liquida che la Panna acida vegan (sezione 12.19, pagina 833) )
- ★ sale, pepe

#### Preparazione

Riscaldare l'olio, saltarvi le cipolle e farle intenerire, poi aggiungere l'aglio e la salvia, facendo insaporire per un paio di minuti.

Aggiungere un litro di brodo vegetale e le castagne, cuocendo per 15 minuti.

Togliere dal fuoco e frullare: la minestra diventerà più spessa, quasi simile ad un porridge o a del semolino: quindi, se gradite diluirne la consistenza, aggiungete il restante brodo vegetale poco alla volta. Aggiungere e amalgamare la panna o la panna acida, salare (almeno un pizzico di sale è necessario, soprattutto se usate un brodo non salato, dato che le castagne sono molto dolci) e pepare. Se necessario, scaldare ancora un poco la crema ottenuta.

## Note

Si può servire con delle foglie di salvia fritte come guarnizione.

### 3.21 Crema di patate

Ricetta di: Brinella  
Difficoltà: Facilissima  
Tempo: 40 minuti  
Stagione: Inverno, autunno  
Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/crema-patate/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/crema-patate/)

#### Ingredienti per 4 persone

- ★ 4 patate di media grandezza
- ★ mezzo porro
- ★ noce moscata
- ★ panna vegetale (facoltativa)

#### Preparazione

Sbucciare le patate e tagliarle a pezzettoni. Pulire il porro e tagliarlo a fettine. Mettere il tutto in una pentola e ricoprire di acqua. Aggiungere il sale. Lasciar cuocere per una mezz'ora circa o fino a quando le patate non saranno cotte. Frullare tutto con il mixer fino a raggiungere la consistenza di una crema. Aggiungere un po' di noce moscata e se si vuole un cucchiaino di panna vegetale.

### 3.22 Crema estiva di carote

Ricetta di: Cricchia  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 50 minuti  
Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/crema-estiva-carote/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/crema-estiva-carote/)

#### Ingredienti per 3 persone

- ★ carote 800 g

- ★ patata 1 media
- ★ cipollotto 1
- ★ limone 1 e 1/2
- ★ margarina 1 cucchiaio
- ★ timo (facoltativo)

### Preparazione

Pulire e tagliare in grossi pezzi le carote e la patata, poi far cuocere a vapore (circa 20 min). Lasciare intiepidire, avendo cura di conservare l'acqua della cottura, quindi ridurre a pezzettini. Tagliare a rondelle il cipollotto e farlo rosolare nella margarina, aggiungere carote e patata e lasciare sul fuoco circa 5 minuti girando spesso. Grattugiare la buccia di un limone, spremere il succo e aggiungere entrambi alle carote. Infine mettere l'acqua della cottura conservata ed eventualmente altra acqua se la crema piace meno densa. Far prendere il bollore, aggiustare di sale e spegnere il fuoco. Col frullatore ad immersione ridurre in crema e porre in frigorifero a raffreddare.

Al momento di servire spolverare con foglioline fresche di timo (oppure prezzemolo) e aggiungere a piacere qualche goccia di succo di limone. Si può accompagnare con crostini di pane.

### 3.23 Crema verde marmorizzata

Ricetta di: Myeu  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 45 minuti  
Provenienza: Altro (Germania)  
Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/crema-verde-marmorizzata/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/crema-verde-marmorizzata/)

### Ingredienti per 3 persone

- ★ 400 g di patate
- ★ 2 carote
- ★ una costa di sedano
- ★ un grosso porro oppure 2 scalogni
- ★ olio di oliva
- ★ 800 ml di brodo vegetale
- ★ un cucchiaino di noce moscata
- ★ un cucchiaino di pepe nero

- ★ 100 ml di panna vegetale
- ★ 150 g di spinaci scongelati
- ★ Panna acida vegan (sezione 12.19, pagina 833) a piacere

## Preparazione

Tritare carote, sedano e porri e farli soffriggere con l'olio in una pentola ampia. Dopo qualche minuto aggiungere anche le patate sbucciate e tritate grossolanamente. Unire la noce moscata, il pepe nero ed il brodo vegetale. Portare a bollore e cuocere per circa 30 minuti. Trascorso questo tempo, incorporare gli spinaci e la panna da cucina; cuocere per 3 minuti, dopodiché passare tutto al minipimer fino ad ottenere una crema.

Al momento di servire, versare una cucchiata di panna acida al centro di ogni piatto di crema e mescolare a spirale con una forchetta per ottenere l'effetto marmorizzato.

## 3.24 Crepes ai cardi

Ricetta di: Fiordaliso09  
Difficoltà: Media  
Tempo: 75 minuti  
Stagione: Autunno  
Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/crepes-cardi/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/crepes-cardi/)

### Ingredienti per 4 persone

Per 7/8 crepes:

- ★ 125 g di farina
- ★ 125 ml di latte di soia (naturale, non dolcificato)
- ★ 125 ml di acqua (meglio se frizzante)
- ★ sale, pepe

Per la besciamelle:

- ★ 500 ml di latte di soia (naturale)
- ★ 2 cucchiai di farina
- ★ 1 cucchiaio abbondante di lievito alimentare
- ★ noce moscata

- ★ sale

Per il ripieno:

- ★ 1 kg di cardi
- ★ 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- ★ lievito alimentare
- ★ dado vegetale
- ★ sale, pepe

## Preparazione

Pulire i cardi togliendo i filamenti (con un pelapatate) e mettendoli a bagno in acqua acidulata con succo di limone.

Con pentola a pressione: tagliare i cardi a fettine di 1 cm di lunghezza e cuocerli col cestello per la cottura a vapore per 30 minuti.

Senza pentola a pressione: tagliare i cardi a grossi pezzi e bollirli per almeno 1 ora; tagliarli a fettine di 1 cm solo dopo la cottura.

Mentre cuociono i cardi, preparare le crepes, mescolando la farina, il sale e il pepe piano piano con la miscela di acqua e latte, fino a creare una pastella senza grumi che poi diluiremo col resto del liquido.

Lasciamo riposare mentre prepariamo la besciamelle.

Con lo stesso procedimento mescoliamo lentamente la farina, il sale, il lievito alimentare e abbondante noce moscata, con il latte di soia, fino a completare la diluizione. Accendere il fuoco e cuocere dolcemente, sempre mescolando senza addensare eccessivamente.

Scolare i cardi a pezzi, saltarli in padella 10 minuti con 4 cucchiaini di olio, dado vegetale, aggiungendo di sale e pepe.

Cuocere le crepes in padella antiaderente unta di olio, 1 mestolo di impasto alla volta, cercando di stendere bene la pastella; dovrebbero venirne 7/8 a seconda di quanto sono spesse.

Farcire ogni crepe con 2 cucchiaini di cardi e 1 cucchiaino di besciamelle e spolverare di lievito, avvolgerla e stenderla in una pirofila unta d'olio. Infine ricoprire ogni crepe con 1 cucchiaino della restante besciamelle, spolverare di pan grattato e lievito alimentare e gratinare in forno 15 minuti.

## Note

Per la besciamelle e le crepes ho preferito questa versione più leggera della ricetta tradizionale: il piatto rimane saporito ma non pesante.

### 3.25 Farfalle al tofu affumicato

Ricetta di: Lifting\_Shadows  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 20 minuti  
Stagione: Estate, autunno  
Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/farfalle-tofu-affumicato/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/farfalle-tofu-affumicato/)

#### Ingredienti per 1 persona

- ★ mezzo panetto di tofu affumicato
- ★ 5-6 pomodorini
- ★ una manciata di olive nere
- ★ 70 g di farfalle o altro formato come pipe, mezze maniche, ecc., che 'incorporano' il condimento

#### Preparazione

Tagliate il tofu a cubetti e quindi sbriciolatelo con una forchetta.

Tritate le olive, tagliate i pomodorini in quattro spicchietti.

Riscaldare l'olio in una padella, quindi versate i pomodori e un po' d'acqua. Dopo 5 minuti, aggiungete le olive e, se necessario, altra acqua. Verso la fine, aggiungete il tofu, regolate di sale (tenete presente che il tofu affumicato è salato di suo), quindi scolate la pasta al dente e saltatela in padella insieme al condimento.

#### Note

Volendo potete aggiungere funghi tritati.

### 3.26 Farfalle gialle

Ricetta di: Brinella  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 20 minuti  
Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/farfalle-gialle/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/farfalle-gialle/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 160 g di farfalle
- ★ 1 panetto di tofu
- ★ mezza cipolla
- ★ sale e pepe qb
- ★ sale affumicato
- ★ 1 pizzico di curcuma
- ★ 1 bicchiere di piselli freschi o surgelati

### Preparazione

Cuocere in acqua calda salata le farfalle con i piselli. Nel frattempo in una padella rosolare dolcemente la cipolla tagliata fine. In un bicchiere alto frullare il tofu con 2 cucchiaini di acqua della pasta, un po' di sale affumicato e un pizzico di curcuma. Versare la crema di tofu nella padella con la cipolla e cuocere a fuoco lento. Aggiungere un mestolo di acqua della pasta nella padella col tofu, scolare i piselli e la pasta al dente e versarli nella padella. Far restringere per un minuto, spegnere e aggiungere un pò' di pepe. Servire caldo.

## 3.27 Farfalle supergolose

Ricetta di: Vera87

Difficoltà: Facile

Tempo: 20 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/farfalle-supergolose/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/farfalle-supergolose/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ farfalle integrali 160 g
- ★ pisellini fini
- ★ funghi freschi di campagna
- ★ alghe hijiki
- ★ panna di soia
- ★ curcuma
- ★ un pizzico di pepe nero
- ★ cipolla dorata

- ★ olio extravergine d'oliva

## Preparazione

Cuocere le farfalle integrali in abbondante acqua salata. In una padella far soffriggere la cipolla insieme ai funghi alle alghe (precedentemente messe ammollo in acqua fredda per 15 minuti) e ai piselli. A metà cottura aggiungere la curcuma, il pepe nero e un pizzico di sale. Scolare le farfalle, metterle in padella e aggiungere la panna, far saltare pochi secondi e servire!

### 3.28 Farrotto ai funghi

Ricetta di: Enzo83

Difficoltà: Media

Tempo: 60 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/farrotto-funghi/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/farrotto-funghi/)

#### Ingredienti per 2 persone

- ★ 250 grammi di farro decorticato
- ★ Una confezione di funghi - 400 grammi - (io ho usato i pleurotus ostreatus, che hanno nomi diversi a seconda della regione)
- ★ Olio EVO
- ★ Shoyu
- ★ Una manciata di prezzemolo (anche quello secco)
- ★ Due spicchi di aglio
- ★ Pepe, sale

## Preparazione

Al fine di eliminare i cosiddetti fitati, sostanze antinutritive presenti nel farro, lo si ammolla per almeno un 6-8 ore in acqua fredda, previo lavaggio con acqua tiepida. Successivamente si butta l'acqua di ammollo e si mette il farro nella pentola a pressione ricoprendo con il doppio di acqua, la si chiude ermeticamente e si accende il fuoco a fiamma alta, fino a che non si alza la valvola (20 minuti circa). Dopo altri circa cinque minuti la pentola inizierà a sbuffare, quindi abbassare la fiamma, e far cuocere per altri 30 minuti.

Nel frattempo, in una padella far soffriggere nell'olio di oliva i due spicchi d'aglio e in seguito aggiungere i funghi tagliati a pezzettini, il prezzemolo e lo shoyu. Coprire la padella con un coperchio e aspettare che il tutto si cuocia per bene.

Appena il farro è cotto, spegnere la fiamma e, se si vuole, per accelerare i tempi, far sfiatare la pentola alzando la valvola di sfogo. Scolare quindi il farro e unirlo ai funghi e fare cuocere il tutto un altro po' aggiungendo in fine il pepe nero.

Fare raffreddare un pochino e impiattare.

### 3.29 Farrotto pasticciato di verdure

Ricetta di: Winnyna

Difficoltà: Facile

Tempo: 60 minuti

Stagione: Autunno

Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/farrotto-pasticciato-verdure/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/farrotto-pasticciato-verdure/)

#### Ingredienti per 3 persone

- ★ 300 g di farro
- ★ 1 broccolo
- ★ 1 piccolo radicchio rosso di Chioggia
- ★ 1 zuccina grande
- ★ mezza cipolla
- ★ un grosso spicchio di aglio
- ★ sale, pepe
- ★ noce moscata
- ★ olio extravergine di oliva

#### Preparazione

Riempite una pentolina di acqua salata (una manciata di sale, come quando fate la pasta) e mettetela sul fuoco.

Nel frattempo, tagliate il broccolo, il radicchio, la zuccina a pezzi non troppo piccoli e metteteli in una casseruola a cui avrete coperto il fondo con l'olio extravergine di oliva. Aggiungete la cipolla e l'aglio tagliati finemente, il sale, il pepe e la noce moscata. Fate rosolare aggiungendo un po' d'acqua, se necessario. Quando l'acqua raggiungerà l'ebollizione, aggiungete il farro alle verdure e cominciate a farlo cuocere aggiungendo un mestolo d'acqua salata alla volta. Occorre mescolare molto spesso per evitare che si attacchi al fondo.

## Note

Volendo, all'acqua potreste aggiungere anche una porzione di zafferano, io lo uso sempre (quando mi ricordo di comprarlo!).

### 3.30 Fettuccine con crema di peperoni

Ricetta di: Lifting\_Shadows

Difficoltà: Facile

Tempo: 25 minuti

Stagione: Estate, autunno

Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/fettuccine-crema-peperoni/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/fettuccine-crema-peperoni/)

#### Ingredienti per 4 persone

- ★ 1 peperone rosso medio-grande
- ★ 3 pomodori pelati
- ★ panna di soia
- ★ 320 g di fettuccine (di sola semola)
- ★ olio

#### Preparazione

Soffriggete il peperone tagliato a listarelle nell'olio, dopo 10 minuti circa aggiungete i pelati, salate e terminate la cottura.

Frullate il tutto e riversatelo nella padella, aggiungete panna di soia secondo i gusti (almeno due belle cucchiainate sono d'obbligo!), eventualmente aggiustate di sale, cuocete il tutto ancora per 5 minuti.

A parte avrete lessato la pasta: fettuccine e tagliatelle sono i formati che si sposano meglio.

### 3.31 Fusilli zucca e borlotti

Ricetta di: Vale\_Vegan

Difficoltà: Facilissima

Tempo: 30 minuti

Stagione: Inverno, autunno

Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/fusilli-zucca-borlotti/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/fusilli-zucca-borlotti/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 170 g di fusilli
- ★ una fettina di zucca sbucciata
- ★ 3 cucchiaini di fagioli borlotti lessati
- ★ 1 foglia di salvia
- ★ abbondante timo fresco
- ★ qualche foglia di prezzemolo fresco
- ★ 1 spicchio di aglio spelato
- ★ olio
- ★ sale, pepe, paprika

### Preparazione

In un padella mettere un giro di olio, sale, pepe, paprika, l'aglio intero, la zucca a dadini piccoli e far soffriggere a fuoco moderato per qualche minuto; aggiungere quindi i fagioli, le erbe fresche tagliate finemente con una forbice (non tritate) e, aggiungendo poca acqua calda, portare a cottura la zucca. Togliere quindi l'aglio e schiacciare con la forchetta metà dei fagioli, in modo da creare un fondo cremoso. Nel frattempo cuocere la pasta in acqua salata, scolarla al dente e terminare la cottura nel sugo mescolando bene.

### Note

Se vi avanzano i gambi del prezzemolo, lavarli e metterli nell'acqua di cottura della pasta, le doneranno un profumo unico! Ricordarsi però di toglierlo prima di mettere la pasta nel sugo.

## 3.32 Gnocchetti colorati

Ricetta di: Chla  
Difficoltà: Facilissima  
Tempo: 30 minuti  
Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/gnocchetti-colorati/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/gnocchetti-colorati/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ gnocchetti sardi 400 g
- ★ pomodori secchi 150 g

- ★ rucola 3 manciate
- ★ sale q.b
- ★ olio evo 2 cucchiari
- ★ rosmarino 1 cucchiaino

## Preparazione

Mettere a bollire l'acqua per la pasta.

Nel frattempo preparare un trito con la rucola fresca e i pomodori secchi. Aggiungervi il rosmarino, un pizzico di sale ed un paio di cucchiari d'olio evo. Lasciar riposare in frigorifero.

Buttare la pasta in acqua bollente salata, farla cuocere al dente, scolare tenendo da parte un po' d'acqua di cottura. Unire la pasta agli ingredienti ed aggiustare con l'acqua di cottura per rendere più morbido il 'sugo'.

## Note

Raffreddando la pasta sotto l'acqua corrente si può servire subito un'ottima pasta fredda, ma molto saporita. E' buona sia fredda che calda.

## 3.33 Gnocchetti di vegricotta

Ricetta di: laia

Difficoltà: Media

Tempo: 20 minuti

Stagione: Estate

Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/gnocchetti-vegricotta/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/gnocchetti-vegricotta/)

## Ingredienti per 2 persone

- ★ 1 veg-ricotta; vedi ricetta Ricotta di soia (sezione 8.6, pagina 534)
- ★ 5 cucchiari di farina
- ★ sale
- ★ noce moscata
- ★ pomodorini
- ★ basilico
- ★ rucola
- ★ olio evo

## Preparazione

Preparare la veg-ricotta e lasciarla scolare in frigorifero per 48 ore, in modo che sia molto compatta.

In un tegamino preparare la salsa, facendo cucinare per pochi minuti i pomodorini nell'olio, aggiungendo sale e basilico. Mettere la ricotta in una ciotola, aggiungere la farina, il sale e una grattata di noce moscata, mescolare bene e modellare con le mani degli gnocchetti rotondi.

Gettare pochi gnocchetti alla volta nell'acqua bollente salata, scolarli con una schiumarola appena tornano a galla, metterli nel piatto, condire con la salsa di pomodorini e basilico, aggiungere (se piace) qualche foglia di rucola.

### 3.34 Gnocchetti limone e basilico

Ricetta di: Vengodavega

Difficoltà: Facile

Tempo: 15 minuti

Stagione: Primavera, estate

Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/gnocchetti-limone-basilico/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/gnocchetti-limone-basilico/)

#### Ingredienti per 2 persone

- ★ 1 limone
- ★ Panna di soia mezzo barattolino
- ★ Gnocchetti di patate
- ★ Basilico fresco qualche foglia
- ★ Margarina vegetale 1 noce

#### Preparazione

In una padella mettere una noce di margarina e appena sciolta aggiungere la panna di soia insieme al basilico fresco e al limone spremuto. Aggiungere un po' di sale. Quando gli gnocchetti freschi saranno cotti scolarli e ripassarli in padella.

Se la salsa è un po' liquida, si può aggiungere un pizzico di farina per addensare, dopo aver già messo gli gnocchetti.

Gli gnocchi si possono preparare in casa o comprare già pronti, scegliendo quelli senza uova.

### 3.35 Gnocchetti sardi filanti

Ricetta di: Myeu  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 20 minuti  
Provenienza: Sardegna  
Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/gnocchetti-sardi-filanti/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/gnocchetti-sardi-filanti/)

#### Ingredienti per 2 persone

- ★ 200 g di gnocchetti sardi (in alternativa si possono usare anche le conchiglie)
- ★ 200 g di formaggio vegan che fila e fonde (ad esempio il Vegourmet Santeciano)
- ★ Mezzo tubetto di concentrato di pomodoro
- ★ Olio d'oliva
- ★ Uno spicchio d'aglio
- ★ Basilico tritato

#### Preparazione

Portare a ebollizione l'acqua e cuocervi gli gnocchetti. Nel frattempo tagliare a cubettini il vegformaggio. Quando mancano 5 minuti alla fine della cottura della pasta, riscaldare l'olio in un'ampia padella, tagliare a metà l'aglio e fare insaporire. Aggiungere il concentrato, mescolare bene per farlo sciogliere e unire il basilico ed eliminare l'aglio. Scolare gli gnocchetti, buttarli nel sugo e aggiungere il vegformaggio, mescolando bene. Far fondere leggermente saltando per qualche minuto.

### 3.36 Gnocchi ai ceci piccanti

Ricetta di: Marina  
Difficoltà: Facilissima  
Tempo: 15 minuti  
Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/1011/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/1011/)

#### Ingredienti per 2 persone

- ★ 500 g di gnocchi di patate (anche confezionati, ce ne sono molti di vegan)
- ★ 1 vasetto di ceci in scatola da 230 g
- ★ un vasetto di polpa di pomodoro da 220 ml

- ★ sale, pepe
- ★ 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- ★ paprika piccante
- ★ peperoncino in polvere
- ★ 1 cucchiaio di lievito in scaglie (facoltativo)

### Preparazione

Mettete sul fuoco una pentola d'acqua per lessare gli gnocchi.

Mettere in un pentolino la salsa di pomodoro con 2 pizzichi di sale, una spolverata di pepe e un cucchiaio di olio di oliva e fate cuocere a fuoco basso. Nel frattempo scolate i ceci, sciacquateli bene sotto l'acqua fredda, sfregandoli con le mani, in modo da togliere le bucce che vengono via. Aggiungete i ceci alla pentola col pomodoro e mescolate bene. Aggiungete un po' di paprika piccante e di peperoncino in polvere a piacere, in modo da raggiungere il grado di piccante desiderato. Assaggiate anche per aggiustare di sale.

Quando l'acqua bolle, salate e fate cuocere gli gnocchi per 2-3 minuti, fino a quando vengono a galla.

Scolate, mettete nei piatti e aggiungete il condimento di ceci al pomodoro, mescolando bene. Spolverate con lievito in scaglie, se gradito.

### 3.37 Gnocchi ai tre colori

Ricetta di: Myeu

Difficoltà: Facile

Tempo: 20 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/gnocchi-tre-colori/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/gnocchi-tre-colori/)

#### Ingredienti per 2 persone

- ★ 400 g di gnocchi tricolore (rossi, verdi e gialli) vegan
- ★ 4 cubotti di spinaci surgelati oppure 200 g di spinaci freschi
- ★ una barbabietola lessata
- ★ una lattina di polpa di pomodoro
- ★ 1 cipolla
- ★ olio
- ★ basilico
- ★ aglio

## Preparazione

Lessare gli spinaci, scolarli conservando l'acqua per cuocere gli gnocchi e strizzarli molto bene. Nel frattempo preparare un sugo di pomodoro secondo la ricetta che si preferisce (soffriggere un po' di cipolla nell'olio, versare il pomodoro, aggiungo uno spicchio d'aglio tagliato a metà e insaporire con del basilico fresco, facendo sobbollire per 20 minuti).

A metà cottura del sugo aggiungere la barbabietola tagliata a pezzetti. Terminare la cottura e frullare il sugo, tenendolo in caldo. Scottare gli gnocchi e mescolarli al sugo, infine unire gli spinaci leggermente sminuzzati.

## Note

Un'ottima variante può essere ottenuta preparando un pesto di spinaci freschi e mescolandolo al sugo di pomodoro e barbabietola a fine cottura.

### 3.38 Gnocchi al ragù di melanzane

Ricetta di: Georgia

Difficoltà: Facile

Tempo: 30 minuti

Stagione: Estate, autunno

Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/gnocchi-ragu-melanzane/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/gnocchi-ragu-melanzane/)

## Ingredienti per 2 persone

- ★ 10 pomodorini ciliegini
- ★ 1 melanzana grossa
- ★ 1 spicchio d'aglio
- ★ olio evo qb
- ★ sale, pepe
- ★ basilico fresco
- ★ 1 peperoncino secco calabrese

## Preparazione

Mettete in una padella un filo d'olio, uno spicchio di aglio, i pomodorini tagliati a metà, cuocere finché i pomodorini non si disfano e rilasciano il loro sughetto. Nel frattempo lavate e tagliate a pezzetti una melanzana grossa e mettetela nel mixer per farne una sorta di 'macinato'...

aggiungetela al sughino di pomodorini con qualche foglia di basilico fresco e un piccolo peperoncino calabrese, sale, pepe. Cuocete finché il tutto non si amalgama bene e la melanzana si ammorbidisce. Con questo sugo condite gli gnocchi.

### 3.39 Gnocchi alla romana saporiti

Ricetta di: Marina  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 45 minuti  
Provenienza: Lazio  
Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/gnocchi-alla-romana-saporiti/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/gnocchi-alla-romana-saporiti/)

#### Ingredienti per 1 persona

- ★ 30 g di semolino
- ★ 200 g di latte di soia (1 bicchiere)
- ★ 2 cucchiaini di olio d'oliva (14 g)
- ★ 2 pizzichi di sale fino
- ★ 1 cucchiaio di lievito in scaglie
- ★ noce moscata

#### Preparazione

Versare il latte di soia, il sale, 1 cucchiaio di olio in una pentola piccola, grattugiarci sopra un po' di noce moscata (quantità a piacere) e far scaldare a fuoco alto.

Quando è quasi giunto a ebollizione, abbassare il fuoco e versare il semolino a pioggia, mescolando velocemente con una frusta (quella della polenta). Continuare a mescolare lasciando sul fuoco (basso) per 3-4 minuti.

Inumidire una piccola pirofila o un piatto, e versarci dentro il semolino caldo, formando uno strato uniforme di circa un cm. Lasciar raffreddare per circa 20 minuti.

Accendere il forno e portarlo a 200 gradi.

Con una tazzina da caffè inumidita ritagliare dal semolino raffreddato degli gnocchi tondi. Mettere assieme i ritagli avanzati e formare con le mani 1-2 gnocchi un po' meno belli degli altri ;-)

Oliare una pirofila da forno e adagiarci gli gnocchi, passandoci sopra con la mani unte di olio, in modo che siano 'oliati' da ambo i lati.

Mettere in forno.

Dopo 5 minuti girarli. Dopo altri 5 minuti girarli ancora e spolverarli con il lievito in scaglie e lasciare in forno altri 5 minuti.

Servire caldi ma non bollenti!

### 3.40 Gnocchi di carote con alga dulse

Ricetta di: VVale  
Difficoltà: Media  
Tempo: 120 minuti  
Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/gnocchi-carote-alga-dulse/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/gnocchi-carote-alga-dulse/)

#### Ingredienti per 1 persona

- ★ due carote di media grandezza
- ★ un bicchiere di farina integrale
- ★ sale q.b.
- ★ 3,5 grammi di alga Dulse
- ★ 4 mandorle
- ★ olio evo q.b.

#### Preparazione

Lavare bene le carote, tagliarle a tocchetti e lasciarle bollire fino a quando saranno molto morbide.

Tritare grossolanamente le mandorle. Mettere in ammollo le alghe per quindici minuti. Quando saranno morbide tagliarle a piccoli pezzetti e farle soffriggere leggermente con le mandorle. Quando le carote saranno pronte, scolarle e schiacciarle con una forchetta (è possibile anche frullarle). Aggiungere alle carote il bicchiere di farina, sale e acqua a sufficienza per ottenere un impasto leggermente appiccicoso.

Infarinare un tagliere e formare con l'impasto di carote degli gnocchetti. Cuocere gli gnocchi in abbondante acqua e scolateli man mano che vengono a galla. Aggiungerli alla padella con il sugo di alghe, allungato con un paio di cucchiaini di acqua di cottura degli gnocchi. Far saltare gli gnocchi con il sugo per insaporire.

### 3.41 Gnocchi di patate

Ricetta di: laia  
Difficoltà: Media  
Tempo: 60 minuti  
Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/gnocchi-di-patate/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/gnocchi-di-patate/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 1 kg e mezzo di patate
- ★ 200 g di farina
- ★ noce moscata

### Preparazione

Lavare bene le patate, metterle a bollire in acqua fredda e, quando saranno lessate, farle intiepidire e sbucciarle. Passarle con lo schiacciapatate, aggiungere il sale, una grattata di noce moscata e la farina poco alla volta, lavorando l'impasto con le mani, fino a quando diventerà liscio e compatto.

Formare dei rotolini con l'impasto, lavorarli ancora un po' e tagliarli in pezzetti (circa 1 cm e mezzo), metterli su uno strofinaccio cosparso di farina dopo averli passati sul retro di una grattugia per renderli più leggeri.

Buttare pochi gnocchi alla volta in acqua bollente salata; appena tornano a galla saranno pronti.

### Note

La quantità di farina può variare con il tipo di patata usato, meno se ne adopera e più gli gnocchi saranno leggeri.

In questa ricetta ho usato patate rosse invernali, per me le più adatte.

Gli gnocchi possono essere conditi con semplice salsa di pomodoro, ragù di seitan, margarina di soia e salvia, salsa di noci...

## 3.42 Gnocchi di zucca

Ricetta di: Fiordaliso09

Difficoltà: Media

Tempo: 40 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/gnocchi-zucca/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/gnocchi-zucca/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 500 g di zucca mantovana al netto degli scarti
- ★ 150 g di farina
- ★ pepe arcobaleno o pepe nero
- ★ olio extravergine

- ★ salvia
- ★ gomasio (semi di sesamo pestati, salati e tostati)

## Preparazione

Cuocere a vapore per 10 minuti in pentola a pressione i 500 g di zucca pulita; al termine della cottura schiacciare bene la polpa con una forchetta e aggiungere il sale e poi piano piano la farina. Si otterrà un composto piuttosto diverso dai classici gnocchi.

Portare ad ebollizione una pentola con abbondante acqua salata, quindi aiutandosi con due cucchiaini gettare nell'acqua bollente un cucchiaino alla volta di impasto, rimestando di tanto in tanto gli gnocchi versati nell'acqua delicatamente mentre si fa questa operazione. Quando vengono a galla sono pronti: trasferirli nei piatti con una schiumarola. Se se ne preparano molti, ad esempio per 5 persone, scolare quelli che mano a mano vengono a galla e poi continuare a versare l'impasto, altrimenti nel frattempo quelli già pronti si disfano.

Soffriggere alcune foglie di salvia in olio extravergine di oliva, quindi versare sugli gnocchi scolati l'olio e la salvia, pepare con pepe arcobaleno, oppure pepe nero, quindi spolverare di gomasio.

## Note

Tenere conto che in cottura si gonfiano, pertanto è meglio usare i cucchiaini per dosare l'impasto da gettare nell'acqua.

Se si usano zucche più ricche d'acqua aumentare eventualmente un po' la farina (l'impasto crudo deve venire un po' colloso). Il rapporto in peso tra zucca e farina è in genere 3:1.

## 3.43 Gnocchi verdi dentro e fuori

Ricetta di: VVale

Difficoltà: Facile

Tempo: 40 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/gnocchi-verdi-dentro-fuori/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/gnocchi-verdi-dentro-fuori/)

### Ingredienti per 3 persone

- ★ 165 grammi di farina di piselli
- ★ 135 grammi di farina tipo 1
- ★ 300 grammi di acqua
- ★ una zucchina grossa
- ★ peperoncino

- ★ una manciata di mandorle tritate grossolanamente
- ★ sale q.b.
- ★ olio d'oliva q.b.

### Preparazione

In una pentola mettere l'acqua a bollire. Appena bolle spegnere il fuoco e buttare dentro di colpo le farine. Girare energicamente con un cucchiaino di legno fino a formare una palla. Lasciare raffreddare la palla su un tagliere.

Nel frattempo, grattugiare la zuccina e saltarla in padella con un po' d'olio, il peperoncino e le mandorle, lasciando l'ortaggio croccante. Prendere l'impasto e formare gli gnocchi. Bollirli in abbondante acqua salata scolandoli con una ramina man mano che vengono a galla. Aggiungere gli gnocchi al sugo, saltare insieme e servire caldo.

## 3.44 Gnocchi zucca radicchio e noci

Ricetta di: Vale\_Vegan

Difficoltà: Facilissima

Tempo: 20 minuti

Stagione: Inverno, autunno

Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/gnocchi-zucca-radicchio-noci/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/gnocchi-zucca-radicchio-noci/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 300 g di gnocchi di patate
- ★ una fetta piccola di zucca
- ★ un pezzo di porro (o mezza cipolla)
- ★ 5 foglie di radicchio rosso
- ★ poco latte di soia non zuccherato
- ★ olio
- ★ sale, pepe, paprika
- ★ 4-5 noci

### Preparazione

Lavare e mondare le verdure. In una padella mettere un filo d'olio, la zucca tagliata a dadini, il porro e il radicchio tagliati a striscioline, sale, pepe, poca paprika e far soffriggere a fuoco

moderato per 5 minuti.

Aggiungere poi poca acqua e far cuocere altri 5 minuti col coperchio; aggiungere qualche cucchiaino di latte di soia per creare la cremosità.

Cuocere gli gnocchi in abbondante acqua salata, scolarli e metterli nel sugo ad insaporire un minuto a fuoco medio, spolverare con le noci tritate e servire.

## Note

Gli gnocchi vanno SEMPRE fatti ripassare un paio di minuti nel sugo poiché' dopo la cottura assorbono bene e saranno più buoni!

### 3.45 Insalata cous cous e pistacchio

Ricetta di: Lilith

Difficoltà: Facile

Tempo: 15 minuti

Stagione: Estate, autunno

Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/cous-cous-pistacchio/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/cous-cous-pistacchio/)

#### Ingredienti per 2 persone

- ★ 100 g di cous cous
- ★ 2 cucchiaini di pesto al pistacchio
- ★ 10 pomodorini di pachino
- ★ 100 g di giardiniera a listarelle
- ★ peperoncino
- ★ olio
- ★ capperi
- ★ olive

#### Preparazione

Preparare il cous cous portando a bollore 200 cc circa di acqua, un cucchiaino di olio e un cucchiaino di sale. Spegnerne, aggiungere il cous cous, mescolare e lasciare riposare con il coperchio per 2 minuti. Aggiungere 2 cucchiaini di olio e cuocere nuovamente a fuoco lento per 2 minuti sgranando con una forchetta e poi lasciare riposare.

Tagliare i pomodorini in 8 pezzi e togliere bene i semini passandoli sotto l'acqua. Aggiungere al cous cous 2 cucchiaini di pesto al pistacchio e mescolare sempre con la forchetta, poi i

pomodorini, il peperoncino, la giardiniera, i capperi e le olive.  
Fare raffreddare in frigo e servire.

### 3.46 Insalata di pasta alla rucola

Ricetta di: Lia78

Difficoltà: Facilissima

Tempo: 20 minuti

Stagione: Primavera, estate

Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/insalata-pasta-rucola/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/insalata-pasta-rucola/)

#### Ingredienti per 2 persone

- ★ 200 g di pasta formato corto
- ★ 1 mazzetto di rucola
- ★ 4-5 pomodori secchi
- ★ capperi
- ★ olive
- ★ olio extra vergine d'oliva
- ★ pepe, sale

#### Preparazione

Mettete a bagno i pomodori secchi in acqua tiepida per almeno mezz'ora.

Cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Nel frattempo, dissalate i capperi, lavate la rucola e tagliatela a striscioline.

Scolate la pasta e passatela rapidamente sotto l'acqua fredda per fermare la cottura e far sì che non si appiccichi troppo. Conditela con olio extra-vergine d'oliva, i capperi, le olive e i pomodori secchi tagliati a striscioline. Infine, lasciate intiepidire la pasta prima di aggiungere la rucola, per evitare che si cuocia. Aggiustate di sale e di pepe.

Conviene far riposare la pasta per qualche ora, prima di servirla, per amalgamare meglio i sapori.

### 3.47 Insalata di pasta fredda

Ricetta di: Fiore\_di\_loto

Difficoltà: Facilissima

Tempo: 25 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/insalata-pasta-fredda/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/insalata-pasta-fredda/)

#### Ingredienti per 2 persone

- ★ 200 g di fusilli integrali

- una decina di noci - qualche foglia di radicchio rosso - 100 g di tofu affumicato - 5 o 6 pomodori secchi sott'olio - sale, olio

#### Preparazione

Tagliate il radicchio e pomodori secchi a striscioline corte e sottili; tagliate il tofu a dadini; mondate e spezzettate grossolanamente le noci. Unite tutti gli ingredienti, condite con olio e sale e mescolate.

Nel frattempo mettete sul fuoco una pentola piena d'acqua, portate ad ebollizione, salate, versate la pasta e scolate a fine cottura.

Appena scolata, passate la pasta sotto un getto d'acqua fredda (serve a fermare la cottura: in questo modo, potete mangiarla anche dopo ore e non diventa 'colla!'). Riscolate bene.

Unite tutti gli ingredienti ed... è fatta! Potete scegliere se mangiarla subito o... quando volete.

### 3.48 Insalata fredda di avena

Ricetta di: Molly

Difficoltà: Facile

Tempo: 70 minuti

Stagione: Estate, autunno

Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/insalata-fredda-avena/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/insalata-fredda-avena/)

#### Ingredienti per 1 persona

- ★ 70 g di avena
- ★ 1 carota
- ★ 1 zucchina
- ★ 1 pomodoro maturo

- ★ cipollotto fresco, a piacere
- ★ basilico
- ★ olio
- ★ peperoncino macinato al momento (se piace)

### Preparazione

Cuocere l'avena per 60 minuti (o quanto indicato sulla confezione) e scolarla.

In una insalatiera mettere le carote, le zucchine (rigorosamente crude), i pomodori, il cipollotto e il basilico.

Personalmente ho tritato le carote, le zucchine e il basilico con la mezzaluna in modo da farle amalgamare meglio con l'avena.

Aggiungere quindi l'avena e condire con sale, olio e peperoncino in polvere.

Mettere nel frigo.

### Note

Non avevo mai acquistato l'avena e per me è stata una piacevole scoperta. Quando poi, documentandomi ho scoperto quanto fosse nutriente, ho deciso di averla sempre nella mia dispensa.

Inutile dire che il condimento di carote, zucchine crude, pomodori, cipollotto e basilico è una base favolosa per condire anche altri cereali, riso, cous cous, quinoa, pasta, amaranto...

## 3.49 La Morbida Arancio

Ricetta di: Andrealris

Difficoltà: Facile

Tempo: 40 minuti

Stagione: Inverno, autunno

Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/morbida-arancio/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/morbida-arancio/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 400 g di pasta corta
- ★ 250 g di zucca
- ★ 1-2 spicchi di aglio
- ★ peperoncino
- ★ olio extravergine di oliva

- ★ 1/2 dado vegetale
- ★ 1-2 foglie di salvia (opzionale)
- ★ mezzo bicchierino di vodka (o vino bianco)

## Preparazione

Mondare la zucca, tagliarla a pezzi e cuocerla a vapore, poi ridurla in purea. Tritare l'aglio e farlo soffriggere a fiamma bassa con un filo di olio, un po' di peperoncino ed eventualmente la salvia.

Nel frattempo mettere sul fuoco un pentolino d'acqua e portare a bollore. Quando l'aglio è inbiondito, aggiungere al soffritto la pasta cruda e mescolare bene. Versare la vodka e far evaporare, sempre mescolando. Unire la purea di zucca, il dado e tanta acqua bollente da coprire appena la pasta. Da quando riprende il bollore, far cuocere per un paio di minuti in più rispetto al tempo indicato sulla confezione, sempre mescolando e aggiungendo ancora un po' di acqua bollente se si asciuga troppo prima del tempo, proprio come se fosse un risotto.

## Note

Se non avete tempo e voglia di far cuocere la zucca precedentemente, potete aggiungerla tagliata a dadini molto piccoli o a fette sottili al soffritto iniziale, avendo cura di aggiungere la pasta solo quando sufficientemente ammorbidita; chiaramente il risultato sarà un po' meno cremoso.

## 3.50 Lasagne agli spinaci

Ricetta di: Marina

Difficoltà: Facile

Tempo: 45 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/lasagne-spinaci/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/lasagne-spinaci/)

## Ingredienti per 5 persone

- ★ lasagne di grano duro q.b.
- ★ 1 kg di spinaci
- ★ 250 g di tofu al naturale
- ★ 6 cucchiaini di lievito in scaglie
- ★ 1 cucchiaio di pangrattato
- ★ olio d'oliva

★ Besciamella (sezione 12.2, pagina 817)

## Preparazione

Lavare e mondare gli spinaci, lessarli in poca acqua, aspettare che si raffreddino e strizzarli bene (questo conviene farlo il giorno prima). Tagliarli grossolanamente, aggiungere pepe, sale, un cucchiaio d'olio e rosolarli per pochi minuti in una pentola.

Preparare la Besciamella (sezione 12.2, pagina 817) seguendo dosi e preparazione di quella ricetta. Se la preparate un po' prima, ricordate di aggiungere un po' d'acqua per diluirla, prima di usarla per le lasagne, perché non deve essere molto densa.

Accendere il forno a 200 gradi.

Sbriciolare il tofu schiacciandolo con la forchetta, condire con sale e pepe e mescolare bene.

Ungere il fondo di una teglia da forno con un cucchiaio d'olio e cospargere di pangrattato, gettando via quello in eccesso che non si è attaccato sul fondo.

Stendere un sottile strato di besciamella.

Sistemare il primo strato di lasagne (crude) sopra la besciamella e poi stendervi sopra un bello strato di besciamella.

Spargervi sopra una manciata di tofu sbriciolato, in modo uniforme. Stendervi sopra uno strato di spinaci e spolverare con un cucchiaio di lievito in scaglie.

Sistemare un altro strato di lasagne, e poi di nuovo besciamella, tofu, spinaci, lievito. La besciamella deve essere abbastanza liquida. Se è più densa, sopra lo strato di besciamella spargere 2-3 cucchiari di latte di soia.

Formate in questo modo 5 strati. Sopra l'ultimo strato di lasagne, dopo la besciamella aggiungere solo poco tofu e pochi spinaci (meno che negli altri strati), spolverare col lievito e poi stendere ancora un po' di besciamella.

Infornare per 30 minuti a 200 gradi, spegnere il forno e lasciare cuocere per altri 10 minuti.

Lasciar raffreddare qualche minuto e servire.

## Note

Al posto degli spinaci si possono usare altre verdure, oppure ragù di seitan (senza il tofu in questo caso), oppure un pesto ottenuto frullando basilico, olio, pinoli e lievito (con o senza tofu).

## 3.51 Lasagne al radicchio

Ricetta di: Fiordaliso09

Difficoltà: Media

Tempo: 105 minuti

Stagione: Primavera, estate, autunno

Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/lasagne-radichio/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/lasagne-radichio/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 3 cespi grossi di radicchio rosso
- ★ 250 grammi di lasagne meglio se integrali
- ★ 3 cipolle medie
- ★ 1 litro circa di besciamelle
- ★ olio extravergine di oliva
- ★ sale e pepe
- ★ dado vegetale in polvere
- ★ pangrattato
- ★ gomasio
- ★ lievito

### Preparazione

In una padella bella capiente fare stufare lentamente le tre cipolle tagliate a fettine con 3 cucchiai di olio extravergine; devono ammorbidirsi bene senza bruciacchiare, pertanto tenere la fiamma non troppo alta.

Nel frattempo lavare e tagliare a listarelle il radicchio e preparare la besciamelle, seguendo la ricetta: Besciamella (sezione 12.2, pagina 817).

Quando le cipolle sono pronte (ci vorranno 10 minuti circa), aggiungere nella stessa padella il radicchio tagliato a listarelle e girare bene finché non appassisce; aggiungere sale e pepe e un cucchiaino raso di dado vegetale in polvere, se lo si gradisce. Non esagerare con la cottura, deve solo appassire e diminuire di volume, poi continuerà la cottura in forno, l'importante è che non ci sia acqua sul fondo della padella.

Far bollire mezzo bicchiere d'acqua e sciogliervi un po' di dado vegetale in modo da costituire del brodo vegetale.

Preparare una teglia per lasagne e mettere sul fondo olio extravergine e besciamelle, quindi stendere il primo strato di lasagna senza procedere con la precottura, nemmeno se integrale. Distribuire sulla sfoglia un cucchiaio di brodo vegetale in modo da inumidirla, quindi versare a cucchiaiate il radicchio distribuendolo bene e sopra questo mettere un bello strato di besciamelle; proseguire in questo modo fino alla fine delle sfoglie di lasagna. Sull'ultimo strato mettere due cucchiai di brodo per inumidire anziché uno, quindi cospargere bene di pangrattato, lievito e gomasio e infine un pochino di olio extravergine.

Cuocere a 200 gradi per 40 minuti,tenendo coperto con carta stagnola fino a 15 minuti prima.

## Note

L'ho preparata con lasagne integrali al farro e secondo me la lasagna integrale è molto adatta per questa ricetta. Volendo è possibile arricchire con pezzetti di formaggio vegan i vari strati, ma trovo che così il radicchio dia il meglio di sé.

### 3.52 Lasagne con asparagi e patate

Ricetta di: Suffi  
Difficoltà: Media  
Tempo: 90 minuti  
Stagione: Primavera  
Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/lasagne-asparagi-patate/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/lasagne-asparagi-patate/)

#### Ingredienti per 6 persone

- ★ 150 g di lasagne di grano duro
- ★ 500 ml di besciamella (già pronta o fatta in casa)
- ★ 1 mazzo di asparagi verdi sottili
- ★ 2 patate grandi
- ★ 1 cipolla media
- ★ pangrattato
- ★ olio extravergine d'oliva
- ★ sale e pepe

#### Preparazione

Pelare le patate, tagliarle a cubetti e cuocerle in acqua bollente e salata per 8-10 minuti. Nel frattempo tritare la cipolla e soffriggerla in olio d'oliva, aggiungerci poi gli asparagi precedentemente tagliati a pezzetti; salare e pepare e cuocere per 10 minuti a pentola coperta. A fine cottura mescolare le patate con gli asparagi.

In una pirofila oliata mettere uno strato di lasagne, uno di besciamella e uno di patate e asparagi; finire con la besciamella, decorare con asparagi e spolverare con il pangrattato.

Cuocere in forno a 180° per 45 minuti (il tempo si riduce se bollite le lasagne prima di stenderle), di cui gli ultimi 5 di grill.

Se la besciamella la fate in casa (consigliabile, è molto più buona e costa meno), ecco la ricetta: Besciamella (sezione 12.2, pagina 817)

### 3.53 Lasagne di Cenerentola

Ricetta di: VVale

Difficoltà: Media

Tempo: 90 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/lasagne-cenerentola/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/lasagne-cenerentola/)

#### Ingredienti per 4 persone

- ★ due bicchieri e mezzo di farina integrale
- ★ un bicchiere di farina di lenticchie
- ★ mezza zucca gialla lunga
- ★ quindici champignon
- ★ due coste di sedano
- ★ mezzo bicchiere di olio d'oliva
- ★ un bicchiere di latte vegetale non zuccherato a piacere
- ★ noce moscata q.b.
- ★ sale, pepe
- ★ pane grattugiato q.b.

#### Preparazione

Iniziare a preparare la pasta delle lasagne mischiando due bicchieri di farina integrale, la farina di lenticchie e acqua fino ad ottenere una palla morbida ed elastica. Lasciarla riposare in frigorifero per il tempo delle altre preparazioni.

Tagliare e pulire la zucca e farla bollire fino a quando non sarà morbida.

Tagliare i funghi e il sedano a fettine molto sottili e lasciarli stufare in padella con poca acqua (se si asciugano troppo aggiungerne ulteriormente). Salare leggermente.

Per preparare la besciamella, in un pentolino mischiare energicamente con una frusta l'olio e la farina integrale rimasta, mettere sul fuoco e aggiungere il latte vegetale. Mescolare continuamente fino a quando non si sarà addensata a sufficienza. Aggiungere noce moscata e sale. Se dovesse risultare troppo solida, stemperare con un po' dell'acqua di cottura della zucca.

Quando tutte le preparazioni per il condimento saranno pronte, riprendere la pasta, stenderla sottilmente in rettangoli. Fare bollire i pezzi uno ad uno. Non devono essere completamente cotti, basteranno tre minuti in acqua bollente e salata.

Iniziare a comporre le lasagne: stendere sul fondo di una teglia poca besciamella e poi un primo strato di pasta, aggiungere un po' di zucca schiacciata e pepata, i funghi e un po' di besciamella, coprire ancora con uno strato di pasta e di nuovo zucca, funghi e besciamella. Continuare con gli strati fino ad esaurire gli ingredienti.

Quando saranno complete, coprire con un ultimo strato di pasta e spolverare con il pane grattugiato.

Infornare a 180 gradi per una quindicina di minuti (o meno se si preferiscono più morbide).

### 3.54 Lasagne panna e piselli

Ricetta di: llaveg

Difficoltà: Media

Tempo: 80 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/lasagne-panna-piselli/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/lasagne-panna-piselli/)

#### Ingredienti per 6 persone

- ★ una confezione di lasagne di grano duro
- ★ una carota
- ★ una zucchina
- ★ un gambo di sedano
- ★ mezza cipolla
- ★ 150 g di macinato di soia disidratato
- ★ un barattolo di salsa di pomodoro
- ★ una confezione di panna di soia
- ★ 100 g di piselli lessati

#### Preparazione

Tagliate le verdure a dadini e fatele soffriggere in abbondante olio. Quando saranno quasi cotte aggiungete la salsa di pomodoro e fate cuocere per 20 minuti a fuoco lento.

Reidratate il macinato di soia con acqua bollente e insaporitelo a parte con uno spicchio di aglio e un goccio di salsa di soia. In alternativa al macinato si può usare il seitan tritato. Aggiungete al sugo il macinato e i piselli già lessati, e fate cuocere per altri 10 minuti, aggiungendo un po' di acqua al composto.

La salsa deve restare abbastanza liquida, in maniera che possa 'cuocere' le lasagne in forno. In questo modo non vanno sbollentate prima e cuociono direttamente in forno, ma è a discrezione di ognuno! Ovviamente, se vengono prima passate in acqua bollente la salsa può essere meno acquosa.

In una teglia disponete uno strato di lasagne e 'bagnatelo' con la salsa. Quindi disponete un altro strato di lasagne e versatevi la panna di soia mescolata ai piselli. Continuate alternando fino a finire le lasagne. È importante che ogni foglio sia bagnato dalla salsa per ottimizzare la

cottura.

Cuocete in forno per 40 minuti abbondanti e a piacere grattateci sopra po' di formaggio vegan o spolverate con del lievito alimentare in scaglie.

## Note

Questa ricetta ha sempre stupito i nostri amici onnivori! :) e' molto versatile, si possono anche usare più verdure, tipo il broccolo o le melanzane. Una volta abbiamo fatto gli strati di melanzane fritte da alternare alle lasagne, un'altra volta di zucca al forno... insomma sbizzarritevi!

## 3.55 Linguine alla crema di zucca

Ricetta di: Miky88

Difficoltà: Media

Tempo: 40 minuti

Stagione: Inverno, primavera, autunno

Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/linguine-zucca/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/linguine-zucca/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 400 g di linguine
- ★ 1/2 zucca di dimensioni medie
- ★ 1/2 cipolla
- ★ sale e pepe
- ★ olio

### Preparazione

Tagliare a pezzi la zucca togliendo la buccia e lessarla in acqua.

Quando è morbida, scolarla (tenendo da parte l'acqua di cottura, che servirà a cuocere la pasta), e frullarne i 2/3 con un po' di acqua di cottura e sale. Ne uscirà una crema omogenea e non liquida. Il rimanente della zucca farlo a dadini non troppo grossi e rosolarlo con un po' d'olio e la cipolla in una padella, poi salare e pepare a piacere.

Nel frattempo far cuocere la pasta nell'acqua di cottura della zucca, aggiungendo il sale necessario.

Scolare la pasta. Aggiungere la zucca frullata e i dadini di zucca sopra.

### 3.56 Linguine alle noci "del purista"

Ricetta di: Milou  
Difficoltà: Facilissima  
Tempo: 20 minuti  
Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/linguine-alle-noci/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/linguine-alle-noci/)

#### Ingredienti per 2 persone

- ★ una tazza da 200 ml di noci tritate
- ★ 1 spicchio d'aglio
- ★ 200 g di linguine

#### Preparazione

Aggiungete nella tazza di noci 6-7 cucchiaini di acqua calda, del sale e mescolate. In questo modo le noci buttano fuori il loro olio e non sarà necessario aggiungere olio d'oliva, panna, latte di soia o quant'altro. Per un sapore più deciso mettete uno spicchio d'aglio intero e sbucciato nella tazza e lasciatela in frigo per una notte.

Quando andate a condire le linguine, saltate in padella con un po' d'acqua di cottura

### 3.57 Linguine vegan-cacio e pepe

Ricetta di: Ariel444  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 20 minuti  
Provenienza: Lazio (Roma)  
Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/linguine-vegan-cacio-pepe/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/linguine-vegan-cacio-pepe/)

#### Ingredienti per 4 persone

- ★ Linguine o altra pasta lunga
- ★ Lievito a scaglie
- ★ Semi di girasole/semi di zucca/mandorle
- ★ Pepe e sale
- ★ Olio extra vergine d'oliva

## Preparazione

Mentre cuociono le linguine (vanno bene anche spaghetti, spaghettini, bavette, ecc.) preparate il parmigiano vegan mescolando due pugni di lievito a scaglie, un pugno e mezzo di semi di zucca o girasole e/o mandorle (io uso di solito un mix di mandorle e semi di girasole) e due o tre pizzichi di sale. Frullate il tutto nel mixer.

Mettete il composto in una zuppiera e sopra versateci le linguine cotte al dente, tenete da parte un po' di acqua della pasta in caso fosse troppo 'secca'.

Mescolare velocemente con un filo d'olio d'oliva e servire caldissime con del pepe nero macinato.

### 3.58 Maccheroncini zafferano e menta

Ricetta di: Lifting\_Shadows

Difficoltà: Facile

Tempo: 20 minuti

Stagione: Estate, autunno

Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/maccheroncini-zafferano-menta/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/maccheroncini-zafferano-menta/)

#### Ingredienti per 1 persona

- ★ 80 g di maccheroncini integrali
- ★ 1 zucchina (ca 150 g)
- ★ 6 pomodori (ca 100 g)
- ★ 1 bustina di zafferano
- ★ 3 foglie di menta (o menta essiccata)
- ★ farina integrale
- ★ pangrattato
- ★ olio

#### Preparazione

Tagliate le zucchine a bastoncini corti e non troppo spessi, impanatele nella farina integrale e passatele nell'olio caldo. Non devono friggere completamente, ma solo dorarsi, per questo tenete la fiamma abbastanza bassa. Stendetele su un tovagliolo di carta per asciugare l'olio in eccesso.

Iniziate a far bollire l'acqua per la pasta.

Tagliate i pomodori in 4 e fateli soffriggere in poco olio; quando sono pronti aggiungete, sempre a fuoco acceso, le zucchine, la menta spezzettata, lo zafferano, il pangrattato, di più o di meno

a seconda dei gusti, e regolate di sale.  
Scolate la pasta al dente e saltatela insieme al condimento a fiamma alta per un paio di minuti.

### Note

In mancanza di farina ho impanato le zucchine nel pangrattato, in mancanza anche del pangrattato non le ho impanate affatto, ma fritte leggermente con olio e acqua. Il sapore ovviamente cambia ma è sempre ottimo.  
Anche con la mente secca vengono buone, forse di più.

## 3.59 Minestra di riso e farro

Ricetta di: Supercrì  
Difficoltà: Facilissima  
Tempo: 45 minuti  
Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/minestra-riso-farro/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/minestra-riso-farro/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 1 litro di brodo vegetale
- ★ 1 spicchio di aglio
- ★ 300 g di farro
- ★ 300 g di riso parboiled
- ★ 3 cucchiaini di maggiorana essiccata
- ★ olio extravergine d'oliva q.b.

### Preparazione

Portare ad ebollizione il brodo vegetale con lo spicchio di aglio sbucciato, da togliere a cottura ultimata.

Versare farro e riso. Lasciar bollire per 30 minuti circa, finché il brodo si sarà ridotto della metà e il riso e il farro saranno ben cotti.

A fine cottura, versare la maggiorana e olio extravergine d'oliva, mescolando per bene prima di servire.

### 3.60 Minestra di riso e patate

Ricetta di: Fiordaliso09

Difficoltà: Facile

Tempo: 40 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/minestra-riso-patate/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/minestra-riso-patate/)

#### Ingredienti per 3 persone

- ★ 1 cipolla bionda media
- ★ 250 grammi di patate
- ★ 130 grammi di riso
- ★ 1 litro di brodo vegetale (anche di dado)
- ★ 150 ml di latte di soia
- ★ olio extravergine di oliva
- ★ pepe nero
- ★ rosmarino fresco o secco
- ★ lievito in scaglie

#### Preparazione

Tagliare la cipolla a fettine e soffriggerla con un cucchiaino di foglie di rosmarino tritato in 3 cucchiaini di olio extravergine facendola ammorbidire ma non scurire. Aggiungere poi le patate tagliate a fettine spesse circa mezzo centimetro e non troppo grandi, soffriggere anche le patate ma senza alzare troppo la fiamma per non bruciare le cipolle, quindi aggiungere il riso, lasciare insaporire un paio di minuti a fiamma bassa, quindi versare il brodo vegetale e portare a cottura. Al termine della cottura spegnere il fuoco, pepare e aggiungere il latte di soia freddo. Mescolare bene e servire subito.

Se gradito aggiungere ad ogni piatto un cucchiaino di lievito in scaglie.

#### Note

A chi gradisse una minestra bollente consiglio di scaldare il latte prima di aggiungerlo; io trovo più gradevole la temperatura finale che si ottiene seguendo la ricetta così e non ho mai sentito la necessità di scaldare il latte, va però servita subito.

### 3.61 Minestrone verdure e lenticchie

Ricetta di: Ces05  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 45 minuti  
Provenienza: Veneto  
Stagione: Estate, autunno  
Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/minestrone-verdure-lenticchie/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/minestrone-verdure-lenticchie/)

#### Ingredienti per 2 persone

- ★ 100 g lenticchie secche
- ★ 3 patate medie
- ★ 1 cipolla
- ★ 2 carote
- ★ 6 pomodorini
- ★ olio
- ★ 1 spicchio d'aglio

#### Preparazione

Risciacquare bene le lenticchie e poi metterle sul fuoco in una pentola con acqua quanto basta per una minestra per 2 persone e farle cuocere 25 minuti da quando l'acqua inizia a bollire. Lavare e tagliare a pezzetti le verdure e cuocerle al vapore (servono circa 15 minuti). A cottura ultimata, versare le verdure e la loro acqua di cottura nella pentola delle lenticchie. Spegnere e aggiungere un'emulsione di sale e olio mescolando il tutto.

#### Note

E' un minestrone dal gusto delicato e saporito. Le verdure cotte in questo modo mantengono più sostanze nutritive e la ricetta risulta molto veloce da preparare anche perché alle lenticchie non servono tempi di ammollo.

Si possono sperimentare molte varianti negli ingredienti: sedano, cumino, fagiolini, finocchio, zucchine, riso, farro...

### 3.62 Orzo al curry

Ricetta di: laia  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 45 minuti  
Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/orzo-curry/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/orzo-curry/)

#### Ingredienti per 2 persone

- ★ 200 g di orzo
- ★ 1 l di brodo vegetale
- ★ 1 cipolla
- ★ 1 carota
- ★ 1 cucchiaino di curry
- ★ prezzemolo fresco
- ★ olio d'oliva

#### Preparazione

Soffriggere la cipolla e la carota con un po' di olio e acqua, aggiungere l'orzo e far rosolare per qualche minuto unendo un po' d'acqua calda se necessario.

Versare sull'orzo rosolato il brodo caldo e far cuocere, coperto e a fuoco basso, per 30 minuti. Lasciar riposare per qualche minuto, poi unire il curry e il prezzemolo tritato.

### 3.63 Orzo cremoso estivo

Ricetta di: Lifting\_Shadows  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 40 minuti  
Stagione: Estate  
Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/orzo-cremoso-estivo/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/orzo-cremoso-estivo/)

#### Ingredienti per 1 persona

- ★ 70 g di orzo
- ★ 1 zucchina grande
- ★ 6-7 fiori di zucca

- ★ panna di soia
- ★ cipolla
- ★ olio e sale

## Preparazione

Sciacquate l'orzo due o tre volte e lessatelo in acqua bollente salata per almeno mezz'ora. Nel frattempo, tritate sottilmente la cipolla e fatela soffriggere in poco olio. Tagliate la zuccina a cubetti e i fiori di zucca a striscioline (dopo aver eliminato l'estremità e il picciolo). Eliminate la cipolla e versate in padella la zuccina e i fiori, salate, dopo qualche minuto aggiungete una tazza d'acqua e lasciate cuocere a fuoco medio per 20 minuti, o comunque finché le zucchine non sono morbide e l'acqua è stata quasi del tutto assorbita. Quindi versate l'orzo, la panna di soia, mescolate qualche minuto e servite.

## Note

Se avete da parte dell'orzo già cotto ovviamente il tempo di preparazione è dimezzato.

### 3.64 Orzotto carciofi e zafferano

Ricetta di: Vale\_Vegan  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 25 minuti  
Stagione: Primavera, autunno  
Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/orzotto-carciofi-zafferano/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/orzotto-carciofi-zafferano/)

## Ingredienti per 2 persone

- ★ 2 carciofi con gambo
- ★ 2 bicchieri di orzo perlato
- ★ 2 scalogni
- ★ poco vino bianco
- ★ mezzo litro di brodo vegetale
- ★ 1 cucchiaino di margarina o burro di soia
- ★ 1 bustina di zafferano
- ★ olio
- ★ sale e pepe q.b.

## Preparazione

Pulire e mondare i carciofi pelando bene i gambi, che andranno tagliati a tocchetti spessi un dito, mentre il fiore del carciofo va tagliato prima in quarti, eliminando la peluria interna, e poi tagliato a striscioline di mezzo cm.

In un pentolino far cuocere per 10 minuti l'orzo con il mezzo litro di brodo e i pezzi di gambo; nel frattempo, in una padella mettere un po' di olio e lo scalogno tritato grossolanamente, sale e pepe e far soffriggere leggermente per poi sfumare con il vino bianco. Aggiungere i carciofi a striscioline e farli saltare per 2-3 minuti. Versare poi nella padella l'orzo con tutto il brodo, aggiungere lo zafferano e portare a cottura rimestando ogni tanto.

Quando tutto il brodo sarà evaporato, controllare la cottura dell'orzo e aggiustare di sale, dopodiché mantecare con la margarina.

### 3.65 Padellata di riso thai

Ricetta di: Suffi

Difficoltà: Facile

Tempo: 20 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/padellata-riso-thai/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/padellata-riso-thai/)

#### Ingredienti per 6 persone

- ★ 400 g di riso thai aromatico
- ★ 200 g di tofu affumicato
- ★ 240 g di fagioli borlotti (lessati)
- ★ 300 g di mais
- ★ 90 g di germogli di soia
- ★ 2 cipolle piccole o 1 grande
- ★ 50 g di mandorle
- ★ olio di oliva

## Preparazione

Mentre bolle l'acqua per il riso, far appassire la cipolla tagliata a pezzetti con un po' d'olio di oliva; aggiungervi il mais e scottarlo un po', poi il tofu a cubetti, i fagioli, i germogli di soia (tutte le verdure e i legumi possono essere presi già cotti, in lattina) e le mandorle sminuzzate grossolanamente. Insaporire a piacere con sale, brodo vegetale e/o pepe.

Nel frattempo si sarà cotto il riso (15 minuti di cottura dall'ebollizione), che verrà aggiunto alla fine alle verdure. Versare ancora un po' d'olio e mescolare il tutto.

## Note

Può essere servito sia caldo appena fatto che freddo come un'insalata di riso.

### 3.66 Pansotti malfatti al pesto

Ricetta di: Gurububez

Difficoltà: Difficile

Tempo: 60 minuti

Stagione: Estate, autunno

Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/pansotti-malfatti-pesto/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/pansotti-malfatti-pesto/)

#### Ingredienti per 6 persone

Per la pasta:

- ★ 300 g di semola rimacinata di grano duro
- ★ 1 cucchiaio di semi di sesamo
- ★ 150 ml di acqua
- ★ un pizzico di sale

Per il ripieno:

- ★ 5 patate medie
- ★ 200 g di fagiolini
- ★ un pizzico di sale o un cucchiaino di shoyu

Per il pesto:

- ★ 3 manciate di foglie di basilico lavate e asciugate
- ★ 1 cucchiaio di pinoli
- ★ 1 spicchio grande di aglio, o di più, a piacere (facoltativo)
- ★ 4/5 grani di sale grosso
- ★ 4/5 cucchiari di olio extra vergine di oliva

## Preparazione

Mettiamo in una terrina capiente tutti gli ingredienti per la pasta e iniziamo ad impastare con le mani; una volta amalgamato l'impasto, continuiamo ad impastarlo sulla spianatoia, leggermente infarinata, fino ad ottenere una palla di pasta liscia ed elastica. A questo punto rimettiamola nella terrina, copriamo e lasciamo riposare almeno 30 minuti.

Intanto prepariamo il ripieno: sbucciamo le patate, le laviamo e le tagliamo a tocchetti piccoli, le mettiamo in una padella antiaderente con un filo di olio e un poco di sale e iniziamo a cuocerle a fuoco decisamente allegro; intanto mondiamo, laviamo e tagliamo a tocchetti piccoli i fagiolini e poi li mettiamo in padella assieme alle patate e aggiungiamo un bicchiere di acqua. Copriamo e lasciamo cuocere sino a che gli ingredienti non si siano ammorbiditi. Se a fine cottura rimane ancora un poco di acqua, abbassiamo il fuoco, togliamo il coperchio e proseguiamo la cottura fino a quando le nostre patate e i fagiolini non siano asciutti. Poi schiacciamo il tutto con i rebbi della forchetta o li passiamo al passaverdure con il disco a fori larghi o con lo schiacciapatate, in modo da ottenere un composto abbastanza granuloso. Lasciamo raffreddare.

Mettiamo sul fuoco una pentola capiente con abbondante acqua leggermente salata (del sale in realtà non ci sarebbe bisogno in quanto abbiamo salato ogni singolo ingrediente, ma poi fate voi a vostro piacimento); intanto, tiriamo la pasta dello spessore che preferiamo e ricaviamo, tagliandoli con un coltello o con un coppapasta (per i precisini), dei riquadri di circa 8 centimetri per lato. Iniziamo a farcirli con il nostro ripieno, facendo delle palline con le mani. Ricordiamoci di inumidire con un poco di acqua i lembi esterni della pasta, prima di chiuderli, pressiamo bene con le dita lungo i bordi e ripassiamoli con i lembi della forchetta; in questo modo siamo sicuri che non si apriranno in cottura, possiamo chiuderli sia a triangolo che semplicemente ripiegati a fazzoletto, o, se abbiamo usato il coppapasta tondo, li chiudiamo a mezzaluna. Ed ecco pronti per la cottura i nostri pansotti!

Prepariamo il condimento: mettiamo tutti gli ingredienti nel mixer (i puristi e i romantici useranno il mortaio) e frulliamoli grossolanamente. Cuociamo i pansotti per 4/5 minuti scoliamoli, facciamoli saltare in padella velocemente con il condimento e serviamoli subito!

## Note

Variante 1: se tostate i semi di sesamo, la pasta avrà un sapore più marcato.

Variante 2: le patate e i fagiolini possono essere anche semplicemente cotti al vapore (versione più light); in questo caso, aggiungeremo all'impasto del ripieno dei pinoli tostatati e tritati grossolanamente, che ovviamente non metteremo nel condimento.

### 3.67 Pasta ai fagiolini e menta

Ricetta di: Serendip  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 30 minuti  
Stagione: Estate, autunno  
Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/pasta-fagiolini-menta/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/pasta-fagiolini-menta/)

#### Ingredienti per 2 persone

- ★ 160 grammi di pasta corta
- ★ 200 g di fagiolini (anche surgelati)
- ★ 200 g di piselli freschi o surgelati
- ★ olio extravergine d'oliva
- ★ menta fresca
- ★ basilico fresco
- ★ mandorle tritate

#### Preparazione

Far cuocere i piselli e i fagiolini in umido, in una padella con olio, sale e acqua q.b., per circa 15-20 minuti, a seconda della durezza. Quando saranno cotti, tagliare i fagiolini a pezzetti di 1-2 cm. Nel frattempo far bollire la pasta, scolarla e farla saltare un minuto in padella insieme alle verdure, cospargere di menta e basilico spezzettati, piuttosto abbondanti perché se ne senta il profumo, aggiungere un po' d'olio e se si vuole anche una spolverata di mandorle tritate finemente, mescolate a un po' di sale.

### 3.68 Pasta ai peperelli

Ricetta di: Lostris  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 20 minuti  
Stagione: Primavera, estate  
Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/pasta-peperelli/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/pasta-peperelli/)

#### Ingredienti per 4 persone

- ★ 1 cipolla

- ★ 2 peperoni rossi
- ★ 2 peperoni gialli
- ★ 1 confezione di panna di soia da cucina
- ★ 1 bustina di zafferano
- ★ prezzemolo fresco
- ★ olio extravergine di oliva
- ★ sale e pepe

### Preparazione

Tagliate a pezzettoni una cipolla e fatela rosolare a fuoco lento con po' di olio e di acqua. Intanto tagliate a tocchetti i peperoni e aggiungeteli appena la cipolla sta dorando. Salate e tenete a fuoco vivo, aggiungendo un poco d'acqua quando serve, fino a ultimare la cottura. Quando i peperoni saranno morbidi aggiungete la panna vegetale, una bustina di zafferano, prezzemolo e pepe a piacere.

### Note

Un abbinamento perfetto può essere fatto con pasta corta rigata di grande taglia, affinché il condimento si infili dentro!

## 3.69 Pasta ai pomodori gratinati

Ricetta di: Supercrì  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 50 minuti  
Stagione: Estate, autunno  
Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/pasta-pomodori-gratinati/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/pasta-pomodori-gratinati/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 50 g di foglie di basilico
- ★ 50 g di foglie di prezzemolo
- ★ 100 g di pangrattato
- ★ 1 kg di pomodorini ciliegia
- ★ 200 g di pasta corta
- ★ olio, sale, peperoncino q.b.

## Preparazione

Pulire e tritare basilico e prezzemolo, poi mescolarle con il pangrattato, salare e insaporire con il peperoncino.

Lavare i pomodorini ciliegia, tagliarli a metà e stenderli in un solo strato su una teglia coperta di carta da forno, salare, pepare, cospargere con il trito, condire con olio e passare in forno caldo a 180 gradi per 40 minuti circa.

Nel frattempo, cuocere la pasta e condirla con i pomodori.

### 3.70 Pasta ai tre peperoni

Ricetta di: Dada1279

Difficoltà: Facile

Tempo: 15 minuti

Stagione: Primavera, estate

Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/pasta-tre-peperoni/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/pasta-tre-peperoni/)

#### Ingredienti per 4 persone

- ★ 500 g di penne di Kamut
- ★ 1 peperone verde
- ★ 1 peperone rosso
- ★ 1 peperone giallo
- ★ 6 pomodori perini-S.Marzano (da sugo)
- ★ 1 cipolla bianca
- ★ 4 o 5 cucchiai di olio d'oliva extravergine
- ★ 2 cucchiaini di dado vegetale
- ★ 125 g di panna vegetale
- ★ 5 foglie di basilico fresco
- ★ sale e pepe q.b

#### Preparazione

Tagliate a cubetti i peperoni, dopo averli privati dei semi e dei filamenti interni. Tagliate a pezzettoni anche i pomodori, tritate la cipolla e tagliuzzate grossolanamente il basilico. In un tegame fate scaldare l'olio e soffriggete la cipolla; aggiungete successivamente i peperoni, girando qualche minuto. Coprite per due minuti in modo che i peperoni rilascino un po' di acqua,

così da non bruciare la cipolla. Aggiungete successivamente la polpa dei pomodori e il dado vegetale. Lasciate cuocere per una decina di minuti con un coperchio, controllando che non si rapprenda troppo. Intanto cuocete la pasta. Terminate la cottura del sugo aggiungendo la panna vegetale e aggiustando di sale (con il sale o con altro dado vegetale, a vostro piacimento). Quando il sugo sarà pronto e denso, aggiungete il basilico. Quando la pasta sarà pronta scolatela e fatela saltare a fuoco vivo nel tegame con il sugo mescolando e aggiungendo un pizzico di pepe.

Chi volesse può aggiungere nella propria porzione una spolverata di lievito alimentare in scaglie.

### 3.71 Pasta al forno ai fagiolini

Ricetta di: Susanna101

Difficoltà: Facile

Tempo: 30 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/pasta-al-forno-fagiolini/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/pasta-al-forno-fagiolini/)

#### Ingredienti per 2 persone

- ★ 200 g di fusilli
- ★ 1/2 cipolla bianca
- ★ 1 spicchio d'aglio
- ★ 3 patate
- ★ olio d'oliva q.b.
- ★ 500 ml di brodo vegetale
- ★ un pizzico di sale
- ★ 200 g di fagiolini
- ★ una manciata di pinoli
- ★ pangrattato q.b.
- ★ noce moscata q.b.
- ★ pepe nero q.b.

#### Preparazione

Per prima cosa, se non avete dei fagiolini già bolliti che vi avanzano, pulite i fagiolini tagliando le due estremità e bolliteli in abbondante acqua non salata per 20-30 minuti. Preriscaldate il forno a 180°.

Mettete a rosolare in una casseruola le patate pelate e tagliate a pezzetti, con olio, 1/2 cipolla sminuzzata e uno spicchio d'aglio, a fuoco dolce con coperchio, bagnando di tanto in tanto con un mestolo di brodo vegetale, finchè non diventano morbide. Aggiustate di sale. Mantenete il 'sughetto' delle patate abbastanza liquido perchè è quello che darà sapore alla pasta.

Finche' cuociono le patate, fate bollire i fusilli in acqua salata, scolandoli 3 minuti prima della cottura indicata. Quando tutto e' cotto, componete gli strati in una pirofila in questo ordine: un filo d'olio d'oliva sul fondo, fusilli, fagiolini tagliati a pezzetti, poi versate le patate con il loro fondo di cottura e ricoprite con una manciata di pinoli, un velo di pangrattato, pepe, noce moscata (poca) e di nuovo un filo d'olio. Infornate e cuocete per 20 minuti.

### 3.72 Pasta al pesto di noci

Ricetta di: Goji

Difficoltà: Facilissima

Tempo: 15 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/paste-pesto-noci/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/paste-pesto-noci/)

#### Ingredienti per 1 persona

- ★ 3 noci
- ★ olio extra vergine d'oliva
- ★ sale
- ★ pepe bianco o nero
- ★ cannella (a piacere)
- ★ lievito alimentare in scaglie
- ★ pasta corta, meglio se integrale

#### Preparazione

Per prima cosa mettete a bollire l'acqua per la pasta. Nel frattempo, prepariamo il pesto: una volta sgusciate, tritate le noci con un macinino elettrico fino a polverizzarle per poter poi ottenere un pesto cremoso, altrimenti fermatevi un po' prima se preferite che rimanga qualche pezzetto di noce (sennò potete sempre aggiungerne una spezzettata a piatto finito!).

In una padella antiaderente, già a fuoco acceso, mettete in ordine: l'olio evo, le noci tritate, quindi date una mescolata perché si amalgami; poi sale, pepe bianco o nero e, a scelta, un pizzico di cannella. Mescolate tutto a fuoco basso fino a formare una crema (basta anche un minuto).

Pronta la pasta, fatela saltare con il pesto e se vi piace aggiungetevi un cucchiaino scarso di lievito in scaglie; un'altra mescolata e il piatto è pronto.

### 3.73 Pasta al pesto di sedano

Ricetta di: Lia78  
Difficoltà: Facilissima  
Tempo: 20 minuti  
Stagione: Inverno, autunno  
Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/pasta-pesto-sedano/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/pasta-pesto-sedano/)

#### Ingredienti per 2 persone

- ★ 1 ciotolina di foglie di sedano
- ★ 2 noci
- ★ 10-15 mandorle
- ★ 1 cucchiaino di lievito alimentare in scaglie
- ★ 1/2 spicchio d'aglio
- ★ olio extra vergine d'oliva
- ★ 200 g di pasta

#### Preparazione

Inserire nel mixer le foglie di sedano lavate, la frutta secca, l'aglio e il lievito alimentare in scaglie. Frullare il tutto finemente, aiutandosi con un po' d'olio. Aggiustare di sale e aggiungere olio fino ad ottenere un patè piuttosto consistente.

Nel frattempo, cuocere la pasta in abbondante acqua salata. Prima di scolare la pasta, allungare il pesto con un po' di acqua di cottura della pasta fino ad ottenere una consistenza soffice e cremosa. Scolare la pasta, e condirla col pesto.

### 3.74 Pasta al PestoFresco

Ricetta di: BeVeggy  
Difficoltà: Facilissima  
Tempo: 15 minuti  
Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/pasta-pesto-fresco/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/pasta-pesto-fresco/)

#### Ingredienti per 2 persone

- ★ 160 grammi di pasta tipo sedanini rigati di kamut o farro integrale
- ★ 5-6 pugni di foglie di spinaci freschi e teneri

- ★ 8 mandorle spellate
- ★ uno spicchetto d'aglio fresco
- ★ 3 cm circa di radice di zenzero sbucciato
- ★ 2 cucchiaini di thain (burro di sesamo)
- ★ prezzemolo - timo - basilico (in ugual quantità)
- ★ lievito in scaglie
- ★ 3 - 4 cucchiai di olio EVO
- ★ pepe rosa in grani

### Preparazione

Mettete a bollire l'acqua e nel frattempo mettete tutti gli ingredienti, tranne il lievito in scaglie, nel mixer.

Una volta scolata la pasta conditela col pesto di spinaci. Spolverizzare su ogni piatto il lievito alimentare in scaglie e una grattugiata di pepe rosa e... buon appetito!

### 3.75 Pasta al profumo dell'orto

Ricetta di: Alessandra

Difficoltà: Facile

Tempo: 40 minuti

Stagione: Estate, autunno

Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/pasta-profumo-orto/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/pasta-profumo-orto/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 300 g di pasta corta a scelta (es. penne lisce, farfalle)
- ★ 3 zucchine
- ★ 2 peperoni (uno giallo e uno rosso)
- ★ 1 melanzana
- ★ basilico
- ★ menta (facoltativo)
- ★ aglio
- ★ olio extravergine di oliva

## Preparazione

Tagliare tutte le verdure a listarelle e, a scelta, friggerle (separatamente) o grigliarle (per avere un piatto più light).

Ultimata la cottura, raccogliere tutte le verdure in una ciotola e condirle con olio e aglio, aggiungere qualche ciuffetto di basilico (e menta se gradita), salare e mescolare bene. Lasciare quindi insaporire qualche ora (l'ideale è prepararle la sera prima).

Cuocere la pasta scelta, quindi scolare e aggiungere le verdure e mescolare il tutto.

## Note

E' un piatto che può anche essere servito come piatto freddo, in forma di insalata di pasta, quindi dopo aver condito la pasta con le verdure lasciare ancora un'oretta in frigo, e poi servire.

### 3.76 Pasta al sugo di barbabietola

Ricetta di: Lia78

Difficoltà: Facile

Tempo: 30 minuti

Stagione: Inverno, autunno

Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/pasta-sugo-barbabietola/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/pasta-sugo-barbabietola/)

## Ingredienti per 2 persone

- ★ 200 g di pasta
- ★ mezza barbabietola al forno
- ★ 4-5 cucchiari di cipolla tritata
- ★ 1 topinambur piccolo
- ★ olio
- ★ panna vegetale
- ★ sale, pepe

## Preparazione

Tritate finemente la cipolla e il topinambur e rosolateli in una padella ampia con olio caldo, finché non saranno teneri, bagnando con acqua in modo da non farli scurire. Scegliete un olio d'oliva preferibilmente non troppo carico oppure un olio di semi.

Nel frattempo frullate la barbabietola con qualche cucchiaino di panna vegetale.

Cuocete la pasta del formato scelto in abbondante acqua salata, e scolatela con qualche minuto di anticipo (ad esempio, se la pasta ha 12 minuti di tempo di cottura, scolarla dopo 8-9 minuti), tenendo da parte un po' di acqua di cottura.

Aggiungete alle cipolle la crema di barbabietola, e aggiustate di sale se necessario. Infine, aggiungete la pasta, e spadellate sulla fiamma non troppo bassa. Portate a cottura aggiungendo man mano un po' di acqua di cottura, come se fosse un risotto. Spolverizzate con il pepe prima di servire.

### Note

In questa pasta, il gusto dolce e affumicato della barbabietola è bilanciato dalla cipolla e soprattutto dal topinambur, ne basta poco dal momento che da cotto ha un gusto molto deciso. Essendo un condimento piuttosto cremoso, penso si adatti a praticamente ogni tipo di pasta. Il colore è praticamente fucsia, decisamente particolare.

La cottura in padella permette di legare ulteriormente la pasta al sugo, grazie all'amido contenuto nell'acqua di cottura. Questo tipo di cottura si adatta benissimo anche ad altri sughi, ad esempio un sugo di pomodoro che non sia troppo ristretto.

## 3.77 Pasta al tè verde

Ricetta di: Myeu

Difficoltà: Facile

Tempo: 30 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/pasta-te-verde/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/pasta-te-verde/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 200 g di pipette rigate o altra pasta corta
- ★ Una grossa fetta di zucca (300 g senza buccia)
- ★ 150 g di fagiolini
- ★ Due cipollotti
- ★ Una ventina di pomodorini
- ★ Semi di coriandolo
- ★ Una tazza di tè verde, possibilmente aromatizzato (al gelsomino, alla malva, al fiore di loto...)
- ★ Olio d'oliva

## Preparazione

Preparare il tè lasciandolo in infusione per 10 minuti e lessare la pasta. Nel frattempo, pulire e tagliare la zucca a cubetti e i fagiolini a pezzi di 2 cm. Tagliare i cipollotti a rondelle e soffriggerli nell'olio; aggiungere la zucca e i fagiolini e fare insaporire per 5 minuti. Aggiungere il tè e cuocere finché non è evaporato quasi del tutto (ci vorranno circa 20 minuti). A questo punto aggiungere i pomodorini tagliati a metà o in quarti a seconda delle dimensioni e saltare per qualche minuto.

Unire la pasta lessata e mescolare bene. Tritare qualche seme di coriandolo sulla pasta prima di servire.

### 3.78 Pasta alla carbonara

Ricetta di: Antonella Sagone

Difficoltà: Facile

Tempo: 20 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/pasta-carbonara/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/pasta-carbonara/)

#### Ingredienti per 3 persone

- ★ pasta corta 300 g
- ★ tofu al naturale 120 g
- ★ seitan affumicato
- ★ olio EVO 3 cucchiaini
- ★ panna di soia 3 cucchiaini
- ★ sale nero 3 cucchiaini
- ★ lievito alimentare in scaglie 2 cucchiaini
- ★ pepe 3 pizzichi
- ★ zafferano 1 bustina

#### Preparazione

Sbriciolare finemente il tofu con le mani o con la forchetta. Tagliare a dadini il seitan. Mentre la pasta si cuoce, preparare il condimento: in una padella antiaderente scaldare l'olio e soffriggere il seitan. Incorporare il tofu, il lievito e il sale; quando è ben amalgamato, aggiungere lo zafferano, il pepe, un goccio d'acqua e far ammorbidire. Lasciar riposare.

Scolare la pasta, rimetterla nella pentola insieme al condimento e incorporare la panna di soia, far rapprendere a fiamma viva e servire. Poiché il sale è abbondante, si consiglia di cuocere la pasta un po' scialpa.

## Note

Va bene qualsiasi tipo di seitan affumicato, però meglio quello un po' speziato tipo wurstel, affettato o simile.

## 3.79 Pasta alla crudaiola

Ricetta di: Marina

Difficoltà: Facile

Tempo: 30 minuti

Stagione: Estate

Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/pasta-crudaiola/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/pasta-crudaiola/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 1 carota
- ★ 2 zucchine
- ★ mezzo peperone giallo e mezzo rosso
- ★ 1 gambo di sedano
- ★ 1 pomodoro ben maturo ma sodo
- ★ 1 spicchio d'aglio
- ★ mezzo cucchiaino di peperoncino in polvere
- ★ 15 foglie di basilico fresco
- ★ 4 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva
- ★ 200 g di pasta (spaghetti o pasta corta)

### Preparazione

Tagliare tutte le verdure a dadini piccoli e mettere in una terrina. Fare attenzione a togliere tutta la parte interna coi semi ai pomodori, altrimenti il condimento risulta troppo acquoso. Aggiungere l'olio, il peperoncino, le foglie di basilico ben lavate, lo spicchio d'aglio tagliato a metà e mescolare bene. Mettere in frigo e lasciare che il tutto si insaporisca per 12-24 ore.

Mettere a bollire l'acqua per la pasta e nel frattempo mettere le verdure in una padella o pentola e far soffriggere a fuoco medio. Aggiungere 2 pizzichi di sale. Una volta cotta la pasta, eliminare l'aglio dalle verdure, scolare la pasta e versarla nella pentola delle verdure, mescolare a fuoco vivace per mezzo minuto e servire.

## 3.80 Pasta alla Norma

Ricetta di: CrazyNoise  
Difficoltà: Media  
Tempo: 30 minuti  
Stagione: Estate, autunno  
Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/pasta-norma/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/pasta-norma/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 500 g di pasta corta (mezzemaniche, penne, rigatoni, fusilli)
- ★ una melanzana media
- ★ lievito in scaglie
- ★ panna di soia
- ★ 1 l di passata di pomodoro
- ★ una cipolla media
- ★ uno spicchio d'aglio
- ★ olio d'oliva

### Preparazione

Per prima cosa affettiamo la melanzana, mettiamola in uno scolapasta e cospargiamo le fette di sale. Lasciamo riposare per 15 o 20 minuti. Poi sciacquiamo sotto acqua corrente e friggiamo in olio d'oliva.

Adesso prepariamo il sugo: affettiamo la cipolla finemente, versiamo un po' d'olio sul fondo di una pentola abbastanza capiente e mettiamo a soffriggere la cipolla a fiamma bassa per 10 minuti, rigirando di tanto in tanto. Versiamo la passata di pomodoro, una cucchiata di lievito in scaglie, lo spicchio d'aglio, un pizzico di sale e lasciamo bollire per un paio di minuti. Aggiungiamo infine le melanzane fritte e il basilico. Lasciamo cuocere per altri 4 minuti e spegniamo il fuoco.

Nel frattempo avremo lessato la pasta al dente in abbondante acqua salata: scoliamola e uniamo il sugo, facciamo addensare il tutto sul fuoco per qualche secondo aggiungendo ancora un po' di lievito.

Servire con una spruzzata di panna e una spolverata di lievito.

### 3.81 Pasta alla ruggine

Ricetta di: Vale\_Vegan  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 20 minuti  
Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/pasta-ruggine/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/pasta-ruggine/)

#### Ingredienti per 4 persone

- ★ 350 g di pasta corta
- ★ 1 spicchio d'aglio
- ★ mezzo bicchiere di panna di soia
- ★ mezzo bicchiere di pesto vegan
- ★ salsa di pomodoro q.b.
- ★ sale, pepe
- ★ olio e.v.o.

#### Preparazione

Mettere a bollire abbondante acqua, salarla al bollore e poi cuocere la pasta; nel frattempo spe-  
lare l'aglio e metterlo intero in una padella con un giro d'olio a fuoco basso basso; aggiungere  
poi il pesto insieme alla panna e far insaporire bene per 5 minuti, salare e pepare e spegnere il  
fuoco. Togliere l'aglio, aggiungere con un cucchiaino la salsa di pomodoro, ma poco alla volta,  
mescolando sempre bene, finchè avrete ottenuto un bel color ruggine.

Scolare la pasta al dente e portarla a cottura insieme al sugo saltandola in padella per un  
minuto.

### 3.82 Pasta alle melanzane fritte

Ricetta di: laia  
Difficoltà: Media  
Tempo: 30 minuti  
Stagione: Estate, autunno  
Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/pasta-melanzane-fritte/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/pasta-melanzane-fritte/)

#### Ingredienti per 2 persone

- ★ pasta lunga o corta 200 g

- ★ pomodorini ciliegino 300 g
- ★ 1 melanzana
- ★ olio evo
- ★ basilico (anche surgelato)

### Preparazione

Mentre l'acqua per la pasta bolle, rosolare per pochi minuti in olio evo i pomodorini tagliati a metà, aggiungendo qualche foglia di basilico e un po' di sale.

Tagliare la melanzana a fette sottilissime, friggerla velocemente in abbondante olio, scolare le fettine su carta da cucina, metterle da parte.

Scolare la pasta, rosolarla nei pomodorini, servirla, aggiungendo a ogni piatto una generosa porzione di melanzane fritte.

### Note

Non mettere le melanzane nella padella a rosolare, perchè perderebbero la loro croccantezza.

## 3.83 Pasta bruxelles e mele

Ricetta di: Andrealris

Difficoltà: Facilissima

Tempo: 20 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/pasta-bruxelles-mele/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/pasta-bruxelles-mele/)

### Ingredienti per 3 persone

- ★ 300 g di pasta integrale di farro o altro cereale
- ★ 350 g di cavoli di bruxelles
- ★ 1 mela Gala o altra varietà a polpa croccante
- ★ 1-2 spicchi di aglio
- ★ olio extra vergine d'oliva
- ★ sale, pepe nero
- ★ un filo di olio di semi di zucca e/o una manciata di semi di zucca

## Preparazione

Cuocere la pasta in abbondante acqua salata.

Nel frattempo, far soffriggere in poco olio extra vergine di oliva l'aglio grattugiato, a cui si uniranno i cavoli di bruxelles precedentemente lavati e tagliati a striscioline sottili. Salare. Far saltare qualche minuto, poi unire qualche cucchiaio dell'acqua di cottura della pasta e far asciugare.

Una volta che l'acqua aggiunta sarà asciugata, unire la mela tagliata tocchetti e far saltare fino a cottura.

Scolare la pasta al dente, unire il condimento e far saltare velocemente in padella.

Impiattare e condire con una spolverata di pepe nero, un filo di olio di semi di zucca e/o qualche seme di zucca spezzettato.

### 3.84 Pasta carciofi e radicchio

Ricetta di: Lia78

Difficoltà: Facile

Tempo: 45 minuti

Stagione: Inverno, autunno

Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/pasta-carciofi-radicchio/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/pasta-carciofi-radicchio/)

#### Ingredienti per 4 persone

- ★ 400 g di pasta
- ★ 2 carciofi
- ★ 1 radicchio trevigiano
- ★ 2 spicchi d'aglio
- ★ 4-5 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- ★ 70 g di affettato di muscolo di grano del tipo pizzottera affumicata
- ★ sale, pepe

## Preparazione

Tagliate a pezzettini la pizzottera. Pulite i carciofi togliendo le foglie più dure e sbucciando i gambi, mettendoli a bagno in acqua e limone per evitare che anneriscano. Tagliateli a metà ed eliminate la barba interna. Infine, tagliateli a fettine sottili.

In un'ampia padella, scaldare l'olio e fatevi soffriggere gli spicchi d'aglio con la buccia, tagliati a metà. Aggiungete la pizzottera affumicata a pezzettini e dopo un minuto i carciofi. Saltate il tutto a fuoco vivo, finché i carciofi non saranno quasi cotti, aggiungendo un po' d'acqua se necessario. Per ultimo, aggiungete il radicchio tagliato a striscioline sottili e aggiustate di sale

e di pepe.

Nel frattempo fate cuocere la pasta in abbondante acqua salata. Scolate la pasta piuttosto al dente e fatela saltare in padella con il sugo, bagnando se necessario con un po' di acqua di cottura della pasta.

## Note

L'amaro del radicchio e dei carciofi è bilanciato in questa ricetta dall'affumicato dell'affettato di muscolo di grano. Si possono usare anche altri affettati vegetali, ma sarebbe bene che fossero affumicati. È possibile anche affumarli in padella: in una padella anti-aderente si mettono uno o due rametti di rosmarino e una foglia di alloro senza aggiungere olio. Si copre e si mette sul fuoco finché il rosmarino non comincia a bruciare e fare fumo. A quel punto spegnere il fuoco e mettere per un po' di minuti l'affettato da affumicare nella padella ben chiusa (bisogna essere veloci nel richiudere il coperchio per evitare che fuoriesca troppo fumo).

## 3.85 Pasta cavolfiore e arancia

Ricetta di: Andrealris

Difficoltà: Facile

Tempo: 25 minuti

Stagione: Inverno, autunno

Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/pasta-cavolfiore-arancia/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/pasta-cavolfiore-arancia/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 1/2 cavolfiore cotto al vapore (o bollito)
- ★ il succo di 2 arance
- ★ olio extravergine di oliva
- ★ peperoncino secco o macinato
- ★ curcuma
- ★ 360 g di pasta corta

### Preparazione

Per prima cosa preparare il cavolfiore bollito. Una volta cotto, mettere sul fuoco la pasta. Nel mentre che si cuoce la pasta, porre una padella su fuoco medio con un filo di olio extravergine di oliva. Aggiungere curcuma e peperoncino a piacere; una volta amalgamata bene la curcuma nell'olio, aggiungere il cavolfiore già cotto, a pezzetti. Far rosolare qualche momento e aggiungere il succo delle 2 arance. Continuare fino a ridurre il liquido di cottura, si dovrà ottenere

una consistenza cremosa. Aggiustare di sale. Scolare la pasta al desiderato grado di cottura e unire il condimento, saltare sul fuoco ancora qualche momento e servire in piatti individuali.

### 3.86 Pasta ceci e arachidi

Ricetta di: Suffi

Difficoltà: Facilissima

Tempo: 20 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/pasta-ceci-arachidi/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/pasta-ceci-arachidi/)

#### Ingredienti per 2 persone

- ★ 200 g di pasta integrale
- ★ 1 barattolo di ceci lessati
- ★ 150 ml di panna di soia
- ★ 50 g di arachidi già tostate e salate
- ★ una manciata di semi di zucca e girasole
- ★ olio extra vergine di oliva

#### Preparazione

Mettere a bollire l'acqua per la pasta e nel frattempo schiacciare metà dei ceci in una padella insieme a un po' di olio d'oliva; aggiungere la panna e i restanti ceci interi e amalgamare bene a fuoco basso.

Tritare le arachidi e i semi e unirli al resto degli ingredienti, con cui condiremo la pasta una volta pronta.

#### Note

Si possono mettere da parte un po' delle arachidi da mettere sopra la pasta prima di servirla.

### 3.87 Pasta con alghe e broccoli

Ricetta di: Pamela

Difficoltà: Facile

Tempo: 30 minuti

Stagione: Inverno, autunno

Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/pasta-alghe-broccoli/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/pasta-alghe-broccoli/)

#### Ingredienti per 4 persone

- ★ 400 g di conchiglie o altra pasta a piacere
- ★ 1 o 2 spicchi d'aglio
- ★ 1 peperoncino di cayenna secco o peperoncino in polvere
- ★ 1 manciata abbondante di alghe dolci
- ★ 1 broccolo piccolo o mezzo broccolo grande
- ★ 2 cucchiari di salsa di soia (facoltativa)

#### Preparazione

Mettete a bagno le alghe in una tazza per una ventina di minuti. Scolatele e tagliatele in piccoli pezzi.

Nel frattempo lavate il broccolo e tagliatelo in cimette. Mettete a bollire poca acqua in una pentola che possa contenere il broccolo. Quando l'acqua bolle, fate cuocere le cimette e scolatele al dente.

In un'altra pentola avrete messo a bollire l'acqua per la pasta. Intanto, in una casseruola fate imbiondire l'aglio, tritato oppure lasciato intero per poterlo eliminare dopo la cottura, poi aggiungete il peperoncino, le alghe scolate e subito dopo i broccoli. Potete aggiungere anche l'acqua di ammollo delle alghe, facendo attenzione a non versare nel preparato eventuali impurità dell'ammollo rimaste sul fondo della tazza. Aggiungete anche qualche cucchiaino dell'acqua di cottura dei broccoli. Fate cuocere qualche minuto, salate (poco, se volete usare la salsa di soia) prima di togliere dal fuoco.

Quando l'acqua per la pasta bolle, versate la pasta e salate. Una volta cotta la pasta, scolatela, unite il condimento, rimescolate il tutto, rimettetelo sul fuoco e fatelo mantecare qualche minuto, mescolando spesso. Fuori dal fuoco, aggiungete, se volete, la salsa di soia.

#### Note

Si possono sostituire i broccoli con piselli, ottenendo una pasta altrettanto buona e diminuendo i tempi di preparazione.

### 3.88 Pasta CremOlivosa

Ricetta di: Vale\_Vegan

Difficoltà: Facilissima

Tempo: 15 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/pasta-cremolivosa/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/pasta-cremolivosa/)

#### Ingredienti per 4 persone

- ★ 400 g di pasta
- ★ 1 confezione di panna vegetale di soia
- ★ 200 g di paté di olive verdi
- ★ 1 spicchio d'aglio
- ★ olio e.v.o.
- ★ sale, pepe

#### Preparazione

Mentre la pasta cuoce in abbondante acqua salata, mettere in una padella, che avrete sfregato con uno spicchio d'aglio (solo per darne il profumo), la panna e il paté in eguale quantità, sale, pepe e mescolare bene aggiungendo un goccio d'acqua.

Scolare la pasta al dente, versarla nel sugo e solo a quel punto mettere la padella sul fuoco e far saltare la pasta 2 minuti.

Volendo, decorare con qualche oliva verde denocciolata tagliata a rondelle.

#### Note

Col paté di olive nere non viene buona allo stesso modo, e poi ha un colorino poco invitante, tipo grigio topo...

### 3.89 Pasta di Christian

Ricetta di: Serendip

Difficoltà: Facile

Tempo: 20 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/pasta-aglio-olio-christian/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/pasta-aglio-olio-christian/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 160 g di linguine
- ★ 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- ★ uno spicchio di aglio
- ★ mezzo peperoncino
- ★ una manciata di pane grattugiato
- ★ prezzemolo fresco o surgelato

### Preparazione

Cuocere la pasta al dente, una volta scolata lasciarla un momento nello scolapasta mentre si fa rosolare nell'olio l'aglio tritato grossolanamente e il peperoncino, senza che colorisca troppo. Aggiungere la pasta e far cuocere per un minuto, poi il pangrattato e far cuocere ancora mezzo minuto, infine aggiungere il prezzemolo e servire.

### Note

Il pangrattato assorbe l'olio creando un effetto molto piacevole al palato, e si abbina perfettamente col gusto piccante.

## 3.90 Pasta fiori e piselli

Ricetta di: Brinella  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 25 minuti  
Stagione: Primavera, estate  
Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/pasta-fiori-piselli/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/pasta-fiori-piselli/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 160 g di pasta corta integrale
- ★ una tazza di piselli freschi
- ★ mezza cipolla
- ★ 10 fiori di zuccina
- ★ mezzo bicchiere di panna di avena (o soia)

- ★ sale qb
- ★ 2 cucchiari di olio

## Preparazione

Tagliare a fettine la cipolla e rosolarla dolcemente per 5 minuti nell'olio; aggiungere i fiori di zuccina fatti a pezzetti e i piselli e cuocere per altri 15 minuti. Aggiustare di sale. Cuocere la pasta al dente e versarla nel condimento insieme alla panna vegetale. Mescolare bene e servire.

## 3.91 Pasta fredda alla pizzaiola

Ricetta di: Serendip  
Difficoltà: Facilissima  
Tempo: 20 minuti  
Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/pasta-fredda-pizzaiola/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/pasta-fredda-pizzaiola/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 160 g di pasta corta
- ★ 250 cc di passata o polpa di pomodoro, come si preferisce
- ★ olive nere tostate
- ★ capperi
- ★ aglio
- ★ olio extravergine di oliva
- ★ origano

### Preparazione

Mentre cuoce la pasta, tagliare l'aglio a fettine sottili e le olive a pezzettini, metterli in una terrina insieme a capperi, polpa di pomodoro, origano, sale, olio e un pizzico di sale, poi mescolare bene. Quando la pasta è pronta, farla raffreddare con un getto d'acqua, poi scolare bene, metterla nella terrina e mescolare. Meglio lasciar riposare in frigorifero per una ventina di minuti, ma si può mangiare anche subito, a temperatura ambiente.

### 3.92 Pasta fredda canapa e pomodori

Ricetta di: VVale

Difficoltà: Facilissima

Tempo: 20 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/pasta-fredda-canapa-pomodori/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/pasta-fredda-canapa-pomodori/)

#### Ingredienti per 1 persona

- ★ 70 grammi di pasta di canapa
- ★ tre o quattro pomodori secchi
- ★ un pomodoro rosso di medie dimensioni

Per il pesto:

- ★ un cucchiaio di semi di canapa decorticati
- ★ un mazzetto di rucola
- ★ un cucchiaio d'olio d'oliva

#### Preparazione

Iniziare a preparare il pesto frullando gli ingredienti. Tagliare a cubetti molto piccoli i pomodori sia freschi che secchi e tenerli da parte. Intanto cuocere la pasta, scolarla e raffreddarla subito sotto acqua fredda. Comporre il piatto mescolando la pasta con i pomodori e il pesto, eventualmente allungato con un po' di acqua di cottura della pasta. Lasciare raffreddare per bene in frigorifero per mezz'ora prima di servire.

### 3.93 Pasta fredda plus

Ricetta di: Zelia

Difficoltà: Media

Tempo: 30 minuti

Stagione: Estate

Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/pasta-fredda-plus/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/pasta-fredda-plus/)

#### Ingredienti per 5 persone

- ★ 500 g di pasta formato farfalle

- ★ 1 melanzana grande
- ★ 2 zucchini medi
- ★ un barattolo di mais
- ★ un vasetto di pomodorini secchi sott'olio
- ★ qualche foglia di basilico
- ★ uno spicchio d'aglio

### Preparazione

Innanzitutto tagliare melanzana e zucchini a cubetti. In una padella scaldare le melanzane 'al funghetto' con abbondante olio e sale, mentre in un'altra saltare i cubetti di zucchine con olio, dell'aglio tritato e sale. Si fanno cuocere entrambe le verdure per circa 10 minuti, finché non si sono ammorbidite un po'. Tagliare anche i pomodorini secchi a pezzettini piccoli e tenere da parte l'olio in cui sono conservati.

Mentre zucchine e melanzane si ammorbidiscono in padella, si comincia a preparare la pasta, che deve cuocere molto al dente (si toglie dal fuoco un minuto prima del tempo scritto sulla confezione). L'altra operazione da fare è frullare le foglioline di basilico con l'olio dei pomodorini secchi.

Si scola la pasta e la si passa in acqua fredda per fermare la cottura. Infine, si mescola la pasta con le zucchine, le melanzane, i pomodorini secchi, il mais e l'olio dei pomodorini con il basilico e si mette tutto in frigo.

### 3.94 Pasta Italia

Ricetta di: Brinella  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 25 minuti  
Stagione: Primavera, estate  
Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/pasta-italia/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/pasta-italia/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 350 g di pennette
- ★ 3 zucchine medie
- ★ mezza cipolla bianca
- ★ 1 tazza di ceci lessati
- ★ 10 pomodori secchi
- ★ origano fresco

- ★ 1 bicchiere di vino bianco

## Preparazione

Tagliare sottilmente la cipolla e farla appassire in una padella con un filo d'olio. Aggiungere le zucchine tagliate a striscioline di 4 cm e farle sfumare con il vino. Tagliare a metà i ceci e aggiungerli dopo 5 minuti alle zucchine. Lasciare cuocere il tutto per altri 6-7 minuti. Spegnerne e aggiungere un po' di origano fresco e i pomodori secchi tagliati a pezzettini. Scolare le pennette e condire con il sugo.

### 3.95 Pasta mandorlata

Ricetta di: Zoeleveg

Difficoltà: Facile

Tempo: 20 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/pasta-mandorlata/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/pasta-mandorlata/)

#### Ingredienti per 4 persone

- ★ pasta fresca di grano duro 500 g
- ★ zucca 300-400 g
- ★ granella di mandorle una confezione
- ★ funghi 200 g
- ★ cipolla fresca bianca (mezza cipolla, una intera se piccola)
- ★ vino bianco mezzo bicchiere
- ★ aglio uno spicchio

## Preparazione

Io inizio sempre dalla zucca perché è quella che impiega di più a cuocere. Tagliarla a cubetti piccoli, far soffriggere un filo d'olio con la cipolla fresca tagliata finemente in una padella o pentola antiaderente abbastanza capiente e versare la zucca. Aggiungere acqua e una spruzzata di vino bianco. Continuare ad aggiungere acqua fino a cottura ultimata, ossia quando la zucca è quasi 'sciolta'. A parte, tagliare i funghi e cuocerli in un'altra padella con un soffritto di olio e lo spicchio di aglio, aggiungendo sempre un po' d'acqua. I funghi impiegano meno tempo per la cottura. Una volta cotto il tutto, unire funghi e zucca nella padella più grande, quella della zucca. Cuocere la pasta, del formato preferito, io di solito utilizzo i fusilli corti. Scolare la pasta e unirla al sughetto ottenuto facendo amalgamare il tutto per bene in padella. Una volta impiattato il meraviglioso piatto di pasta, spolverare con la granella di mandorle. Buon appetito!

### 3.96 Pasta mari e monti rivisitata

Ricetta di: ILARIA27  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 60 minuti  
Stagione: Primavera, estate, autunno  
Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/pasta-mari-monti/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/pasta-mari-monti/)

#### Ingredienti per 4 persone

- ★ 500 g di pasta (formato preferibilmente corto, tipo fusilli)
- ★ 4 zucchine
- ★ 600 g di funghi champignon
- ★ 30 g di pinoli sgusciati
- ★ 1 spicchio d'aglio,
- ★ olio
- ★ spezie a piacere

#### Preparazione

Preparare separatamente i condimenti. Per le zucchine: mettere a soffriggere òp spicchio d'aglio, tagliare le zucchine a rondelle e cuocerle con l'olio. Personalmente, evito il piùpossibile il sale, quindi piuttosto uso le spezie: origano, noce moscata, curry, paprika e pepe, nelle quantitàe nelle combinazioni che ciascuno preferisce.

Per i funghi: dopo averli puliti e lavati, tagliarli a fettine sottili (con apposito arnese, tipo pelapatate) e metterli a cuocere in padella. Quando le due cotture sono giunte ciascuna a compimento, unire i due condimenti. I pinoli non vanno cotti, ma aggiunti all'ultim momentoo, per non alterarne il sapore.

### 3.97 Pasta Primavera

Ricetta di: Brinella  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 30 minuti  
Stagione: Primavera  
Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/pasta-primavera/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/pasta-primavera/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 160 g di pasta corta integrale
- ★ 250 g di asparagi
- ★ mezza tazza di piselli
- ★ mezza tazza di fave
- ★ mezza cipolla
- ★ 2-3 cucchiaini di panna di soia o avena
- ★ 1 cucchiaio raso di olio

### Preparazione

Lessare per una decina di minuti gli asparagi interi, poi tagliarli a tocchetti lasciando da parte le punte.

Rosolare a fuoco dolce la cipolla tagliata a listarelle con l'olio, aggiungere i piselli, le fave, un mestolo di acqua e cuocere a fuoco basso fino a che non diventano morbidi. Unire i gambi degli asparagi, regolare di sale e spegnere.

Lessare la pasta nell'acqua di cottura degli asparagi e versarla nella padella con le verdure, aggiungere la panna e mescolare bene. Decorare i piatti di pasta con le punte degli asparagi.

## 3.98 Pasta zucchine e pistacchi

Ricetta di: Ariel444  
Difficoltà: Facilissima  
Tempo: 20 minuti  
Stagione: Primavera, estate  
Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/pasta-zucchine-pistacchi/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/pasta-zucchine-pistacchi/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ una zuccina tonda (ma potete utilizzare anche le zucchine normali, naturalmente)
- ★ uno spicchio d'aglio
- ★ un cucchiaio di lievito a scaglie
- ★ granella di pistacchi non salata (se usate pistacchi salati regolatevi con le quantità di sale della pasta)
- ★ una bustina di zafferano
- ★ olio extravergine d'oliva
- ★ spaghetti alla chitarra bio

## Preparazione

Mentre fate bollire l'acqua e fate quindi cuocere la pasta, fate saltare in un po' di olio lo spicchio d'aglio; aggiungete quindi la zuccina tonda fatta a tocchetti, in modo che rimanga sempre un po' al dente e non si spappoli.

Una volta cotti gli spaghetti al dente, versateli nella padella con la zuccina, fate insaporire, versate la bustina di zafferano sempre mescolando. Spegnete e aggiungete un cucchiaino di lievito a scaglie ed eventualmente dell'olio a crudo.

Servite nei piatti guarnendo con una bella cucchiata di pistacchi in granella.

### 3.99 Pasticcio di polenta

Ricetta di: Fiore\_di\_loto

Difficoltà: Facile

Tempo: 100 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/pasticcio-polenta/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/pasticcio-polenta/)

#### Ingredienti per 4 persone

- ★ 300 g di polenta istantanea
- ★ 150 g di fagioli precedentemente lessati
- ★ 1 porro
- ★ 1 carota
- ★ 1 zuccina
- ★ qualche foglia di bietola (o altra verbura a foglia verde a piacere)
- ★ sale q.b.
- ★ olio q.b
- ★ 1 l d'acqua circa

#### Preparazione

Lavate e tagliate le verdure a tocchetti e fatele bollire nell'acqua per una mezz'oretta. Aggiungete il sale, la polenta e mescolate per il tempo di cottura indicato sulla confezione. Infine aggiungete i fagioli e mescolate nuovamente.

Ungete una teglia da forno e versateci il composto. Cuocete in forno a 200° fino a che non si sarà formata la crosticina croccante.

### 3.100 Penne al radicchio, panna e noci

Ricetta di: Carlovegan

Difficoltà: Facile

Tempo: 15 minuti

Stagione: Inverno, autunno

Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/penne-radichio-panna-noci/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/penne-radichio-panna-noci/)

#### Ingredienti per 2 persone

- ★ 200 g di penne integrali
- ★ 1/2 cespo radicchio rosso
- ★ 5 noci
- ★ 100 g di panna vegetale
- ★ olio d'oliva extravergine qb
- ★ shoyu (salsa di soia) qb
- ★ pepe qb
- ★ lievito alimentare qb (consigliato)

#### Preparazione

In un tegame antiaderente far scaldare un giro d'olio (all'incirca un cucchiaino e mezzo da cucina), aggiungere e mescolare il radicchio rosso finemente tagliato, quindi farlo appassire dopo aver aggiunto il mezzo bicchiere d'acqua calda, le noci tritate ed un giro di salsa di soia (un cucchiaino scarso da cucina). Cuocere per circa 10 minuti, continuando a mescolare, a fuoco moderato. Spegnerne il fuoco, aggiungere 50 g di panna vegetale e mescolare bene. Scolare la pasta (fare attenzione che non sia troppo asciutta), accendere il fuoco, basso, e versarla nel tegame, quindi aggiungere il restante della panna vegetale e mescolare bene. E' importante che la panna non si asciughi e che mantenga la morbidezza. Spolverare con pepe nero e aggiungere, consigliato, un po' di lievito alimentare.

### 3.101 Penne al ragù di broccoli e noci

Ricetta di: Myeu

Difficoltà: Facile

Tempo: 25 minuti

Stagione: Inverno, primavera

Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/penne-broccoli-noci/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/penne-broccoli-noci/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ un broccolo grande
- ★ uno spicchio d'aglio
- ★ 5 noci
- ★ 200 g di pennette

### Preparazione

Tagliare e lavare le infiorescenze del broccolo e lessarle al dente; saranno sufficienti 10 minuti. Lessare la pasta; nel frattempo tritare le noci abbastanza grossolanamente, schiacciare i broccoli con una forchetta oppure tritarli separatamente fino ad ottenere un pat . In una pentola larga far imbiondire l'aglio tagliato a met  in olio d'oliva, unire i broccoli e le noci e mescolare. Se necessario unire un mestolino di acqua di cottura della pasta. Quando la pasta   cotta, unirla al sugo di broccoli, avendo cura di togliere l'aglio e saltare per qualche minuto.

### Note

Lessare i broccoli in acqua con un cucchiaino di bicarbonato aiuta a mantenere il loro colore di un bel verde brillante.

Per questa ricetta   possibile usare anche il gambo del broccolo, lavato e pulito dalle gemme che si trovano sulla superficie.

## 3.102 Penne all'arrabbiata

Ricetta di: CrazyNoise

Difficolt : Facilissima

Tempo: 15 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/penne-arrabbiata/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/penne-arrabbiata/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 500 g di penne
- ★ 900 ml di passata di pomodoro
- ★ Mezzo peperoncino
- ★ 2 spicchi d'aglio
- ★ Lievito alimentare

- ★ Panna di Soia
- ★ 5 cucchiaini d'olio d'oliva

### Preparazione

Versate in una pentola 5 cucchiaini d'olio d'oliva, aggiungete i 2 spicchi d'aglio interi e il mezzo peperoncino tagliato a pezzi, lasciate cuocere per un minuto a fuoco vivace senza mai smettere di mescolare. Fatto ciò, versate la passata di pomodoro e un pizzico di sale, fate bollire per 6 minuti e spegnete il fuoco. Scolate la pasta che nel frattempo avrete lessato in abbondante acqua salata. Unite il sugo alla pasta e lasciate addensare a fuoco vivace per 40 secondi. Servite con una spruzzata di panna e una spolverata di lievito alimentare.

### Note

Se il peperoncino non è molto piccante potete metterne anche uno intero.

## 3.103 Penne di kamut alla "puttanesca"

Ricetta di: Dada1279  
Difficoltà: Media  
Tempo: 20 minuti  
Provenienza: Lazio  
Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/penne-kamut-puttanesca/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/penne-kamut-puttanesca/)

### Ingredienti per 5 persone

- ★ 500 g di penne di kamut
- ★ 6 pomodori perini san Marzano
- ★ 2 cucchiaini di prezzemolo tritato
- ★ 2 spicchi d'aglio
- ★ 100 g di olive nere denocciate
- ★ 2 cucchiaini di capperi sotto sale
- ★ 6 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- ★ 1 o 2 cucchiaini di the di 'Vegeta'
- ★ peperoncino o pepe a piacere
- ★ sale grosso q.b

## Preparazione

Lavate i pomodori e incidete leggermente la buccia con un coltello su un lato per il lungo. Fateli bollire in un pentolino che riesca a contenerli tutti e 6, con acqua leggermente salata. Quando saranno sbollentati (bastano 1-2 minuti) toglieteli dall'acqua e pelateli (una volta bolliti la pelle verrà via in un solo colpo come un guanto). Tagliate grossolanamente i pomodori in un piatto fondo per creare una polpa a pezzettoni, senza buttare via la loro acqua.

Sciacquate i capperi per privarli del sale, tagliate a metà o in quattro le olive nere denocciolate. Tritate grossolanamente i due spicchi d'aglio, mondati della buccia. In un tegame antiaderente versate l'olio e aggiungete l'aglio tritato, il prezzemolo e, a piacere, un pizzico di peperoncino, e fate soffriggere appena. Aggiungete le olive e i capperi e fate saltare a fuoco medio per circa un minuto, mescolando per non bruciare nulla. Aggiungete la polpa dei pomodori (compresa la loro acqua), aggiungete un cucchiaino di Vegeta (in alternativa un cucchiaino di dado vegetale in polvere). Chiudete con un coperchio e lasciate cuocere a fuoco medio. Mettete a bollire la pasta in abbondante acqua salata. Scolate la pasta e fatela saltare nella pentola del sugo.

A piacere aggiungere un pizzico di prezzemolo fresco e un goccio d'olio extravergine a crudo. Potete spolverare questa ricetta con un pizzico di lievito alimentare in scaglie.

## Note

La Vegeta è un condimento croato 100% vegetale molto saporito e simile al dado vegetale in polvere (contiene glutammato monosodico). Può essere sostituito con del dado vegetale in polvere o col semplice sale da cucina.

Per praticità al posto dei pomodori freschi si possono usare anche le polpe pronte biologiche (non la passata), ma c'è da dire che spesso il sapore del metallo si sente e rende il sapore anche acidulo. In quel caso si può aggiungere un pizzico di zucchero di canna, che contrasti l'acidità.

### 3.104 Penne porro e champignon

Ricetta di: Brinella

Difficoltà: Facile

Tempo: 30 minuti

Stagione: Primavera, estate

Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/penne-porro-champignon/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/penne-porro-champignon/)

#### Ingredienti per 4 persone

- ★ 320 g di penne integrali o di farro
- ★ 1 porro
- ★ 1 vaschetta di funghi champignon

- ★ 2 cucchiaini di panna vegan (facoltativi)
- ★ 1 spicchio di aglio
- ★ 2 cucchiaini di olio
- ★ 1 cucchiaino di prezzemolo

### Preparazione

Soffriggete nell'olio di oliva per 2-3 minuti uno spicchio di aglio schiacciato e poi toglietelo dalla padella. Tagliate il porro e fatelo rosolare nell'olio per 5-10 minuti, aggiungendo, se serve, un po' di acqua.

Pulite i funghi con un panno umido, tagliateli a fettine, uniteli al porro e cuocete per altri 10 minuti, fino a quando non saranno cotti. Aggiustate di sale e aggiungete il prezzemolo.

Lessate le penne in abbondante acqua salata; quando sono pronte scolatele e poi passatele nella padella con il condimento e fate saltare un paio di minuti il tutto su fuoco vivace.

Se volete per rendere il tutto un po' più cremoso, unite due cucchiaini di panna vegan.

### 3.105 Pennette al ragù vegetale

Ricetta di: Myeu

Difficoltà: Media

Tempo: 40 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/pennette-ragu-vegetale/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/pennette-ragu-vegetale/)

#### Ingredienti per 4 persone

- ★ 400 g di pennette
- ★ una cipolla
- ★ 2 carote
- ★ un grosso gambo di sedano
- ★ 2 spicchi d'aglio
- ★ peperoncino
- ★ polpa di pomodoro
- ★ prezzemolo
- ★ alloro
- ★ un bicchiere di vino bianco
- ★ origano

- ★ basilico
- ★ olio

## Preparazione

Preparare un trito di cipolla, carote e sedano, usando preferibilmente una mezzaluna di modo da avere pezzi più consistenti. In mancanza di tempo - o voglia :-), frullarle. Separatamente, preparare un trito di aglio, prezzemolo e peperoncino. Soffriggere prima cipolle, carote e sedano. Dopo qualche minuto aggiungere il battuto di aglio e far insaporire. Sfumare con il vino e far evaporare quasi completamente. Unire la polpa di pomodoro, l'alloro, l'origano, il basilico e cuocere per almeno 20 minuti. Nel frattempo lessare la pasta; a metà cottura del sugo, diluirlo con un mestolo di acqua della pasta e far restringere.

## Note

È possibile preparare questo ragù in grandi quantità e congelarlo per usi successivi.

## 3.106 Pennette all'arancia

Ricetta di: Ariel444  
Difficoltà: Facilissima  
Tempo: 15 minuti  
Stagione: Inverno, primavera  
Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/pennette-arancia/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/pennette-arancia/)

## Ingredienti per 2 persone

- ★ 200 g di pennette rigate
- ★ due-tre cucchiari di panna di soia
- ★ un'arancia sfilettata
- ★ due capperi
- ★ quattro foglie di salvia fresca tritate finissime
- ★ prezzemolo tritato finissimo q.b.
- ★ olio di semi di girasole q.b.

## Preparazione

Mentre cuociono le pennette rigate (io ho usato pasta bio trafilata al bronzo), mettete la panna e tutti gli ingredienti in una padella insieme a un filo di olio di girasole, aggiustate di sale se ce n'è bisogno (verificate prima se i capperi hanno già salato abbastanza).

Fate scaldare per qualche minuto e quando le penne saranno al dente, togliete i due capperi e fate saltare la pasta nel condimento mantecando il tutto per qualche minuto.

E voilà, sono pronte!

## Note

Accompagnate questo piatto con un bel flute di prosecco!

### 3.107 Pennette alla crema di melanzane

Ricetta di: Ariel444

Difficoltà: Facile

Tempo: 30 minuti

Stagione: Estate, autunno

Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/pennette-crema-melanzane/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/pennette-crema-melanzane/)

## Ingredienti per 3 persone

- ★ 1 melanzana
- ★ q.b. olio extravergine di oliva
- ★ 1 cipolla rossa media
- ★ prezzemolo
- ★ un bicchiere di vino bianco
- ★ 4 pomodorini ciliegini
- ★ salvia o maggiorana
- ★ qualche pistacchio

## Preparazione

Prendete una melanzana e togliete la buccia. Tagliatela a dadini e mettetela a cuocere insieme a un po' d'olio, una cipolla rossa media affettata, del prezzemolo sminuzzato, un bicchiere di vino bianco, 4 pomodorini ciliegini tagliati a pezzi grossolani. Sale, naturalmente, e un pizzico

di salvia o maggiorana.

Fate cuocere fino a rosolare le melanzane, finché non diventano morbide e un po' spappolate. A quel punto, aspettate che si intiepidisca il composto, mettete tutto in una ciotola e frullate con uno frullino tipo minipimer fino a farne una crema.

Fate cuocere la pasta (si possono usare pennette rigate ma sono adatti anche altri tipi di pasta corta come le farfalle o le conchiglie). Scolate e amalgamate il tutto nella padella con il fuoco ben vivo. Servite con pistacchi sbriciolati sopra.

### 3.108 Pesto alla Saetta

Ricetta di: Saetta54  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 20 minuti  
Provenienza: Sicilia  
Stagione: Primavera, estate  
Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/pesto-saetta/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/pesto-saetta/)

#### Ingredienti per 4 persone

- ★ 500 g di pasta di semola di grano duro (anche integrale)
- ★ 3 zucchine di dimensione media
- ★ 20-30 foglie fresche di basilico
- ★ 6 pomodorini di Pachino
- ★ 4 spicchi grossi di aglio
- ★ 1 limone
- ★ 10-20 mandorle pelate
- ★ 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva

#### Preparazione

Lessare le zucchine intere. Mettere a bollire una pentola con abbondante acqua per cuocere la pasta. Nell'attesa, frullare le zucchine lessate con poca acqua di cottura, assieme alle foglioline di basilico, aggiungendo anche l'olio, le mandorle e sale a piacere, fino a creare una crema morbida (aggiungere se necessario altra acqua di cottura delle zucchine). Aggiungere il succo di limone e rifrullare il tutto per qualche secondo. Tagliare a pezzi piccoli i pomodorini (vanno bene anche pomodori normali).

Far cuocere la pasta (leggermente al dente), metterla in una zuppiera capiente, versarci sopra la crema di zucchine e basilico, mescolare bene. Se gradito, qualche altra mandorla pelata, tagliata a metà e messa sopra la pasta già condita, può ornare il piatto di portata finale.

### 3.109 Pesto di basilico e mandorle

Ricetta di: Chaval  
Difficoltà: Facilissima  
Tempo: 15 minuti  
Stagione: Estate, autunno  
Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/pesto-basilico-mandorle/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/pesto-basilico-mandorle/)

#### Ingredienti per 2 persone

- ★ 20 g di basilico
- ★ 20 g di mandorle
- ★ 20 ml di olio extra vergine di oliva
- ★ 2 cucchiaini di semi di sesamo
- ★ latte di soia q.b.

#### Preparazione

Pestare il sesamo in un mortaio aggiungendo alla fine due pizzichi di sale.  
Frullare tutti gli ingredienti aggiungendo latte di soia quanto basta a seconda della consistenza che si vuole ottenere. Condire la pasta, il pesto è ottimo sia con la pasta corta che con la pasta lunga.

### 3.110 Pesto di rucola alla Saetta

Ricetta di: Saetta54  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 20 minuti  
Stagione: Estate  
Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/pesto-rucola-saetta/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/pesto-rucola-saetta/)

#### Ingredienti per 4 persone

- ★ 500 g di pasta di semola di grano duro
- ★ 35 foglie di basilico fresco
- ★ 25 foglie di rucola
- ★ 8 noci

- ★ 4 spicchi di aglio
- ★ 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- ★ 1 limone
- ★ 10 pomodorini di Pachino
- ★ sale

### Preparazione

Mettere a bollire la pasta. Mentre cuoce, lavare ed asciugare bene le foglie di basilico e di rucola, e sminuzzarle con le mani. Frullare le foglie sminuzzate con gli spicchi di aglio, olio, sale e i gherigli delle noci. Aggiungere l'olio a filo, man mano che si frulla. Rendere eventualmente più morbido il tutto aggiungendo acqua di cottura della pasta. Aggiungere alla fine il succo di un limone e rifrullare per pochi secondi. Scolare la pasta al dente e condire col pesto. Il piatto forse rende meglio con le bavette o con gli spaghetti. Sul piatto di portata, aggiungere alla fine i pomodorini spezzettati finemente e i gherigli di noce, spezzettati grossolanamente.

### 3.111 Pici al pesto di zucchine

Ricetta di: Brinella  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 20 minuti  
Stagione: Primavera, estate  
Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/pici-pesto-zucchine/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/pici-pesto-zucchine/)

### Ingredienti per 3 persone

- ★ 3 zucchine novelle
- ★ 3 cucchiaini di pinoli
- ★ due cucchiaini di olio
- ★ uno spicchetto di aglio
- ★ 500 g di pici freschi (e' una pasta fresca di grano tenero, una sorta di spaghetti, ma più spessi e grossolani)

### Preparazione

Mettere l'acqua sul fuoco e quando bolle cuocere per 5 minuti le zucchine tagliate a pezzettoni. Frullare due cucchiaini di pinoli con un pizzico di sale, aggiungere le zucchine scolate, l'aglio e

l'olio e frullare tutto fino ad ottenere una crema. Tostare i restanti pinoli per un minuto in una padella. Cuocere i picci, scolarli e condire con il pesto, aggiungendo sopra i pinoli tostati.

### 3.112 Pici all'aglione

Ricetta di: Sophie85  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 45 minuti  
Provenienza: Toscana (Siena)  
Stagione: Estate, autunno  
Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/pici-aglione/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/pici-aglione/)

#### Ingredienti per 6 persone

- ★ 3/4 di porro di quelli grandi
- ★ 1 spicchio di aglio
- ★ 1/2 bottiglia di passata di pomodoro
- ★ olio evo
- ★ peperoncino
- ★ 500 g di picci (tipica pasta fresca toscana)

#### Preparazione

Tagliate e sminuzzate grossolanamente il porro, mettetelo in una padella con un po' di olio e fatelo soffriggere insieme ad uno spicchio d'aglio tagliato a metà. Quando sarà leggermente appassito, aggiungete la passata di pomodoro, il sale e il peperoncino. Fate bollire il tutto finché non otterrete un sugo denso e molto saporito. Successivamente ponete sul fuoco una capiente pentola piena d'acqua salata e portatela a bollore. Cuocete i picci, scolateli e conditeli con il sugo.

### 3.113 PPP Pasta al Pesto di Pistacchi

Ricetta di: Vale\_Vegan  
Difficoltà: Facilissima  
Tempo: 15 minuti  
Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/pasta-pesto-pistacchi/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/pasta-pesto-pistacchi/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 160 g di pasta che raccolga bene il sugo (tipo fusilli, conchiglie rigate, creste di gallo)
- ★ una tazza di pistacchi sgusciati
- ★ 2 cucchiaini di olio e.v.o.
- ★ sale e pepe (se piace)

### Preparazione

Far bollire l'acqua, salarla e buttarci dentro la pasta.

Mentre cuoce, tritare nel mixer i pistacchi, trasferirli in una grande ciotola, aggiungere l'olio, un pizzico di sale, eventualmente pepe e mescolare bene per ottenere una crema.

Scolare la pasta ma non troppo (deve mantenere un poco di acqua di cottura) e versarla nella ciotola del sugo, mescolare bene e servire.

## 3.114 Quinoa ai peperoni

Ricetta di: Fiordaliso09

Difficoltà: Facile

Tempo: 30 minuti

Stagione: Estate

Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/quinoa-peperoni/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/quinoa-peperoni/)

### Ingredienti per 3 persone

- ★ 250 g di quinoa
- ★ 1 cipolla
- ★ 1 peperone giallo
- ★ mezzo peperone verde
- ★ una manciata di pomodorini piccoli oppure qualche cucchiaino di passata di pomodoro
- ★ 2 cucchiaini di prezzemolo tritato
- ★ olio extravergine di oliva
- ★ dado vegetale
- ★ pepe

## Preparazione

Lavare la quinoa, sciacquandola bene in un colino a maglie strette e muovendo i chicchi con le mani durante l'operazione.

Affettare i peperoni a striscioline, quindi tagliare la cipolla finemente e soffriggerla con 3 cucchiai d'olio. Quando la cipolla è morbida aggiungere i peperoni e farli un po' saltare insieme. Scolare la quinoa e aggiungerla ai peperoni; se si usa la salsa di pomodoro aggiungere anche quella e mescolare. A questo punto potete procedere col brodo vegetale preparato a parte come se si trattasse di un risotto, aggiungendolo piano piano, oppure, come faccio io sbrigativamente, aggiungere 900 ml di acqua nella stessa pentola, 1 dado e mezzo vegetale e mescolare portando a cottura. Non eccedere col dado, il sale potrà essere aggiustato alla fine. A cottura quasi terminata, unire eventualmente i pomodorini (in alternativa alla polpa o in aggiunta se si preferisce), tagliarli in 4 parti e unirli al resto per gli ultimi minuti di cottura.

La quinoa cuoce in circa 15 minuti come il riso; una volta cotti, i chicchi da bianchi diventano trasparenti.

A fine cottura, aggiustare di sale e pepe, servire nei piatti spolverizzando con prezzemolo fresco tritato.

## Note

Raccomando di salare meno del normale, aggiustare eventualmente il sale a fine cottura.

### 3.115 Quinoa alle verdure miste

Ricetta di: Lia78

Difficoltà: Facile

Tempo: 40 minuti

Stagione: Estate, autunno

Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/quinoa-verdure-miste/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/quinoa-verdure-miste/)

## Ingredienti per 4 persone

- ★ 200 g di quinoa
- ★ 400 ml di acqua o brodo vegetale
- ★ 1 cipolla
- ★ 2 zucchine
- ★ 1 peperone
- ★ 1/2 melanzana
- ★ olive

- ★ capperi
- ★ olio extravergine d'oliva
- ★ 7-8 noci

## Preparazione

Sciacquare bene la quinoa e cuocerla in acqua leggermente salata o brodo vegetale: mettetela in una pentola con il doppio del suo peso in acqua, portate a bollore e fate cuocere a fuoco moderato per circa 15 minuti. In ogni caso, quando compare la piccola radichetta bianca, la quinoa dovrebbe essere cotta.

Mondare le verdure e tagliarle a dadini molto piccoli. In una padella, scaldate abbondante olio d'oliva e fatevi saltare le verdure con capperi e olive. Quando si saranno sufficientemente ammorbidite, farvi saltare la quinoa.

Prima di servire, cospargere con le noci tritate.

## Note

Si possono aggiungere anche altre verdure o erbe aromatiche. Se le verdure sono tagliate molto piccole, cuociono in fretta e rimangono gustose e croccanti, però ci vuole più tempo e pazienza a prepararle. Volendo ci si può condire anche la pasta o altri cereali.

## 3.116 Quinoa ceciosa

Ricetta di: Cruelty\_Free  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 120 minuti  
Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/quinoa-ceci/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/quinoa-ceci/)

## Ingredienti per 6 persone

- ★ 500 g di ceci secchi (da mettere a bagno per 12 ore)
- ★ 2-3 carote
- ★ 1 cipolla
- ★ 200 g di quinoa
- ★ una manciata abbondante di prezzemolo
- ★ olio extra vergine di oliva
- ★ dado vegetale

## Preparazione

Tritate nel mixer la cipolla, le carote e il prezzemolo abbastanza finemente (io preferisco ridurre a crema, ma poi va a gusti!). Intanto fate scaldare a parte abbondante brodo vegetale che servirà per la cottura dei ceci.

Fate scaldare in una pentola capiente l'olio, fate soffriggere le verdure giusto per il tempo che la cipolla si imbiondisca un po'.

Scolate i ceci dall'acqua e aggiungeteli al soffritto, fate insaporire per un paio di minuti e aggiungete il brodo. Lasciate cuocere per un'ora e mezza, assaggiando ogni tanto la consistenza dei ceci. Man mano che cuociono controllate che l'acqua non si assorba troppo.

A cottura quasi ultimata aggiungete la quinoa. Fate cuocere per altri 15-20 minuti prestando sempre attenzione che non si asciughi troppo. Il risultato dovrebbe avere la consistenza di un risotto.

## Note

Se gradite, una volta impiattato potete spolverare il tutto con lievito alimentare in scaglie.

### 3.117 Quinoa dell'impiegato frettoloso

Ricetta di: Molly

Difficoltà: Facile

Tempo: 20 minuti

Stagione: Estate, autunno

Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/quinoa-impiegato-frettoloso/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/quinoa-impiegato-frettoloso/)

#### Ingredienti per 2 persone

- ★ 140 grammi di quinoa
- ★ 1 spicchio di aglio
- ★ 15 foglie di basilico
- ★ 1 cucchiaio di lievito alimentare in scaglie
- ★ 1 cucchiaio di semi di sesamo
- ★ 1 cucchiaio di semi di lino
- ★ 2-3 cucchiaini di olio di lino

## Preparazione

Lavare bene la quinoa e bollirla in tanta acqua pari al doppio del suo volume, per 15 minuti. Quando ha assorbito tutta l'acqua (dopo i 15 minuti indicati), togliere dal fuoco e adagiare un coperchio sopra, così da farla continuare a cuocere nel vapore così creato.

Farla raffreddare.

Mettere nel mixer tutti gli altri ingredienti.

Mescolare la quinoa al contenuto del mixer e aggiustare con un po' di olio di semi di lino.

Mettere in frigo.

## Note

Ottima soluzione per portarsi il pranzo in ufficio. Mettere eventualmente il cibo dentro contenitori ermetici con tappo refrigerato.

### 3.118 Ragù della Susy

Ricetta di: Vale\_Vegan

Difficoltà: Facile

Tempo: 120 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/ragu-vegetale-susy/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/ragu-vegetale-susy/)

#### Ingredienti per 2 persone

- ★ 150-200gr. di pasta corta
- ★ olio e.v.o.
- ★ sale, pepe
- ★ mezza carota
- ★ 1 gambo di sedano
- ★ mezza cipolla
- ★ due cucchiaini di granulare di soia
- ★ due cucchiaini di concentrato di pomodoro
- ★ mezza latta di pomodoro a pezzettoni

## Preparazione

Reidratare la soia in acqua calda leggermente salata nei tempi indicati sulla confezione, scolarla, strizzarla e tenerla da parte.

Tritare sedano, carota e cipolla e metterli in padella con un bel giro di olio e.v.o., sale e pepe abbondanti e appena incomincia a soffriggere aggiungere la soia mescolando; lasciare 5 minuti a fuoco vivace. Aggiungere il concentrato di pomodoro (questo è il trucco!) e farlo amalgamare bene con il resto senza aggiungere nessun liquido e dopo un paio di minuti inserire poco alla volta i pezzettoni di pomodoro. Lasciare il tutto a cuocere a fiamma bassa mescolando ogni tanto per circa un'ora-un'ora e mezza.

Cuocere la pasta in abbondante acqua salata, scolarla al dente e terminare la cottura saltandola nel sugo.

### Note

Secondo il proprio gusto aggiungere una foglia di alloro e un solo chiodo di garofano nel sugo per renderlo davvero profumatissimo.

## 3.119 Ragù di verdure

Ricetta di: Lia78

Difficoltà: Facilissima

Tempo: 45 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/ragu-di-verdure/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/ragu-di-verdure/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 1 cipolla piccola
- ★ 3 carote molto piccole o 1 grossa
- ★ 1 costa di sedano
- ★ 1 spicchio d'aglio
- ★ 1 foglia di alloro
- ★ erbe fresche o secche (ad esempio prezzemolo, timo, maggiorana)
- ★ 2 bacche di ginepro
- ★ 800-900 ml di passata di pomodoro
- ★ olio extravergine d'oliva
- ★ zucchero

### Preparazione

Tritare non troppo finemente carota, cipolla e sedano. In una pentola (ideale il coccio) scaldare un filo abbondante di olio extravergine d'oliva. Aggiungete l'aglio, il trito di verdure, le erbe,

l'alloro e le bacche di ginepro. Fate soffriggere un po', e poi aggiungete la passata di pomodoro e lasciate cuocere a lungo, almeno mezz'ora, ma anche di più, mescolando di tanto in tanto. Aggiustate di sale e se necessario aggiungete un po' di zucchero per correggere l'acidità.

### Note

Questo sugo va bene un po' con tutto, pasta secca di grano duro ma anche pasta fresca (meglio se un po' spessa) oppure gnocchi di patate. E' leggero ma molto gustoso. Il tempo di preparazione è indicativo, appena le verdure sono morbide è pronto, ma più cuoce e diventa denso meglio è.

## 3.120 Ravioli al brasato di seitan

Ricetta di: Verdetartarugo

Difficoltà: Media

Tempo: 120 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/ravioli-brasato-seitan/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/ravioli-brasato-seitan/)

### Ingredienti 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 (poca, perché è molto aromatica)
- ★ 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

## Preparazione

Tagliare a rondelle gli scalogni, le carote e il sedano, mettere 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, versare tutto il barolo e mettere a marinare per mezza giornata. Terminata la marinatura sgocciolare il seitan e le verdure. La marinatura va conservata.

In una padella versare un po' d'olio e aggiungere una noce di margarina e rosolare quindi velocemente il seitan da entrambi i lati. Levare il seitan e saltare nella stessa padella le verdure della marinatura.

In una pentola versare un po' d'olio, aggiungere il seitan e le verdure, ma senza aglio e rosmarino; aggiungere quindi il liquido della marinatura filtrato e cuocere lentamente finché non si è consumato il vino, rigirando di tanto in tanto il seitan. A fine cottura aggiungere il sale e il pepe. Passare quindi le verdure sgocciolate nel passaverdura a fori grossi e far scolare il composto in uno scolapasta a fori piccoli. Eventualmente far asciugare sulla fiamma.

Tagliare il seitan a fettine sottili e passare sotto la mezzaluna insieme al tofu sbriciolato.

Ora il coposto 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) riempire la pasta con il ripieno e i ravioli sono fatti.

## Note

Chi ha tempo ed è capace ovviamente può farsi anche il seitan, il tofu e la pasta in casa! Il sugo ideale è un ragù di seitan molto ristretto.

La ricetta è più o meno quella classica del brasato che ho riadattato per il seitan.

Il risultato è davvero ottimo.

## 3.121 Ravioli nudi

Ricetta di: Iaia  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 30 minuti  
Provenienza: Toscana  
Stagione: Inverno, primavera, autunno  
Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/ravioli-nudi/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/ravioli-nudi/)

## Ingredienti per 4 persone

- ★ 1 kg di spinaci freschi

- ★ 1 panetto di tofu (circa 180 g)
- ★ farina
- ★ noce moscata
- ★ burro di soia o margarina vegetale
- ★ foglie di salvia
- ★ lievito alimentare o formaggio vegetale (facoltativi)

### Preparazione

Lessare gli spinaci in pochissima acqua salata, scolarli, strizzarli bene e tritarli in modo grossolano insieme al panetto di tofu. Salare, spolverare di noce moscata, mescolare gli ingredienti. Con le mani bagnate modellare delle palline di grandezza media (diametro circa 2,5 cm), passarle velocemente nella farina, gettarle poche alla volta nell'acqua bollente salata, aspettare che tornino in superficie, scolarle con un mestolo forato, servirle caldissime condite col burro di soia fuso e foglie di salvia.

Si può aggiungere una spolverata di lievito alimentare o formaggio vegetale grattato con la grattugia a buchi larghi.

### Note

Per velocizzare si possono usare gli spinaci surgelati.

## 3.122 Reginette ai tre sapori

Ricetta di: Marina  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 30 minuti  
Stagione: Primavera  
Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/reginette-tre-sapori/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/reginette-tre-sapori/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 300 g di cuori di carciofo
- ★ 100 g di piselli freschi
- ★ 180 g di reginette (o altra pasta simile, come tagliatelle di grano duro)
- ★ 50 g di formaggio vegetale Vegourmet alle erbe (oppure 1 cucchiaino di lievito alimentare in scaglie)

- ★ 3 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
- ★ pepe, sale

## Preparazione

Far cucinare in una pentola coperta, a fuoco basso, i cuori di carciofo tagliati in quarti e i piselli, con 2 cucchiaini di olio e qualche cucchiaino d'acqua. Si possono usare sia freschi, quando in stagione, che surgelati.

Intanto grattugiare il formaggio vegetale con i buchi più larghi della grattugia (quelli per grattugiare le carote).

Dopo 10 minuti di cottura, tagliare i cuori carciofo in pezzi più piccoli e aggiungere pepe e sale. Lasciar cuocere per altri 10 minuti aggiungendo, se serve, un po' di acqua per mantenere le verdure morbide.

Nel frattempo, lessare la pasta; quando è cotta, scolarla e mescolarla alle verdure, aggiungendo ancora un cucchiaino di olio.

Versare nei piatti e aggiungere una spolverata del formaggio grattugiato, o, in mancanza di questo, usare lievito alimentare in scaglie.

## Note

Aumentando un po' le dosi può fare da ottimo piatto unico.

### 3.123 Reginette rucola e finocchio

Ricetta di: Myeu

Difficoltà: Facile

Tempo: 20 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/reginette-rucola-finocchio/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/reginette-rucola-finocchio/)

## Ingredienti per 2 persone

- ★ 2 finocchi
- ★ 80 g di rucola
- ★ 1 spicchio d'aglio
- ★ scorza di limone
- ★ Panna acida vegan (sezione 12.19, pagina 833) in quantità a piacere

## Preparazione

Portare a ebollizione l'acqua per la pasta. Nel frattempo pulire e tagliare il finocchio a listarelle e farlo soffriggere nell'olio con lo spicchio d'aglio schiacciato per circa 10 minuti. Cuocere la pasta e, quando il finocchio è cotto, aggiungervi la rucola facendo insaporire per 2-3 minuti. Unire la scorza di limone e la panna acida e mescolare il sugo alla pasta.

### 3.124 Ribollita belga

Ricetta di: VVale  
Difficoltà: Facilissima  
Tempo: 30 minuti  
Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/ribollita-belga/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/ribollita-belga/)

#### Ingredienti per 2 persone

- ★ due carote piccole
- ★ dieci cavolini di Bruxelles
- ★ quattro pomodorini
- ★ una cipolla
- ★ quattro fette di pane secco
- ★ pepe e sale q.b.

## Preparazione

Tagliare a pezzi piccole le verdure e farle bollire a lungo in acqua con poco sale (circa 20 minuti). Le carote devono essere ben cotte. Adagiare il pane su piatti fondi e versare il brodo con le verdure. Servire ben caldo con una spolverata di pepe.

### 3.125 Rigatoni ceci e olive nere

Ricetta di: Nothingtodeclare  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 20 minuti  
Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/rigatoni-ceci-olive-nere/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/rigatoni-ceci-olive-nere/)

### Ingredienti per 1 persona

- ★ 100 g di rigatoni
- ★ 1 barattolo di ceci
- ★ 10 olive nere denocciolate
- ★ un cucchiaio di olio
- ★ sale e pepe q.b.
- ★ origano (a piacere)

### Preparazione

I ceci vanno sciacquati bene sotto l'acqua corrente, togliendo con le mani tutte le bucce. Metterli in un padellino, aggiungere un filo di olio e mezzo bicchiere di acqua e farli cuocere, nel mentre li si schiaccia con una forchetta. Aggiungere sale e pepe a piacere. Quando la crema comincia ad essere omogenea, aggiungere una decina di olive nere tagliate a rondelle e una manciata di origano.

Fare bollire il tutto fino a quando diventa un composto unico.

Quando i rigatoni saranno cotti (vanno tenuti un po' al dente) scolarli lasciando un po' di acqua di cottura e versarli nel pentolino con la crema di ceci. Mescolare bene e servire il tutto con una spolverata di origano.

## 3.126 Rigatoni integrali mille colori

Ricetta di: AleVimukti

Difficoltà: Facile

Tempo: 20 minuti

Stagione: Autunno

Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/rigatoni-integrali-mille-colori/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/rigatoni-integrali-mille-colori/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 250 g di rigatoni integrali
- ★ 50 g di olive nere
- ★ 1 zucchina
- ★ 1 carota
- ★ 100 g (o di più, a piacere) di tofu naturale
- ★ 1 cucchiaio di semi di lino

- ★ 1 cucchiaio di semi di sesamo
- ★ 1 cucchiaio di semi di girasole
- ★ una manciata di funghi misti
- ★ olio di oliva

### Preparazione

Far bollire in una pentola l'acqua per i rigatoni. Nel frattempo tagliare a dadini il tofu, le olive e gli ortaggi. Tritare i semi di sesamo e di lino in un macinacaffè per romperne la cuticola.

Scaldare un po' di olio d'oliva in una padella e aggiungere prima il tofu, da cuocere per qualche minuto, e poi aggiungere tutti gli ortaggi e i semi di girasole.

Salare e aggiungere mezzo bicchiere di acqua. Intanto, appena bolle, buttate la pasta.

Lasciar cuocere gli ortaggi e il tofu per 5-6 minuti a bassa fiamma. Quando le carote diventano morbide, spegnete. Scolate la pasta, e mescolatela al condimento.

Spolverate il tutto con i semi di sesamo e di lino tritati in precedenza.

### 3.127 Risi e bisi

Ricetta di: Marina  
Difficoltà: Media  
Tempo: 50 minuti  
Provenienza: Veneto  
Stagione: Primavera, estate  
Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/risi-e-bisi/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/risi-e-bisi/)

#### Ingredienti per 2 persone

- ★ piselli freschi (500 g da sbucciare, 200 g sbucciati)
- ★ 1 cipolla (70 g)
- ★ 2 tazzine da caffè o 4 pugni di riso semintegrale (160 g)
- ★ 3 cucchiai di olio d'oliva
- ★ prezzemolo
- ★ 2 cucchiaini di lievito in scaglie (facoltativo)
- ★ 1 cucchiaino di dado vegetale
- ★ sale, pepe

## Preparazione

Tagliare a fettine la cipolla e farla appassire in un pentolino con 1 cucchiaio d'olio d'oliva e un po' d'acqua, in modo che non frigga ma appassisca. Tenere la pentola coperta e il fuoco basso. Nel frattempo, sgusciare i piselli e lavarli sotto l'acqua corrente. Aggiungerli al soffritto di cipolla, aggiungendo un altro cucchiaio di olio, pepe, un pizzico di sale, e mescolare bene.

Lasciar cucinare, a fuoco basso e pentola coperta, mescolando di tanto in tanto, per 10 minuti. Aggiungere il riso e mescolare bene per far insaporire, dopodiché aggiungere subito mezzo bicchiere di acqua calda e 1 cucchiaino di dado vegetale. Mescolare, rimette il coperchio e lasciar cucinare a fuoco basso. Ogni pochi minuti occorre mescolare e controllare se serve ancora acqua: il risotto deve rimanere sempre morbido (sennò si attacca al fondo) ma non brodoso. Il riso sarà cotto dopo circa mezz'ora, ma bisogna assaggiare di tanto in tanto per capire se è cotto e se serve aggiungere sale. Quando è quasi cotto, aggiungere il prezzemolo tritato (fresco o surgelato). A fine cottura, aggiungere un altro cucchiaio di olio d'oliva. Spolverare col lievito in scaglie (facoltativo) e servire.

### 3.128 Riso al curry con piselli

Ricetta di: Sissi5

Difficoltà: Facile

Tempo: 60 minuti

Stagione: Primavera, estate

Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/riso-curry-piselli/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/riso-curry-piselli/)

#### Ingredienti per 2 persone

- ★ 1 cipolla
- ★ riso integrale (circa 4 pugni)
- ★ piselli già cotti
- ★ curry
- ★ brodo vegetale
- ★ olio extra vergine di oliva
- ★ vino bianco (facoltativo)

#### Preparazione

Tagliare la cipolla e farla appassire nell'olio extra vergine di oliva. Aggiungere il riso e farlo tostare un po', sfumare con un po' di vino bianco (facoltativo). Aggiungere un po' di brodo vegetale caldo, abbassare il fuoco e portare a cottura aggiungendo

sempre brodo quando si asciuga. Quasi a fine cottura aggiungere i piselli e il curry sciolto in un po' di brodo o acqua. Alla fine un po' di olio olio extra vergine di oliva a crudo.

### 3.129 Riso al limone con asparagi

Ricetta di: Myeu

Difficoltà: Media

Tempo: 30 minuti

Stagione: Primavera

Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/riso-limone-asparagi/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/riso-limone-asparagi/)

#### Ingredienti per 2 persone

- ★ 200 g di riso
- ★ olio extravergine d'oliva
- ★ cipolla
- ★ il succo e la scorza di un limone
- ★ abbondante prezzemolo
- ★ brodo vegetale
- ★ mezzo bicchiere di vino bianco
- ★ un mazzo di asparagi (circa una ventina)
- ★ semi di sesamo (facoltativi)

#### Preparazione

Soffriggere appena la cipolla, senza farla abbrustolire. Tostare subito il riso con la cipolla e bagnarlo con il vino. Quando sarà evaporato completamente, aggiungere il brodo poco alla volta e mescolare bene. Aggiungere brodo, assaggiando di tanto in tanto, fino a cottura ultimata. Nel frattempo mondare gli asparagi eliminando anche le parti più dure e legnose, e metterli in una larga padella, coprendoli appena con due dita d'acqua. In questo modo cuoceranno senza perdere sapore poiché riassorbiranno tutta l'acqua. Ci vorranno al massimo 20 minuti.

Quando il riso è quasi cotto, grattugiare la buccia del limone tenendola da parte, dopodiché spremere il succo e mantecare il riso, lasciando asciugare appena, se necessario. Condire con abbondante prezzemolo tritato. Quando avranno riassorbito l'acqua, fare abbrustolire gli asparagi nella padella.

Adagiare gli asparagi nei piatti, cospargerli con la buccia del limone grattugiata ed eventuali semi di sesamo e coprirli con il riso.

## Note

Volendo si possono preparare dei timballini, riempiendo degli stampini da muffins con il riso e facendoli rassodare in forno a 180° per pochi minuti, per poi servirli al centro del piatto contornandoli con gli asparagi.

### 3.130 Riso alle noci e menta

Ricetta di: Lia78

Difficoltà: Facilissima

Tempo: 50 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/riso-noci-menta/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/riso-noci-menta/)

#### Ingredienti per 3 persone

- ★ 250 g mix di riso integrale, riso rosso e riso selvatico
- ★ 7-8 noci
- ★ 3-4 rametti di menta
- ★ la buccia di un limone
- ★ olio di nocciola o extravergine d'oliva

#### Preparazione

Cuocere il riso ad assorbimento con acqua leggermente salata: in una pentola, coprire il riso con acqua pari a due volte il suo volume, portare ad ebollizione, coprire ed abbassare la fiamma. Il riso deve cuocere per circa 45-50 minuti. Al termine, fare riposare coperto 5 minuti in modo che finisca di assorbire l'acqua.

Nel frattempo, sgusciare e spezzettare le noci, tritare la menta e grattugiare la buccia del limone. Quando il riso è pronto, unirvi tutti gli ingredienti e condire con un generoso filo di olio. Si può gustare sia caldo che a temperatura ambiente.

## Note

Per una versione più ricca, il riso una volta cotto si può far saltare in padella con della panna di soia o di avena, le noci e la menta - in questa versione si può anche omettere il limone.

### 3.131 Riso e fagioli

Ricetta di: Sano90  
Difficoltà: Media  
Tempo: 60 minuti  
Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/riso-fagioli/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/riso-fagioli/)

#### Ingredienti per 4 persone

- ★ 250 g di fagioli secchi (borlotti - cannellini - dell'occhio)
- ★ 200 g di riso integrale
- ★ 1 carota
- ★ 1 cipolla
- ★ 1 gambo di sedano
- ★ 2 cucchiaini di passata di pomodoro
- ★ alloro, rosmarino
- ★ zenzero
- ★ olio evo
- ★ prezzemolo

#### Preparazione

Mettere in ammollo i fagioli secchi per 10-12 ore, poi sciacquarli sotto acqua corrente e metterli da parte. In una pentola far rosolare olio, cipolla, sedano e carota tagliati a pezzetti. Aggiungere una grattugiata di zenzero. Versare i fagioli e lasciar insaporire 2 minuti senza aggiungere liquidi. Unire poi la passata di pomodoro, le foglie di alloro e il rosmarino. Coprire con acqua e lasciar cuocere per 40 minuti circa. Nel frattempo, cuocere il riso in acqua salata per 20 minuti circa.

Quando i fagioli saranno cotti, eliminare le foglie di alloro e il rosmarino, prenderne una metà e frullarli. Eventualmente aggiungere un po' di acqua di cottura del riso per rendere la vellutata più liscia. Adagiare sul piatto uno strato di vellutata di fagioli, poi il riso e poi i fagioli interi. Aggiungere un filo di olio evo e prezzemolo.

### 3.132 Riso e fagiolini

Ricetta di: Didi189  
Difficoltà: Facilissima  
Tempo: 30 minuti  
Stagione: Primavera, estate, autunno  
Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/riso-fagiolini/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/riso-fagiolini/)

#### Ingredienti per 1 persona

- ★ 40 g di riso venere
- ★ 50 g di riso thai o basmati
- ★ 1 cipolla tagliata a listarelle
- ★ fagiolini in quantità a piacere
- ★ prezzemolo (quanto basta - facoltativo)
- ★ salsa di soia (un cucchiaino colmo)
- ★ olio evo

#### Preparazione

Lessare in acqua i fagiolini. Lessare il riso. Mentre cuoce il riso, passare in padella la cipolla con un po' d'acqua e prezzemolo; poi aggiungere olio e la salsa di soia, mescolando. Aggiungere alle cipolle i fagiolini con un po' di sale e mescolare. Scolare il riso e aggiungerlo nella padella.

### 3.133 Riso erbaiolo

Ricetta di: Didi189  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 40 minuti  
Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/riso-erbaiolo/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/riso-erbaiolo/)

#### Ingredienti per 1 persona

- ★ 80 g di riso
- ★ olio evo
- ★ 1/4 di cipolla grande
- ★ 1 spicchio d'aglio grande

- ★ 10 foglie di salvia fresche
- ★ un bel po' di prezzemolo fresco
- ★ 5 foglioline di menta fresca
- ★ qualche fogliolina di maggiorana fresca
- ★ 1 foglia di alloro fresco
- ★ timo secco
- ★ altri odori a piacere (origano fresco o secco, basilico fresco, rosmarino fresco, pepe nero...)

### Preparazione

Mettere a lessare il riso. Triturare la cipolla e l'aglio e farli soffriggere in un po' di olio evo. Dopo 2 minuti mettere anche tutti gli altri odori precedentemente tritati con 3 o 4 cucchiaini di acqua di cottura del riso e sale; cuocere in padella a fiamma bassa. A cottura ultimata sia del riso, sia degli odori, mescolare insieme e servire.

### 3.134 Riso giallo al sesamo

Ricetta di: Goji  
Difficoltà: Facilissima  
Tempo: 20 minuti  
Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/riso-giallo-sesamo/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/riso-giallo-sesamo/)

### Ingredienti per 1 persona

- ★ riso
- ★ curcuma
- ★ pepe bianco o noce moscata
- ★ semi di sesamo o gomasio
- ★ olio extra vergine d'oliva
- ★ lievito alimentare in scaglie (a piacere)

### Preparazione

Questi ingredienti li uso sia per il riso (bianco) che per il miglio: con il riso mi piace che sia asciutto alla fine, quindi lo cucino nel modo classico e poi scolo l'acqua; con il miglio invece mi

piace un po' più mordibo, perciò cucino una tazzina di miglio con 2 tazzine e 1/2 di acqua, fino a farla assorbire tutta.

Il procedimento per condire è lo stesso: una volta cotto il riso/miglio aggiungete un filo d'olio evo, la curcuma, un po' di pepe bianco o noce moscata (o entrambi!), una manciata di semi di sesamo (o gomasio a seconda delle preferenze). Mescolate il tutto e spolverateci sopra, a piacere, del lievito alimentare in scaglie.

### 3.135 Riso indiano alle carote

Ricetta di: Lia78  
Difficoltà: Facilissima  
Tempo: 50 minuti  
Provenienza: Indiana  
Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/riso-indiano-carote/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/riso-indiano-carote/)

#### Ingredienti per 4 persone

- ★ 300 g di riso basmati o thai
- ★ 600 ml di acqua
- ★ 4 carote medie
- ★ 4 foglie di alloro
- ★ 4 bacche di cardamomo
- ★ 2 cucchiaini di semi di cumino
- ★ 1 piccola stecca di cannella
- ★ 2 chiodi di garofano
- ★ 2-3 cucchiaini di olio o burro di soia
- ★ sale q.b.

#### Preparazione

Coprire d'acqua il riso e lasciarlo riposare per circa 30 minuti. Nel frattempo sbucciare e grattugiare le carote.

In una padella, scaldare l'olio (d'oliva o di semi, ma sarebbe preferibile usare un olio d'oliva dal gusto leggero) o il burro di soia, e quando è ben caldo soffriggere le spezie per 30 secondi. Aggiungere le carote e far soffriggere per un paio di minuti, bagnando con un po' d'acqua se necessario. Aggiungere il riso ben scolato, far saltare qualche secondo, e poi coprire con l'acqua a cui avrete aggiunto il sale.

Coprire la padella e far cuocere a fuoco basso finché il riso non ha assorbito tutta l'acqua (circa 15-20 minuti). Far riposare un paio di minuti e servire.

### 3.136 Riso saltato alla Cantonese

Ricetta di: AleVimukti  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 10 minuti  
Provenienza: Orientale (Cina)  
Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/riso-saltato-cantonese/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/riso-saltato-cantonese/)

#### Ingredienti per 4 persone

- ★ 4 cucchiaini (80 ml) di olio di sesamo
- ★ 1 cucchiaino (5 ml) di zenzero fresco sminuzzato
- ★ 1/2 cucchiaino (2 ml) di assafetida gialla in polvere
- ★ 1 piccola carota tagliata a julienne
- ★ 1/4 di tazza (60 ml) di sedano affettato fine
- ★ 1/4 di tazza (60 ml) di cavolo tagliato fine
- ★ 1/4 di tazza (60 ml) di cetriolo tagliato a fiammifero
- ★ 2 cucchiaini (40 ml) di germogli di bambù tagliati a fiammifero
- ★ 2 cucchiaini (40 ml) di peperone rosso a dadini
- ★ 1/4 di tazza (60 ml) di piselli cotti
- ★ 1/4 di tazza (60 ml) di germogli di soia
- ★ 1/4 di tazza (60 ml) di tofu compatto sbriciolato
- ★ 3 cucchiaini (60 ml) di salsa di soia
- ★ 2 cucchiaini (10 ml) di olio al peperoncino
- ★ 1 cucchiaino (5 ml) di sale
- ★ 1/4 di cucchiaino (1 ml) di pepe nero
- ★ 2 tazze (500 ml) di riso a grani lunghi, cotto

#### Preparazione

Riscaldare un cucchiaio di olio di sesamo in un wok a fuoco moderato. Soffriggere per un minuto nell'olio caldo lo zenzero sminuzzato, aggiungere l'assafetida e soffriggere il tutto ancora per un attimo. Alzare la fiamma. Aggiungere le carote, il sedano, il cavolo e far saltare per 2-3 minuti. Aggiungere poi il cetriolo, i germogli di bambù, il peperone rosso, i piselli e i germogli di soia e far saltare per un minuto.

Versare il contenuto del wok in un altro recipiente, coprirlo e lavare il wok.

Dopo aver ben asciugato il wok, riscaldare l'olio di sesamo rimasto e soffriggere il riso freddo su fiamma viva. Aggiungere le verdure e servire subito.

## Note

Sarebbe meglio utilizzare il riso cotto del giorno prima, in modo che resti più compatto.

### 3.137 Riso venere con zucchine

Ricetta di: Elektra\_veg  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 30 minuti  
Provenienza: Altro  
Stagione: Estate, autunno  
Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/riso-venere-zucchine/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/riso-venere-zucchine/)

#### Ingredienti per 2 persone

- ★ 150 g di riso venere
- ★ 1 zuccina
- ★ 1 scalogno
- ★ 1 carota
- ★ 1 patata
- ★ un pugno di radici di bardana (se usate quelle essiccate fatele rinvenire in acqua calda per 15 min)
- ★ gomasio
- ★ olio extravergine d'oliva
- ★ tamari
- ★ sale (possibilmente rosa, è più salato ed esalta il sapore un po' legnoso del riso)
- ★ 4 noci di macadamia
- ★ sale blu di Persia in grani per decorare

#### Preparazione

Lessare nel modo classico il riso, tenendo presente che il venere è un tipo di riso che resta sempre al dente.

Tagliare à la julienne le zucchine, le carote e le patate e farle saltare in padella con un po' d'olio, insieme allo scalogno e alla radice di bardana.

Aggiungere mezzo bicchiere d'acqua e un po' di sale.

Far cuocere quanto basta (assaggiare sempre la bardana, che ha una cottura più lunga).

A fuoco spento aggiungere un cucchiaino di gomasio, un cucchiaino di tamari e poi il riso, e mescolare il tutto.

Mettere il riso nei piatti con le noci grattugiate e i grani di sale per decorare.

### 3.138 Risotto ai carciofi

Ricetta di: CrazyNoise

Difficoltà: Facile

Tempo: 40 minuti

Stagione: Inverno, primavera

Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/risotto-carciofi/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/risotto-carciofi/)

#### Ingredienti per 4 persone

- ★ 500 g di riso
- ★ 3 carciofi medi
- ★ 2 dadi vegetali
- ★ 2 spicchi d'aglio
- ★ 6 cucchiaini d'olio d'oliva
- ★ lievito alimentare in scaglie
- ★ panna di soia
- ★ una manciata di prezzemolo

#### Preparazione

Private delle foglie i 3 carciofi, fateli a pezzetti e metteteli a bagno in un po' d'acqua. Versate in una pentola capiente l'olio, aggiungete i 2 spicchi d'aglio tritati e una manciata di prezzemolo. Lasciate soffriggere per un paio di minuti. Aggiungete i carciofi e 2 mestoli del brodo vegetale che avrete ottenuto mettendo a bollire i 2 dadi in 2 litri d'acqua. Lasciate cuocere a fuoco lento per 10 minuti. Versate il riso e, senza mai smettere di mescolare, fatelo tostare a fuoco medio per 6 minuti. Ricopritelo di brodo e mescolate di tanto in tanto. Man mano che il riso assorbe il brodo, aggiungetene dell'altro. E' importante aggiungere il brodo pian piano per evitare di sbagliare e avere un risotto troppo liquido. Dopo 16 minuti, da quando avrete ricoperto il riso di brodo, aggiungete 2 cucchiaini di lievito alimentare, un po' di panna di soia, una manciata di prezzemolo tritato e, se necessario, aggiustate di sale. Lasciate cuocere per altri 3 o 4 minuti e servite con un'ulteriore spolverata di lievito e panna di soia.

### 3.139 Risotto ai fichi settembrini

Ricetta di: Brinella  
Difficoltà: Media  
Tempo: 30 minuti  
Stagione: Estate, autunno  
Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/risotto-fichi-settembrini/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/risotto-fichi-settembrini/)

#### Ingredienti per 4 persone

- ★ 350 g di riso
- ★ un litro di brodo vegetale (cipolla, carota, sedano, alloro, prezzemolo, aglio)
- ★ 1 tazza di piselli congelati
- ★ 1 cipolla
- ★ 2 spicchi di aglio
- ★ 1 peperoncino
- ★ 8-10 fichi piccoli
- ★ una tazzina di pinoli
- ★ 1 bicchiere di vino bianco
- ★ mezzo bicchiere di vino rosso
- ★ 4 cucchiaini di olio evo
- ★ 1 cucchiaino di margarina
- ★ 5 foglioline piccole di menta

#### Preparazione

Portare a bollire il brodo vegetale. Tagliare fine fine la cipolla, sbucciare gli spicchi di aglio e soffriggere dolcemente il tutto per 4-5 minuti. Togliere gli agli. Aggiungere al soffritto il riso, sfumare con il vino bianco e cuocere per 10 minuti; aggiungere poi i piselli, finire la cottura, spegnere e mantecare con la margarina.

Tostare i pinoli in un padellino antiaderente, con il peperoncino tagliato a pezzettini, unire i fichi con la buccia tagliati in 4 e sfumare con il vino rosso per un paio di minuti. Aggiungere la menta e mescolare.

Servire il piatto con il risotto sul fondo e sopra gli spicchi caramellati con i pinoli.

## Note

Meglio scegliere dei fichi piccoli, grandi circa come una albicocca. E' preferibile usare vini di qualità per sfumare il riso, ma soprattutto per i fichi.

L'aggiunta del peperoncino contrasta la dolcezza dei fichi e rende il piatto molto equilibrato nei sapori.

## 3.140 Risotto ai funghi

Ricetta di: Elna  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 40 minuti  
Provenienza: Piemonte (Italia)  
Stagione: Autunno  
Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/risotto-funghi/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/risotto-funghi/)

### Ingredienti per 1 persona

- ★ mezzo bicchiere di riso, basmati o altro
- ★ un etto di funghi misti surgelati
- ★ sale e pepe
- ★ due cucchiaini d'olio d'oliva
- ★ erba cipollina
- ★ due cucchiaini di yogurt di soia senza zucchero
- ★ un po' di tofu morbido
- ★ vino rosso o bianco (a seconda del sapore più o meno forte)

### Preparazione

Cucinate i funghi in poca acqua e olio per un quarto d'ora.

Scaldare un po' l'olio in un'altra pentola, aggiungete il riso crudo e fate tostare, poi bagnate con un po' di vino. Fate evaporare mescolando, aggiungete sale e pepe, aggiungete i funghi cucinati e infine l'erba cipollina.

Fate cuocere a fuoco lento e a pentola coperta, mescolando ogni tanto; man mano che l'acqua viene assorbita dal riso, aggiungetene un po'.

Quando il riso è cotto (servono tipicamente 10-15 minuti, a seconda del riso che usate, ma assaggiatelo per verificare), spegnete la fiamma. Aggiungete lo yogurt, il tofu sbriciolato, e regolate di sale.

Mescolate bene e servite.

### 3.141 Risotto ai porri croccanti

Ricetta di: Saetta54  
Difficoltà: Media  
Tempo: 40 minuti  
Stagione: Inverno, autunno  
Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/risotto-porri-croccanti/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/risotto-porri-croccanti/)

#### Ingredienti per 4 persone

- ★ 400 g di riso
- ★ 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- ★ 2 porri grandi
- ★ 3 cucchiaini di farina bianca
- ★ un bicchiere di vino bianco
- ★ 2 cucchiaini di dado vegetale in polvere

#### Preparazione

Mondare i porri e tagliarli in due parti: mettere da parte le metà superiori (verdi), tagliare a pezzetti piccoli le metà inferiori. Friggere i pezzettini di porro in olio bollente. Appena diventano dorati, versare nella padella dei porri il riso e mantecare a fuoco alto per qualche minuto. Aggiungere quindi il vino bianco, alzare il fuoco e far evaporare. Spegnerlo. A parte, portare ad ebollizione mezzo litro di acqua.

Mentre si aspetta che l'acqua arrivi a ebollizione, tagliare a rondelle le metà superiori dei porri, aprire le rondelle, passarle nella farina, e quindi friggerle in olio fino a quando diventano dorate e croccanti. A questo punto, toglierle dall'olio, e metterle su carta assorbente. Tornare quindi alla padella con il riso, e versarci il dado in polvere, mescolando. Cominciare ad aggiungere l'acqua bollente, un mestolo per volta, mescolando delicatamente. Far cuocere il riso (secondo cottura e/o consistenza desiderata). E' consigliabile, a fine cottura, non far asciugare del tutto il riso, ma lasciare una consistenza morbida. Far riposare qualche minuto prima di mettere nei piatti, poi impiattare le singole porzioni e aggiungerci sopra qualche rondella di porro frita.

### 3.142 Risotto al limone e timo

Ricetta di: Supercrì  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 30 minuti  
Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/risotto-limone-timo/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/risotto-limone-timo/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 1/2 cipolla oppure 1 scalogno
- ★ 400 grammi riso parboiled
- ★ 1/2 limone
- ★ 1 litro di brodo vegetale caldo
- ★ 3 rametti di timo
- ★ 2 cucchiaini di erba cipollina essiccata
- ★ pepe q.b.

### Preparazione

Tritare e rosolare la cipolla nell'olio a fuoco basso.

Unire il riso e farlo tostare per un minuto, mescolando continuamente con un cucchiaio di legno. Bagnare con il succo di limone, mescolare bene e poi aggiungere due mestoli di brodo vegetale caldo. Portare a cottura, aggiungendo un paio di mestoli di brodo vegetale caldo ogni volta che asciuga.

Una volta cotto, profumare con la scorza di limone tagliata a striscioline, le foglioline di timo e l'erba cipollina essiccata.

Mescolare bene e spegnere.

Aggiungere il pepe, sempre mescolando, e servire.

## 3.143 Risotto all'arancia

Ricetta di: Andrealris

Difficoltà: Facile

Tempo: 30 minuti

Stagione: Inverno, autunno

Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/risotto-arancia/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/risotto-arancia/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 400 g di riso
- ★ 1 cipolla
- ★ 2 arance
- ★ 1/2 dado vegetale
- ★ cannella
- ★ sale, pepe

- ★ olio evo
- ★ 1 cucchiaino circa di curcuma (opzionale)
- ★ vino bianco

## Preparazione

Porre sul fuoco un pentolino di acqua. Nel frattempo, tritare la cipolla e farla soffriggere in olio evo fino a doratura. Unire il riso e farlo tostare, sfumare con il vino bianco. Aggiungere un po' dell'acqua bollente e il dado; grattugiare la scorza delle arance nel riso e, dopo averne spremuto il succo, unirlo al riso. Se si usa la curcuma, unirla ora. Tenere mescolato e unire acqua all'occorrenza fino a cottura del riso. Aggiungere una spruzzata di cannella e regolare di sale e pepe.

### 3.144 Risotto alle cime di rapa

Ricetta di: Brinella  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 40 minuti  
Stagione: Inverno, autunno  
Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/risotto-cime-di-rapa/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/risotto-cime-di-rapa/)

## Ingredienti per 4 persone

- ★ 400 grammi di riso
- ★ 500 grammi di cime di rapa crude
- ★ 2 spicchi di aglio
- ★ 4 cucchiaini di olio
- ★ 1 cucchiaino di brodo vegetale in polvere
- ★ 4 cucchiaini di lievito alimentare
- ★ olio evo qb

## Preparazione

Togliere la parte più dura del gambo alle cime di rapa, sciacquarle e bollirle per 10 minuti. Scolarle (tenendo da parte l'acqua di cottura), strizzarle molto bene e tritarle con un coltello. Sbucciare i due spicchi di aglio, tritarli finemente e soffriggerli nell'olio. Aggiungere le cime di rapa tagliate a pezzettini e mescolare per un paio di minuti. Aggiungere il riso e farlo tostare

per 3-4 minuti. Se non amate il gusto dell'aglio, invece di tritarlo e cuocerlo insieme al riso fatelo semplicemente rosolare con le verdure per 2 minuti e poi toglietelo.

Mettere il cucchiaino di dado vegetale nell'acqua di cottura delle cime di rapa e aggiungere al riso il brodo che si ottiene un po' alla volta, quando serve, mescolando spesso. Quando il riso è cotto impiattare e servire con un cucchiaino di lievito alimentare e un giro di olio evo a crudo.

### 3.145 Risotto alle fragole

Ricetta di: Brinella

Difficoltà: Facile

Tempo: 30 minuti

Stagione: Estate

Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/risotto-fragole/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/risotto-fragole/)

#### Ingredienti per 4 persone

- ★ 400 g di riso
- ★ un quarto di cipolla
- ★ un bicchiere di vino bianco
- ★ un litro di brodo vegetale
- ★ 250 g di fragole
- ★ olio d'oliva

#### Preparazione

Preparare il brodo con del dado vegetale.

Tagliare a tocchetti piccoli le fragole. Tagliare la cipolla finissima e farla soffriggere qualche minuto nell'olio. Aggiungere il riso e il vino e lasciare sfumare per un paio di minuti. Aggiungere anche le fragole, mescolare, e poi aggiungere brodo man mano che si consuma, mescolando di quando in quando. La cottura è di circa 20 minuti. A fine cottura, aggiustare di sale.

### 3.146 Risotto alle lenticchie rosa

Ricetta di: Fiordaliso09

Difficoltà: Facile

Tempo: 30 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/risotto-lenticchie-rosa/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/risotto-lenticchie-rosa/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 1 cipolla bionda
- ★ 300 grammi di riso
- ★ 120 grammi di lenticchie rosa decorticate
- ★ 1 lattina di passata di pomodoro
- ★ brodo vegetale
- ★ 2 foglie di alloro
- ★ 2 cucchiai olio extravergine di oliva
- ★ 1 o 2 cucchiai di lievito di birra in scaglie
- ★ a piacere pepe nero

### Preparazione

Sciacquare le lenticchie rosa finchè l'acqua diventa trasparente, quindi scolarle dentro un colino a maglie fini e lasciarle gocciolare bene. Intanto in un tegame soffriggere la cipolla tagliata fine in un paio di cucchiari di olio extravergine di oliva e farla imbiondire.

Aggiungere il riso e fare insaporire abbassando la fiamma, quindi mettere le lenticchie scolate, aggiungere tutta la passata di pomodoro, del brodo vegetale e le due foglie di alloro; mescolare bene. Continuare la cottura aggiungendo brodo vegetale finchè il risotto è pronto, tenendo la fiamma non troppo alta perchè questo risotto si attacca facilmente al fondo del tegame. A cottura ultimata, se piace, pepare, aggiungere uno o due cucchiari di lievito in scaglie, mescolare bene e servire subito.

### Note

Lo porto spesso al lavoro ed è buonissimo anche riscaldato, anzi secondo me è ancora più buono il giorno dopo.

E' un piatto adatto ai bambini anche dai 12 mesi (basta non mettere il pepe).

### 3.147 Risotto alle mele

Ricetta di: Ariel444

Difficoltà: Media

Tempo: 45 minuti

Stagione: Inverno, primavera, autunno

Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/risotto-mele/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/risotto-mele/)

### Ingredienti per 3 persone

- ★ 2 tazzine di riso semi-integrale carnaroli
- ★ 1 porro o cipolla
- ★ 1 dado vegetale
- ★ olio extravergine d'oliva q.b.
- ★ prosecco o vino bianco secco q.b.
- ★ 1 o 2 mele annurca (dipende se sono molto piccole o no)
- ★ una manciata di lievito in scaglie
- ★ una punta di coltello di burro di soia (facoltativo)
- ★ cannella (facoltativo)

### Preparazione

Mettete un filo d'olio extravergine d'oliva in una casseruola adatta a cuocere un risotto. Tritate su un tagliere del porro o, se non l'avete, della comune cipolla. Il porro tagliato a rondelle e poi sminuzzato è ideale per il suo sapore molto delicato e assolutamente non invasivo. Mettete il trito nella pentola e accendete il fuoco, lasciate rosolare a fuoco bassissimo per alcuni minuti, aggiungendo un poco di vino bianco tipo prosecco o spumante.

Nel frattempo prendete una mela tipo annurca (è l'ideale, altrimenti usate una di quelle gialle, molto più comuni) e tagliatela a tocchetti. Aggiungetela al porro, rosolate e girate col cucchiaino di legno, sempre aggiungendo di tanto in tanto del prosecco.

Dopo qualche minuto aggiungete il riso e continuate a rigirare e insaporirlo nel porro e nella mela.

Come di norma per i risotti, iniziate ad aggiungere brodo vegetale col mestolo e fare assorbire rigirando, aggiungendone di volta in volta. Un segreto per fare un buon risotto è rimanere sempre nei pressi dei fornelli e rendersi conto costantemente di quanta acqua necessiti per poterla aggiungere di tanto in tanto.

Per il brodo vegetale io ho fatto semplicemente bollire l'acqua in una pentola e vi ho aggiunto un dado vegetale bio. Chi ha tempo può farselo da solo in maniera più casereccia.

A metà cottura potete (facoltativo) aggiungere una stecca di cannella. Dopo circa 30 minuti il risotto dovrà essere diventato bello cremoso, assaggiate e verificate la cottura, eventualmente continuate ad aggiungere brodo vegetale in piccole dosi e rimestate. Regolate di sale, se il dado era già salato potrebbe non essercene bisogno.

Una volta pronto, spegnete, aggiungete un tocchetto di burro di soia (io uso quello della Prova-mel) e una cucchiata di lievito in scaglie. Lasciate riposare qualche minuto con il coperchio. Infine, servite.

## Note

Può essere esteticamente piacevole servire il risotto con una stecca di cannella di lato nel piatto. Ovviamente chi non ama il lievito in scaglie e il burro di soia può ometterli.

### 3.148 Risotto allo spumante

Ricetta di: Alessandra

Difficoltà: Facile

Tempo: 40 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/risotto-spumante/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/risotto-spumante/)

#### Ingredienti per 4 persone

- ★ 250 g di riso
- ★ olio d'oliva
- ★ 1 cipolla media
- ★ brodo vegetale
- ★ una bottiglia di spumante da 3/4 (secco o dolce a piacere)

#### Preparazione

Far soffriggere in una pentola la cipolla tagliata sottile con un po' di olio, aggiungere il riso e farlo tostare qualche minuto. Versare uno o due bicchieri di spumante e girare perché il riso non attacchi. Quindi continuare la cottura aggiungendo un po' di brodo vegetale e alternare con qualche bicchiere di spumante. La raccomandazione è che la cottura finale sia fatta con lo spumante e non con il brodo. Lo spumante creerà una cremina deliziosa!

### 3.149 Risotto con broccoli e fagioli

Ricetta di: Flokim

Difficoltà: Facile

Tempo: 30 minuti

Provenienza: Altro

Stagione: Inverno, primavera

Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/risotto-broccoli-fagioli/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/risotto-broccoli-fagioli/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 1/2 kg di riso per risotti
- ★ 300 g di broccoli cotti a vapore
- ★ 400 g di polpa di pomodoro
- ★ 1 scatola di fagioli borlotti
- ★ brodo vegetale q.b.
- ★ un giro d'olio e.v.o.
- ★ una manciata di prezzemolo
- ★ mezza cipolla rossa
- ★ una noce di burro vegetale

### Preparazione

In una pentola bassa e larga mettere un poco di olio e.v.o. e far soffriggere mezza cipolla rossa tagliata a tocchetti. Aggiungere poi i broccoletti cotti a vapore e sminuzzati e la polpa di pomodoro; lasciar cuocere finché il pomodoro si restringe un po' (7-8 minuti). Unire poi i fagioli precedentemente scolati e risciacquati dal liquido e dopo un paio di minuti aggiungere il riso, farlo tostare e mettere il brodo poco per volta, fino alla cottura. Spolverizzare con una manciata di prezzemolo e una noce di burro vegetale. Mescolare bene e servire.

### Note

Con il riso avanzato (se avanza) si può fare il riso in crosta: far scaldare una padella antiaderente e poi mettere il riso e schiacciarlo bene rendendolo un tutt'uno con il fondo della padella. Ci vorranno 10 - 15 minuti per far in modo che risulti bello croccante. Quando è pronto lo taglio a spicchi come se fosse una frittata di ceci.

## 3.150 Risotto di asparagi

Ricetta di: Marina

Difficoltà: Media

Tempo: 50 minuti

Stagione: Primavera

Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/risotto-di-asparagi/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/risotto-di-asparagi/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 1 mazzetto di asparagi (circa 200 g tolti gli scarti)
- ★ 1 cipolla (70 g)
- ★ 2 tazzine da caffè o 4 pugni di riso semintegrale
- ★ 3 cucchiaini di olio d'oliva
- ★ 2 cucchiaini di lievito in scaglie
- ★ 1 cucchiaino di dado vegetale
- ★ sale, pepe

### Preparazione

Tagliare a fettine la cipolla e farla appassire in un pentolino con 1 cucchiaio d'olio d'oliva e un po' d'acqua, in modo che non frigga ma appassisca. Tenere la pentola coperta e il fuoco basso. Dopo 5 minuti aggiungere gli asparagi tagliati a pezzetti di circa 1 cm.

Aggiungere un altro cucchiaio di olio, sale e pepe, mescolare e rimettere il coperchio. Lasciar cuocere per 10 minuti, mescolando di tanto in tanto, sempre a fuoco basso e pentola coperta. A questo punto si può aggiungere il riso, mescolare bene per far insaporire, dopodiché aggiungere subito mezzo bicchiere di acqua calda e 1 cucchiaino di dado vegetale. Mescolare, rimette il coperchio e lasciar cucinare a fuoco basso. Ogni pochi minuti occorre mescolare e controllare se serve ancora acqua: il risotto deve rimanere sempre morbido (sennò si attacca al fondo) ma non brodoso. Il riso sarà cotto dopo circa mezz'ora, ma bisogna assaggiare di tanto in tanto per capire se è cotto e se serve aggiungere sale. A fine cottura, aggiungere un altro cucchiaio di olio d'oliva.

Spolverare col lievito in scaglie (facoltativo) e servire.

## 3.151 Risotto funghi e seitan

Ricetta di: AntonellaSagone

Difficoltà: Facile

Tempo: 20 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/risotto-funghi-seitan/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/risotto-funghi-seitan/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ mezza cipolla
- ★ 8 pugni di riso per risotti
- ★ 2 fettine di seitan al naturale

- ★ una manciata di funghi porcini secchi
- ★ mezzo bicchiere di vino bianco
- ★ 1 pizzico di basilico secco
- ★ 1 pizzico di semi di cumino
- ★ 1 bustina di zafferano
- ★ olio EVO e sale

### Preparazione

Mettere i funghi secchi a ravvivare in un bricco con 2 dita di acqua bollente. Affettare finemente la cipolla. Tagliare le due fette di seitan a listarelle sottili o a dadini. Nella pentola a pressione, aperta, far rosolare 1/3 della cipolla; aggiungere il riso e mescolare rapidamente, quindi aggiungere il sale e il vino, mescolare vigorosamente e poi versare dentro i funghi con tutta l'acqua. Aggiungere acqua fino al doppio del livello del riso, mescolare e chiudere. Al soffio, abbassare la fiamma e far cuocere per 8 minuti.

Mentre il riso cuoce, in un tegame antiaderente soffriggere il resto della cipolla con il seitan. Quando è leggermente rosolato, aggiungere il basilico, il cumino, lo zafferano e un mestolo di acqua calda; mescolare bene finché lo zafferano non è ben sciolto e amalgamato.

Svaporare la pentola a pressione; il risotto dovrebbe risultare cotto e leggermente molle (cioè l'acqua non deve essere completamente assorbita). Aggiungere il condimento di seitan e mescolare bene a fiamma viva facendo assorbire.

Si può infine aggiungere un ciuffetto di coriandolo fresco o di prezzemolo fresco, tagliato fine e aggiunto a crudo.

### 3.152 Risotto in crema viola

Ricetta di: Georgia  
Difficoltà: Media  
Tempo: 35 minuti  
Stagione: Inverno, primavera  
Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/risotto-crema-viola/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/risotto-crema-viola/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 160 g di riso
- ★ un quarto di cavolo capuccio viola
- ★ 1 cucchiaino di curcuma
- ★ un pizzico di zenzero in polvere

- ★ olio evo qb
- ★ 1 porro
- ★ lievito alimentare in fiocchi qb
- ★ 100 g di panna di miglio
- ★ latte di riso qb
- ★ brodo vegetale qb
- ★ sale e pepe qb

### Preparazione

Ho dapprima rosolato il porro tagliato a rondelle in una pentola con un filo di olio, ho aggiunto poi il cavolo tagliato a listarelle ed ho lasciato sul fuoco con il coperchio finché il tutto non si è ammorbidito, aggiungendo un po' di latte di riso ogni tanto.

A cottura ultimata ho salato, pepato, aggiunto la panna di miglio, la curcuma, lo zenzero e il lievito alimentare in fiocchi, ho poi frullato 2/3 circa del preparato con il frullatore ad immersione (il rimanente l'ho tenuto da parte) e ridotto tutto a una crema viola.

Ho messo il wok sul fuoco con un filo di olio e 1/3 del preparato, quello tenuto da parte 'intero' e ho aggiunto il riso. Dopo averlo tostato leggermente ho mantecato il risotto aggiungendo via via del brodo vegetale.

Quando il riso è arrivato a un minuto dalla cottura, ho aggiunto la crema viola precedentemente preparata, ho spento il fuoco, aggiustato di sale, aggiunto una noce di burro vegetale e mescolato bene. Impiattato, una grattatina di formaggio vegetale tipo 'parmigiano' e il risotto è pronto!

### 3.153 Risotto peperoni e piselli

Ricetta di: Nothingtodeclare

Difficoltà: Media

Tempo: 30 minuti

Stagione: Estate, autunno

Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/risotto-peperoni-piselli/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/risotto-peperoni-piselli/)

### Ingredienti per 1 persona

- ★ 100 g di riso vialone nano
- ★ 1 peperone rosso
- ★ una confezione di piselli in scatola
- ★ 1/4 di cipolla

- ★ un cucchiaino di olio
- ★ 1 dado vegetale
- ★ prezzemolo
- ★ pepe

## Preparazione

Lavate e mondate il peperone. Tagliatelo a strisce sottili e poi a dadini. Tagliate a dadini anche la cipolla e mettete tutto in un pentolino con il cucchiaino di olio e mezzo bicchiere di acqua. Coprite il pentolino e lasciate sobbollire fino a quando i peperoni non avranno rilasciato il 'rosso'. In un altro pentolino, intanto, preparate il brodo vegetale da utilizzare poi per la cottura del riso. Quando i peperoni sono cotti, aggiungete i piselli (dopo averli sciacquati bene sotto l'acqua corrente) e quando questi si sono ammorbiditi fate rosolare il riso nel sugo per 1-2 minuti. A questo punto aggiungete gradualmente il brodo vegetale e mescolate di tanto in tanto fino a cottura ultimata (circa 20 minuti). Quando il riso è pronto aggiungete prezzemolo tritato e pepe a piacere.

### 3.154 Risotto pere e pepe

Ricetta di: Andrealris

Difficoltà: Facile

Tempo: 30 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/risotto-pere-pepe/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/risotto-pere-pepe/)

#### Ingredienti per 2 persone

- ★ 200 g di riso per risotti
- ★ 1 cipolla bianca
- ★ 1 pera grande o 2 piccole
- ★ olio extra vergine di oliva q.b.
- ★ pepe nero q.b.
- ★ sale q.b.
- ★ 500 ml di brodo vegetale
- ★ mezzo bicchiere di vino bianco
- ★ lievito alimentare in scaglie q.b. (opzionale)
- ★ una noce di margarina (opzionale)

## Preparazione

Per prima cosa portare a bollire il brodo in un pentolino. Nel frattempo tagliare finemente la cipolla e farla soffriggere con un filo d'olio fino a doratura. Pelare le pere e tagliarle a cubetti. Quando la cipolla inizia a dorare, aggiungere le pere e far rosolare pochi minuti. Aggiungere il riso, farlo tostare tenendo mescolato, sfumare con il vino bianco. Una volta evaporato l'alcool, aggiungere il brodo bollente fino a coprire il riso. Tenere il tutto mescolato e aggiungere brodo all'occorrenza fino a cottura del riso, come un qualsiasi risotto.

Quando il riso è ben cotto, togliere dal fuoco e (eventualmente) mantecare con margarina e lievito alimentare. Spolverare con pepe nero preferibilmente macinato sul momento e impiattare.

### 3.155 Risotto quasi rosa

Ricetta di: Lullaby  
Difficoltà: Facilissima  
Tempo: 45 minuti  
Stagione: Autunno  
Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/risotto-rosa/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/risotto-rosa/)

#### Ingredienti per 2 persone

- ★ 190 g di riso rosso
- ★ 250 ml di brodo vegetale
- ★ 250 ml latte di soia
- ★ 2 rape rosse piccole
- ★ peperoncino

#### Preparazione

Mettere brodo e latte in una pentola, aggiungere il riso e la rapa grattugiata. Mettere sul fuoco e aspettare che si rapprenda mescolando ogni tanto. Ci vorranno più o meno 40 minuti. A fine cottura aggiungere una grattatina di peperoncino.

### 3.156 Risotto radicchio e noci

Ricetta di: Lifting\_Shadows  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 45 minuti  
Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/risotto-radicchio-noci/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/risotto-radicchio-noci/)

### Ingredienti per 1 persona

- ★ 60 g di riso per risotti
- ★ 7 noci
- ★ 100 g di radicchio rosso
- ★ vino bianco per sfumare
- ★ metà cipolla rossa o bianca
- ★ dado vegetale in polvere
- ★ olio

### Preparazione

Inziate a far bollire l'acqua per il brodo, dove aggiungerete un cucchiaino di dado in polvere. Sgusciate le noci e tritatele grossolanamente. Lavate e asciugate il radicchio, tagliatelo a listarelle non troppo grandi o spezzettatelo con le mani. Tritate finemente la cipolla e soffriggetela, quindi aggiungete le noci e il radicchio. Mescolando a fuoco medio-alto aggiungete il riso e un po' di vino bianco. Quando è sfumato iniziate ad aggiungere il brodo a mestoli e fate cucinare per il tempo necessario (15-20 minuti). Quindi regolate di sale, spegnete e lasciate riposare prima di servire.

## 3.157 Risotto speziato alle zucchine

Ricetta di: Sophie85  
Difficoltà: Media  
Tempo: 40 minuti  
Stagione: Primavera, estate  
Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/risotto-speziato-zucchine/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/risotto-speziato-zucchine/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 1 cipolla
- ★ 1 carota
- ★ un pezzettino di sedano (2 cm)
- ★ 5 zucchine
- ★ 10 manciate di riso
- ★ curry
- ★ olio evo

- ★ margarina (opzionale)

## Preparazione

Per prima cosa mettete un pentola d'acqua a bollire. Tagliate cipolla, sedano e carota e mettetele a soffriggere in padella con meno di mezzo bicchiere d'acqua. Tagliate le zucchine a rondelle piuttosto fini, mettetele in padella con altre due mestolate di acqua calda, sale ed un pochino di curry. Quando le zucchine saranno quasi cotte, diciamo 'al dente', aggiungete il riso, fatelo rosolare, poi cominciate a versarci l'acqua calda e proseguite la cottura come fareste per un normale risotto.

Una volta che il riso sarà quasi cotto aggiustate di sale e curry, fate ritirare e, a piacimento, mantecate con una noce di margarina.

## 3.158 Rotolo di patate e funghi

Ricetta di: CristinaM

Difficoltà: Media

Tempo: 60 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/rotolo-patate-funghi/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/rotolo-patate-funghi/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 1 kg di patate per gnocchi
- ★ 300 g di farina di grano duro
- ★ 200 g di funghi secchi
- ★ un mazzetto di prezzemolo
- ★ uno spicchio d'aglio
- ★ noce moscata
- ★ un cucchiaino di pangrattato molto fine

## Preparazione

Mettere a bagno i funghi, in acqua fredda.

Lavare bene le patate e cuocerle con la buccia, come per fare gli gnocchi. Quando sono cotte, pelarle e passarle allo schiacciapatate. Mescolarle alla farina, con sale e una generosa grattugiata di noce moscata. Lavorare bene l'impasto per amalgamarlo bene. Tenerlo da parte.

Strizzare i funghi, tritarli con la mezzaluna insieme al prezzemolo e allo spicchio d'aglio. Mescolarli al pangrattato.

Bagnare e strizzare un bel rettangolo di carta da forno, distenderla sul tavolo e allargarvi sopra l'impasto di patate dandogli la forma di un quadrato di circa due centimetri di spessore. Spolverizzarlo con il trito di funghi. Aiutandosi con la carta forno arrotolarlo e chiuderlo bene nella carta, fermandola alle estremità anche con un giro di filo.

Far cuocere il rotolo a vapore per circa 30 minuti. Quando è cotto, lasciarlo intiepidire prima di togliere la carta e affettarlo.

### 3.159 Sfere di riso in vellutata

Ricetta di: AleVimukti

Difficoltà: Media

Tempo: 40 minuti

Stagione: Inverno, autunno

Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/sfere-riso-vellutata-zucca/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/sfere-riso-vellutata-zucca/)

#### Ingredienti per 2 persone

- ★ 200 g di farina di riso
- ★ 300 g di zucca
- ★ 2 fette di porro e un rametto di prezzemolo
- ★ curcuma
- ★ olio extra vergine di oliva

#### Preparazione

Preparazione della vellutata di zucca:

- 1) Sbucciate e tagliare a dadini la zucca.
- 2) Scaldare l'olio, in una padella, e aggiungere le fettine di porro per qualche minuto, mescolando ogni tanto.
- 3) Aggiungete i dadini di zucca e cuocete a fiamma bassa, per 5 minuti.
- 4) Aggiungete metà bicchiere di acqua, prezzemolo, sale e curcuma. Fate cuocere per altri 3 minuti (in modo che diventi morbida).
- 5) Togliete dal fuoco e frullate il composto fino a quando diventa cremoso e vellutato. Bastano 10-20 secondi (dipende dalla qualità e dalla velocità del vostro frullatore).

Preparazione delle sfere di riso:

- 1) Versate in una terrina la farina di riso, il sale e aggiungete un po' d'acqua (giusto per ammorbidire l'impasto, circa metà bicchiere).
- 2) Lavorate bene l'impasto per circa 2-3 minuti, fino a quando diventa elastico e liscio. La farina di riso è molto particolare e bisogna lavorarla in maniera veloce, altrimenti diventa troppo dura.
- 3) A questo punto potete preparare le vostre sfere dividendo l'impasto in piccole parti. Lavorate

le palline di impasto con entrambi i palmi delle mani, per appiattire l'impasto e creare la forma sferica.

4) Quando le sfere saranno pronte, disponetele su un vassoio infarinato.

Ora potete scaldare l'acqua per bollire le sfere. Cuocere per 3 minuti, quando salgono in superficie vuol dire che sono cotti! Preparate il piatto con le sfere di riso ricoperte di vellutata di zucca.

Consiglio di preparare prima la vellutata e poi le sfere. Il segreto è bollire le sfere subito dopo la lavorazione, così restano soffici come nuvole.

### 3.160 Sformatini di quinoa e asparagi

Ricetta di: Micol1

Difficoltà: Facile

Tempo: 90 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/sformatini-quinoa-asparagi/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/sformatini-quinoa-asparagi/)

#### Ingredienti per 6 persone

- ★ 500 g di asparagi
- ★ 150 g di quinoa
- ★ 1 gambo di sedano
- ★ 1 dado vegan senza glutine
- ★ prezzemolo q.b.
- ★ semi di lino q.b.
- ★ pangrattato senza glutine
- ★ olio evo q.b.
- ★ acqua q.b.
- ★ curry q.b.
- ★ sale fino integrale q.b.

#### Preparazione

Pulisci gli asparagi, lavalì e falli cuocere per 15-20 minuti in acqua. Intanto fai cuocere anche la quinoa in acqua e dado per 10-15 minuti. In un recipiente grattugia (o trita) un gambo di sedano e del prezzemolo. Aggiungi poi gli asparagi tagliati a pezzetti e la quinoa scolata. Unisci i semi di lino, del sale, del curry, e del pangrattato (finché il composto non assumerà un aspetto corposo), versa dell'acqua per legare il tutto (non deve diventare liquido, però). Amalgama per

bene e poi ricopri una teglia rettangolare con della carta da forno, versa l'impasto all'interno di un coppapasta e dai forma agli sformatini. Spennellali poi con dell'olio evo ed infornali per 15 minuti circa a 180°C.

### 3.161 Simil pizzoccheri di lenticchie

Ricetta di: VVale

Difficoltà: Media

Tempo: 100 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/simil-pizzoccheri-lenticchie/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/simil-pizzoccheri-lenticchie/)

#### Ingredienti per 3 persone

- ★ due bicchieri di farina integrale
- ★ un bicchiere di farina di lenticchie
- ★ due patate grosse
- ★ quindici funghi champignon
- ★ un ciuffo di prezzemolo
- ★ un cucchiaino di burro di soia
- ★ mezzo bicchiere di latte di soia non dolcificato
- ★ un cucchiaio di farina
- ★ uno spicchio d'aglio

#### Preparazione

Miscelare le due farine e aggiungere acqua fino ad ottenere una palla morbida ed elastica. Lasciarla riposare in frigorifero per il tempo in cui di preparerà il sugo.

Tagliare i funghi a fettine molto sottili e stufarli in padella con l'aglio in poca acqua, che si aggraverà man mano che i funghi si asciugano. Salare a piacere. Quando i funghi saranno pronti, aggiungere il prezzemolo tritato finemente.

Tagliare a cubetti piccoli le patate e bollirle in abbondante acqua. Appena saranno cotte, scolarle e aggiungerle ai funghi.

In una tazza mischiare il cucchiaio di farina e il latte di soia. Quando non ci saranno più grumi, aggiungere anche il burro di soia lasciato sciogliere in precedenza.

Riprendere la pasta, stenderla sottilmente (un millimetro circa) e ritagliare delle tagliatelle corte e abbastanza larghe.

Bollire la pasta, e nel frattempo unire il latte di soia ai funghi, riscaldare bene e infine condire la pasta con questo sugo.

## Note

Questo piatto, con l'aggiunta di qualche verdura, potrebbe anche essere servito come piatto unico.

## 3.162 Sorrisi di verdure

Ricetta di: AleVimukti  
Difficoltà: Difficile  
Tempo: 60 minuti  
Stagione: Inverno, primavera, autunno  
Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/ravioli-verdure/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/ravioli-verdure/)

### Ingredienti per 4 persone

Per l'impasto:

- ★ 1 tazza grande di farina (meglio se integrale)
- ★ 1 tazza grande di semola
- ★ 1 cucchiaino di curcuma
- ★ un pizzico di sale
- ★ 1 tazza grande di acqua tiepida

Per il ripieno:

- ★ 300 g di spinaci
- ★ 300 g di zucca
- ★ 3 patate
- ★ 3 cucchiaini di panna di soia (o di crema di riso)
- ★ 1 cucchiaio di semi sesamo bianco

### Preparazione

Per l'impasto:

- 1) Versare su un ripiano di legno la farina, la semola, il sale e la curcuma.
- 2) Aggiungere, pian piano, l'acqua tiepida e mescolare bene fino ad ottenere una palla. Se occorre, si può aggiungere un altro po' di acqua, se è ancora troppo dura.

3) Continuare a lavorare con forza l'impasto (5 min. circa) fino a quando diventa elastica e liscia. Non ci devono essere grumi.

4) Lasciar riposare l'impasto avvolto in un panno di cotone (il tempo durante il quale si prepara il ripieno di verdure).

Per il ripieno:

1) Bollire gli spinaci, le patate e la zucca separatamente.

2) Quando le verdure son cotte, scolare bene il tutto e versarlo dentro una grande ciotola. Per capire se le patate e zucca son cotte basta sentire con la forchetta se sono morbide.

3) Aggiungere il sale, la panna di soia e il sesamo.

Per ottenere il ripieno cremoso bisogna usare il mattarello di bambù (io uso questo antico metodo) oppure il comune mixer ad immersione.

Ora bisogna preparare le sfoglie di pasta, quindi usare la macchinetta o il mattarello per stendere le sfoglie sottili.

Ritagliare le sfoglie e aggiungere una fila di palline di ripieno (la misura di un cucchiaino). Ripiegare la sfoglia e con le dita delle mani pressare sulla pasta, in modo da ottenere la forma dei ravioli per poterli ritagliare successivamente i bordi con la rotellina.

Dopo aver ritagliato i bordi con la rotellina, poggiare i ravioli su un vassoio ricoperto con un velo di farina.

Bollire l'acqua e versare i ravioli. Quando i ravioli salgono in superficie vuol dire che son cotti.

## Note

Li ho chiamati 'sorrisi' perchè io uso la formetta a mezzaluna, quindi hanno una forma diversa dal raviolo. Questi ravioli possono essere conditi con sughetto di pomodoro, crema di funghi, e altre gustose creme.

### 3.163 Spagetti Chez Patrice

Ricetta di: FiordiRosa

Difficoltà: Facile

Tempo: 20 minuti

Provenienza: Altro

Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/spaghetti-chez-patrice/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/spaghetti-chez-patrice/)

#### Ingredienti per 4 persone

- ★ fagioli lessati, anche in scatola: una manciata
- ★ 400 g di cavolini di Bruxelles lessati
- ★ una cipolla

- ★ olio
- ★ spaghetti n.7
- ★ lievito in scaglie o gomasio (facoltativo)

## Preparazione

Frulla insieme una manciata di fagioli insieme ai cavolini di Bruxelles precedentemente lessati. Soffriggi il purè così ottenuto con un po' di cipola, intanto che cuoci al dente gli spaghetti, meglio se grossi (n.7, ad esempio). Unisci purè e spaghetti, fai saltare e servi: se ti piace, spolverizza con lievito in scaglie o gomasio, ma è un piatto talmente succulento che non serve!

## 3.164 Spaghetti ai fiori di zuccina

Ricetta di: Marina

Difficoltà: Facile

Tempo: 20 minuti

Stagione: Estate

Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/spaghetti-fiori-zuccina/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/spaghetti-fiori-zuccina/)

## Ingredienti per 2 persone

- ★ una dozzina di fiori di zuccina
- ★ una dozzina di foglie di basilico
- ★ olio extravergine d'oliva
- ★ pepe, sale
- ★ 200 g di spaghetti

## Preparazione

E' importante scegliere delle zucchine con attaccati dei fiori belli freschi.

Staccare i fiori dalle zucchine, tagliare via la parte inferiore e togliere il pistillo, passarli leggermente sotto l'acqua corrente e stenderli su un pezzo di carta assorbente per farli asciugare.

Dividerli in striscioline larghe un paio di cm, staccandole con le mani e non col coltello, metterli in una padella antiaderente aggiungendo un po' di olio d'oliva. Far soffriggere a fuoco medio per circa 10 minuti, aggiungendo pepe e sale a metà cottura. Aggiungere alla fine le foglie di basilico fresche spezzettate, e far soffriggere ancora un minuto.

Mentre si preparano i fiori di zuccina si può far bollire l'acqua e cuocere gli spaghetti.

Una volta cotta la pasta, scolare bene, versare in padella assieme ai fiori e mescolare a fuoco

vivo per un minuto.

Servire senza aggiunta di lievito in scaglie, che coprirebbe il sapore delicato e delizioso dei fiori di zuccina!

### 3.165 Spaghetti ai peperoni

Ricetta di: Iaia

Difficoltà: Facile

Tempo: 30 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/spaghetti-peperoni/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/spaghetti-peperoni/)

#### Ingredienti per 2 persone

- ★ 200 g di spaghetti
- ★ 1 peperone giallo grande o 2 piccoli (circa 600 g)
- ★ 4 cucchiaini di panna di soia
- ★ passata di pomodoro
- ★ mezza cipolla
- ★ olio, sale

#### Preparazione

Far rosolare la cipolla affettata sottilmente nell'olio, aggiungere la passata e il peperone tagliato a pezzetti e cucinare per circa 20 minuti a fuoco medio.

Far intiepidire, unire la panna di soia e frullare con il mixer fino ad ottenere una crema densa con la quale condirete gli spaghetti lessati nel frattempo.

#### Note

Per questa ricetta si può anche adoperare un avanzo di peperonata.

### 3.166 Spaghetti al limone

Ricetta di: Ces05

Difficoltà: Facile

Tempo: 20 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/spaghetti-limone/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/spaghetti-limone/)

### Ingredienti per 1 persona

- ★ 120 g spaghetti
- ★ 3 spicchi d'aglio
- ★ 2 limoni senza trattamenti
- ★ olio
- ★ pepe bianco (o misto del tipo 'arcobaleno')

### Preparazione

Iniziare a far bollire l'acqua e intanto grattugiare la scorza dei limoni.

Quando l'acqua bolle aggiungere una manciata di sale grosso e gettare dentro gli spaghetti.

Scaldare in una pentolina 2 cucchiaini d'olio (senza farlo friggere) aggiungendo gli spicchi d'aglio tagliati. Tenerli sul fuoco acceso 60 secondi, poi spegnere e aggiungere altro olio.

A fine cottura scolare gli spaghetti, condirli con l'olio e l'aglio spolverandoci sopra il limone grattugiato e il pepe macinato fresco.

### Note

Si può guarnire il piatto con pomodorini e una foglia di basilico. Vanno benissimo anche le linguine, come pasta.

## 3.167 Spaghetti al pesto di basilico

Ricetta di: Elna  
Difficoltà: Facilissima  
Tempo: 15 minuti  
Provenienza: Liguria (Liguria)  
Stagione: Estate, autunno  
Web: [www.veganhom.it/ricette/primi/spaghetti-pesto-basilico/](http://www.veganhom.it/ricette/primi/spaghetti-pesto-basilico/)

### Ingredienti per 1 persona

- ★ 250 g di basilico in foglie
- ★ 50 g di olio di semi
- ★ 10 g di olio extravergine di oliva
- ★ pinoli

- ★ anacardi
- ★ mandorle
- ★ 50 g di tofu
- ★ sale q.b
- ★ aglio (un quarto di spicchio)
- ★ 100 g di spaghetti

### Preparazione

Sistemare nel mixer il basilico lavato e asciugato, insieme a tutti gli altri ingredienti. Frullare poco, a più riprese, fino ad ottenere una bella salsina verde vellutata. Se troppo densa o troppo liquida, aumentare le dosi di olio o di tofu. Versarla sulla pasta scolata al dente.

### Note

Se volete una pasta 'alla cardinale' mischiate pesto a sugo di pomodoro. Il pesto è buono anche come condimento per la cotoletta di soia, o per insaporire il minestrone.

## 3.168 Spaghetti al sapore di mare

Ricetta di: ElenaP  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 30 minuti  
Stagione: Primavera, estate  
Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/spaghetti-sapore-mare/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/spaghetti-sapore-mare/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 500 g di spaghetti
- ★ 10 g di alghe Arame sminuzzate (una presa circa)
- ★ 10 g di alghe Hijiki sminuzzate (una presa circa)
- ★ 2 cm di alga Kombu sminuzzata
- ★ 10 pomodorini Piccadilly maturi
- ★ 2 spicchi d'aglio fresco
- ★ 1 bicchiere di vino bianco
- ★ abbondante prezzemolo fresco tritato finemente

- ★ olio d'oliva e.v.

## Preparazione

Prima di mettervi ai fornelli, sminuzzate le 3 alghe e lasciatele in ammollo in poca acqua (circa un bicchiere) per 40 minuti, in modo da reidratarle.

In una grande padella antiaderente, preparate il soffritto con l'olio e l'aglio tritato finemente; a doratura raggiunta, unite le alghe con la loro acqua; tenete la fiamma viva, mescolate e, dopo 5 minuti, aggiungete i pomodori a piccoli pezzi. Tenete il fuoco vivo per pochi minuti e poi continuate la cottura a fiamma bassa, correggendo di sale. Fate cuocere per circa 30 minuti. Nel frattempo mettete a bollire l'acqua per gli spaghetti. Quando l'acqua bolle, gettate gli spaghetti ed alzate un po' la fiamma del sughetto, versando anche il vino bianco. Fate evaporare e poi calate la fiamma. Cucinate gli spaghetti AL DENTE, scolateli e versateli nella padella con il sughetto ancora sul fuoco. Alzate la fiamma, condite con un po' d'olio d'oliva e mescolate tutto per circa un minuto. Portate in tavola spolverando ogni porzione con abbondante prezzemolo tritato.

### 3.169 Spaghetti alla marinara

Ricetta di: Ariel444

Difficoltà: Facile

Tempo: 20 minuti

Stagione: Estate, autunno

Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/spaghetti-marinara/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/spaghetti-marinara/)

#### Ingredienti per 4 persone

- ★ alghe kombu (un paio di strisce)
- ★ spaghetti o linguine
- ★ pomodorini
- ★ olio di oliva extra vergine
- ★ aglio
- ★ peperoncino

#### Preparazione

Cuocere la pasta.

Tagliuzzare le alghe e farle ammorbidire in acqua per circa un'ora.

In una padella versare un po' d'olio con un paio di spicchi d'aglio sminuzzati, due o tre pomodorini a dadini e un pizzico di peperoncino. Fare andare per una manciata di minuti e aggiungere le alghe con qualche cucchiaino di acqua d'ammollo.

Far cuocere a fuoco bassissimo per circa 3 minuti. Alla fine versare gli spaghetti (o linguine) e mescolare aggiungendo prezzemolo fresco tagliato finemente.

### 3.170 Spaghetti carciofi e panna

Ricetta di: Myeu

Difficoltà: Facile

Tempo: 30 minuti

Stagione: Primavera, estate

Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/spaghetti-carciofi-panna/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/spaghetti-carciofi-panna/)

#### Ingredienti per 2 persone

- ★ 160 g di spaghetti
- ★ 2 zucchine
- ★ una confezione di panna di soia (250 ml)
- ★ 4 cuori di carciofo
- ★ maggiorana

#### Preparazione

Portare a bollore una pentola di abbondante acqua salata; versarvi i carciofi surgelati e cuocere secondo le istruzioni sulla confezione (di solito per 12-15 minuti alla ripresa del bollore). Se usate i carciofi freschi, abbiate cura di soffriggerli prima con l'aglio e poi aggiungere acqua. Cuociono comunque nello stesso tempo di quelli surgelati.

Nel frattempo tagliare le zucchine à la julienne e passarle per 5-8 minuti nell'olio caldo; dopodiché toglierle dalla pentola e metterle da parte.

Quando sono pronti, scolare i carciofi con una schiumarola e passarli con aglio e appena un filo d'olio aggiunto nella pentola delle zucchine; lessare gli spaghetti nella stessa acqua di cottura dei carciofi.

Dopo qualche minuto, eliminare lo spicchio d'aglio e frullare i carciofi con la panna e la maggiorana, fino ad ottenere una crema.

Scolare gli spaghetti al dente, farli saltare con le zucchine e condirli con la crema di carciofi.

## Note

Le dosi della panna sono molto soggettive: se vi piace una pasta cremosa e grondante di sugo, una confezione è perfetta; se invece preferite una versione più light mettetene 3/4 o meno.

Se avete delle zucchine coi fiori, tagliateli, puliteli, rimuovetene il pistillo, fateli cuocere come più preferite (fritti, al forno, ripassati in padella) e uniteli alla pasta.

### 3.171 Spaghetti cinesi

Ricetta di: Iaia  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 20 minuti  
Provenienza: Orientale (Cina)  
Stagione: Autunno  
Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/spaghetti-cinesi/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/spaghetti-cinesi/)

#### Ingredienti per 1 persona

- ★ 120 g spaghetti di riso
- ★ 1 zuccina
- ★ 1 carota
- ★ 1 porro
- ★ 2 cucchiaini di piselli surgelati
- ★ 1 manciata di germogli di soia
- ★ olio extra vergine d'oliva
- ★ salsa di soia

#### Preparazione

Mettere a mollo gli spaghetti di riso in acqua fredda per 10 minuti.

Nel frattempo, in uno wok far rosolare nell'olio le verdure tagliate a fette sottilissime o grattugiate con la grattugia a buchi larghi, aggiungere poi i piselli e i germogli di soia.

Levare gli spaghetti di riso dall'acqua fredda, scolarli e metterli nello wok, far cuocere tutto assieme 6/7 minuti mescolando delicatamente, salare poco, spengere il fuoco e prima di servire aggiungere la salsa di soia.

### 3.172 Spaghetti di riso all'orientale

Ricetta di: Suffi  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 25 minuti  
Provenienza: Orientale  
Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/spaghetti-riso-orientale/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/spaghetti-riso-orientale/)

#### Ingredienti per 4 persone

- ★ 250 g di spaghetti di riso
- ★ 1 carota
- ★ 1 zucchina
- ★ 1 porro
- ★ 1 cipolla
- ★ 100 g di funghi champignon
- ★ 100 g di tofu
- ★ sale, pepe
- ★ olio evo
- ★ 4 cucchiaini di salsa di soia

#### Preparazione

Tagliare la cipolla a dadini e farla appassire con un po' d'olio.

Tagliare le altre verdure alla julienne e unirle alla cipolla; aggiungere un po' di sale e pepe e far cuocere con un coperchio per circa 10-15 minuti.

Nel frattempo cuocere gli spaghetti in acqua bollente salata per 7 minuti; poco prima di scolarli, aggiungere alle verdure il tofu tagliato a cubetti. Scolare gli spaghetti, unirli alle verdure insieme alla salsa di soia, mescolare il tutto e cuocere per altri 2 minuti.

### 3.173 Spaghetti di riso con peperoni

Ricetta di: Kikisan  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 30 minuti  
Stagione: Estate  
Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/spaghetti-riso-peperoni/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/spaghetti-riso-peperoni/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 200 g di spaghetti di riso
- ★ 1 peperone giallo di media grandezza
- ★ 1 cucchiaino di curcuma
- ★ prezzemolo fresco
- ★ panna vegetale q.b. (facoltativo)
- ★ aglio
- ★ olio

### Preparazione

Mettere in una padella olio e aglio tritato e far soffriggere qualche secondo. Aggiungere il peperone tagliato in dadini piccoli, il prezzemolo e la curcuma; far cuocere per qualche minuto fin quando i peperoni saranno morbidi. A fuoco spento aggiungere la panna mescolando gli ingredienti.

Aggiungere gli spaghetti di riso, precedentemente cotti, ripassare velocemente, impiattare ed aggiungere qualche fogliolina di prezzemolo al piatto.

### Note

Attenzione agli spaghetti di riso, che alla vista sembrano cotti ma all'interno spesso sono crudi. Questo tipo di pasta, se condita bene (a mio avviso) è meglio ben cotta che al dente! La curcuma può anche essere omessa.

## 3.174 Spaghetti di segale al radicchio

Ricetta di: Acomeassenzio

Difficoltà: Facile

Tempo: 30 minuti

Stagione: Inverno, autunno

Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/spaghetti-segale-radichio/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/spaghetti-segale-radichio/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 500 g di spaghetti di segale integrali
- ★ due bei radicchi trevigiani

- ★ una cipolla
- ★ zucchero
- ★ olio d'oliva
- ★ vino bianco
- ★ una patata lessa
- ★ dado da brodo vegetale
- ★ pepe bianco
- ★ scheese grattugiato (facoltativo)
- ★ un cucchiaino di panna di riso o soia

### Preparazione

In una padella fai appassire la cipolla a rondelle con l'olio d'oliva e il dado, poi unisci il radicchio a pezzettini, fai sfumare un po' e bagna col vino bianco. Verso fine cottura aggiungi un cucchiaino di zucchero (per l'amaro) e la patata lessa a pezzetti.

Quando è pronto frulla tutto con il minipimer.

Intanto cuoci gli spaghetti, scolali e mettili nella padella con il sugo a mantecare, aggiungendo un cucchiaino di panna di soia o riso e una macinata di pepe bianco.

Impiatta e spolvera ogni singolo piatto con una manciata di scheese grattugiato.

### Note

Ottimo accompagnato a del verdicchio bello fresco!

## 3.175 Spaghetti Italia

Ricetta di: Lifting\_Shadows

Difficoltà: Facilissima

Tempo: 15 minuti

Stagione: Primavera, estate

Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/spaghetti-italia/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/spaghetti-italia/)

### Ingredienti per 1 persona

- ★ 70 g di spaghetti
- ★ 2 mazzetti di rucola

- ★ 1 cucchiaio di mais
- ★ 1 pomodoro secco
- ★ 1 cucchiaio di pinoli
- ★ 1 spicchio d'aglio

### Preparazione

Mentre l'acqua per la pasta bolle, soffriggete l'aglio, quindi aggiungete la rucola, il pomodoro secco tagliato a cubetti, il mais, salate e lasciate cuocere una decina di minuti a fiamma medio-alta. Scolate la pasta al dente, versatela nella padella (ricordatevi di eliminare l'aglio) e saltate per qualche minuto a fiamma alta. Servite con i pinoli grattugiati.

### Note

Le olive nere dovrebbero starci molto bene!

## 3.176 Spaghetti pesto e pomodorini

Ricetta di: Brinella

Difficoltà: Facile

Tempo: 20 minuti

Stagione: Estate, autunno

Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/spaghetti-pesto-pomodorini/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/spaghetti-pesto-pomodorini/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 180 g di spaghetti integrali
- ★ un cucchiaio di pinoli
- ★ un mazzetto di basilico
- ★ 10 pomodorini ciliegini
- ★ 5 cucchiaini di olio
- ★ un pizzico di origano fresco o secco
- ★ 1 spicchio di aglio

## Preparazione

Mettere a cuocere gli spaghetti in acqua bollente salata. Nel frattempo frullate i pinoli e il basilico con un cucchiaino di olio. In una padella larga mettere l'olio rimanente e uno spicchio di aglio a pezzettoni. Quando l'olio è ben caldo, far saltare per 3-4 minuti, sempre a fuoco alto, i pomodorini tagliati a spicchi. Regolare di sale e aggiungere l'origano. Quando la pasta è pronta, versarla nella padella e aggiungere il pesto mescolando bene.

### 3.177 Spaghettoni zenzero e carote

Ricetta di: Pinupple

Difficoltà: Facile

Tempo: 30 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/spaghettoni-zenzero-carote/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/spaghettoni-zenzero-carote/)

#### Ingredienti per 2 persone

- ★ spaghetti di soia o integrali (la quantità che preferite per 2 persone)
- ★ 3 carote
- ★ 1 cipolla rossa
- ★ un bicchiere di latte di soia
- ★ un pezzetto di zenzero fresco (grande quanto una noce)
- ★ un cucchiaino di olio extra vergine di oliva
- ★ 1 cucchiaino di curcuma

#### Preparazione

Preparate in una padella il soffritto con un cucchiaino di olio e la cipolla rossa tritata finemente. Appena la cipolla inizia a dorarsi aggiungete la curcuma e un goccio di latte di soia, giusto per non far bruciare il soffritto e far cucinare il tutto per circa cinque minuti.

Intanto preparate l'acqua per cuocere gli spaghettoni e lavate le carote. Grattugiatele e aggiungetele con il resto del latte in padella. Lasciate cuocere il tutto per circa 15 minuti a fuoco basso.

Scolate la pasta ancora al dente e saltatela nella padella.

Aggiungete lo zenzero fresco grattugiato e... BUON APPETITO!

### 3.178 Stracciatella in brodo

Ricetta di: Momma4  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 10 minuti  
Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/stracciatella-brodo/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/stracciatella-brodo/)

#### Ingredienti per 4 persone

- ★ un litro di brodo vegetale
- ★ 150 g di semolino
- ★ un pizzico di curcuma
- ★ un pizzico di noce moscata

#### Preparazione

Mettere sul fuoco il brodo (va bene anche quello fatto con dado vegetale); quando sta per bollire, versare a pioggia il semolino e rapidamente mescolare per evitare grumi. Quando si addensa un po', spegnere il fuoco, aggiungere un pizzico di curcuma per favorire la colorazione gialla, poi scodellare la minestra e prima di portarla in tavola aggiungere una delicata e profumata nota di noce moscata grattugiata al momento!

### 3.179 Tagliatelle "incavolate"

Ricetta di: Sheena  
Difficoltà: Facilissima  
Tempo: 60 minuti  
Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/tagliatelle-incavolate/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/tagliatelle-incavolate/)

#### Ingredienti per 4 persone

- ★ 500 g di tagliatelle di semola
- ★ 100 g di pomodori pelati
- ★ 100 g di salsa di pomodoro
- ★ 200 g di cavoletti di bruxelles bolliti
- ★ 100 g di olive nere a rondelle

## Preparazione

Mettete sul fuoco l'acqua per la pasta e nel frattempo preparate il sughetto facendo rosolare i pomodori pelati e i cavoletti di bruxelles tagliati a listarelle; aggiungete la salsa di pomodoro e le olive, fate cuocere per 30 minuti, cuocete la pasta e fatela saltare con il sughetto.

### 3.180 Tortellini messicani

Ricetta di: VVale

Difficoltà: Media

Tempo: 120 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/tortellini-messicani/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/tortellini-messicani/)

#### Ingredienti per 3 persone

- ★ mezzo chilo di farina integrale
- ★ un cucchiaino di curcuma
- ★ un cucchiaio o due di farina di ceci
- ★ una scatola di fagioli
- ★ noce moscata q.b.
- ★ sale, pepe
- ★ passata di pomodoro
- ★ basilico
- ★ olio evo
- ★ zucchero q.b.

#### Preparazione

Sul tagliere mettere la farina a fontana e aggiungere nel buco la farina di ceci, la curcuma e due o tre cucchiari d'acqua. Amalgamare, aggiungendo man mano acqua, fino ad ottenere una palla elastica che non si appiccica e piuttosto compatta. Lasciarla riposare mezz'ora in frigorifero. Intanto frullare i fagioli con abbondante noce moscata e pepe, per ottenere una crema non liquida.

In una padella scaldare l'olio e aggiungere il pomodoro, un pizzico di sale, un pizzico di zucchero e il basilico. Lasciare cuocere il sugo fino a quando non sarà denso a sufficienza.

Riprendere l'impasto dal frigorifero. Stenderlo molto sottilmente (lo spessore deve essere molto inferiore ad un millimetro), tagliarlo in quadretti di lato circa 3 centimetri. Al centro di ogni quadrato mettere un po' di crema di fagioli e chiudere a tortellino.

Cuocere i tortellini in abbondante acqua (la cottura è ultimata quando l'acqua in cui avete calato la pasta riprende bollore).

Condire con il sugo di pomodoro.

### Note

La farina di ceci aggiunta all'impasto permette di ottenere una consistenza rugosa molto simile a quella che si ottiene con la classica ricetta di pasta all'uovo. La curcuma non serve per dare sapore, ma solo colore.

## 3.181 Tortiglioni agli asparagi

Ricetta di: Marina

Difficoltà: Facile

Tempo: 35 minuti

Stagione: Primavera

Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/tortiglioni-asparagi/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/tortiglioni-asparagi/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 1 mazzetto di asparagi (circa 200 g tolti gli scarti)
- ★ 1 cipolla (70 g)
- ★ 3 cucchiai di olio d'oliva
- ★ 2 cucchiaini di lievito in scaglie
- ★ 180 g di tortiglioni

### Preparazione

Tagliare a fettine la cipolla e farla appassire in un pentolino con 1 cucchiaio d'olio d'oliva e un po' d'acqua, in modo che non frigga ma appassisca. Tenere la pentola coperta e il fuoco basso. Dopo 5 minuti aggiungere gli asparagi tagliati a pezzetti di circa 1 cm.

Aggiungere un altro cucchiaio di olio, sale e pepe, mescolare e rimettere il coperchio. Lasciar cuocere per 20 minuti, mescolando di tanto in tanto, sempre a fuoco basso e pentola coperta.

Nel frattempo cuocere la pasta (la cottura degli asparagi e la preparazione della pasta impiegano più o meno lo stesso tempo). Scolare la pasta, versarvi sopra gli asparagi cotti, aggiungere a crudo un altro cucchiaio di olio e mescolare bene.

Spolverare col lievito in scaglie e servire.

## Note

Al posto dei tortiglioni si può usare altra pasta corta dello stesso tipo (mezze maniche, rigatoni, ecc.).

### 3.182 Trofie al pesto e funghi

Ricetta di: Brinella

Difficoltà: Facile

Tempo: 30 minuti

Stagione: Estate, autunno

Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/trofie-pesto-funghi/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/trofie-pesto-funghi/)

#### Ingredienti per 4 persone

- ★ 500 g di trofie fresche
- ★ 100 g di chiodini
- ★ un porcino
- ★ 150 g di champignon
- ★ 1 zuccina grande
- ★ 50 g di mandorle
- ★ 20 g di pinoli
- ★ un bel mazzetto di basilico
- ★ olio evo qb
- ★ uno spicchio di aglio

#### Preparazione

Pulire bene i funghi e tagliarli a pezzettini, lavare le zucchine e tagliarle a rondelle sottili, unire tutto in una padella antiaderente dopo aver lasciato l'aglio soffriggere nell'olio per un paio di minuti. Aggiustare di sale e cuocere per una decina di minuti.

Preparare il pesto frullando col mixer a immersione pinoli, mandorle, basilico, olio evo e un po' di sale.

Lessare le trofie e quando sono pronte scolarle e farle saltare con i funghi per farle insaporire. Aggiungere poi il pesto, mescolare e servire calde.

## Note

Potete anche utilizzare una busta di funghi misti surgelati, se non sono disponibili funghi freschi.

### 3.183 Trofie alla ligure

Ricetta di: Myeu  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 20 minuti  
Provenienza: Liguria  
Stagione: Primavera, estate  
Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/trofie-ligure/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/trofie-ligure/)

#### Ingredienti per 2 persone

- ★ 200 g di trofie
- ★ 200 g di patate
- ★ 150 g di fagiolini
- ★ olive verdi a rondelle
- ★ 50 g pinoli
- ★ 30 g basilico
- ★ 30 g prezzemolo
- ★ 1 spicchio d'aglio tritato
- ★ scorza grattugiata e succo di un limone
- ★ olio d'oliva
- ★ lievito alimentare a scaglie oppure parmigiano vegan (facoltativo)
- ★ un pizzico di sale

#### Preparazione

Portare a bollore una pentola di acqua. Tritare i pinoli e l'aglio. Aggiungere le erbe tritate (abbondando con le dosi) e la scorza del limone. Diluire il pesto con l'olio fino ad ottenere una crema morbida; amalgamare poi con il succo di limone e insaporire con un pizzico di sale. Eventualmente aggiungere il lievito o il parmigiano vegan, anche se il pesto è già ottimo così. Tagliare le patate a dadini e i fagiolini a pezzetti di 2 cm circa. Buttare le patate nell'acqua. Dopo 5 minuti buttare la pasta e dopo altri 5 buttare anche i fagiolini (tenere presente che le patate cuociono in 12-15 minuti, le trofie in 10 minuti e i fagiolini in 5.

Se preferite le verdure o la pasta più cotti o più al dente, regolate di conseguenza i tempi di cottura).

Scolare il tutto e lasciare intiepidire per uno o due minuti, dopodiché mescolare con il pesto e cospargere di olive.

### 3.184 Vellutata ai cavolfiori

Ricetta di: Vale\_Vegan

Difficoltà: Facilissima

Tempo: 20 minuti

Stagione: Primavera, autunno

Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/vellutata-cavolfiori/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/vellutata-cavolfiori/)

#### Ingredienti per 1 persona

- ★ 2 patate
- ★ 4 cimette di cavolfiore
- ★ pepe (facoltativo)

#### Preparazione

Sbucciare le patate e tagliarle a tocchetti, idem col cavolfiore, mettere il tutto in una pentola, salare e aggiungere l'acqua necessaria a coprire le verdure, ma senza che galleggino. Cuocere a fuoco medio-basso per 15 minuti girando ogni tanto, dopodiché frullare e gustare.

#### Note

La consistenza la regolate aggiungendo un poco di acqua calda se vi piace un po' più liquida; si può aggiungere un filo di olio crudo nel piatto, o spezie a vostro gusto, a me è piaciuta così, pura e semplice.

### 3.185 Vellutata cavolo verde e porri

Ricetta di: Annamaria77

Difficoltà: Facile

Tempo: 30 minuti

Stagione: Inverno, autunno

Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/vellutata-cavolo-porri/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/vellutata-cavolo-porri/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 1 cavolfiore verde grande
- ★ 2 porri
- ★ 2 carote
- ★ olio
- ★ sale, pepe
- ★ paprika dolce (facoltativa)

### Preparazione

Lavate e tagliate i porri (anche la parte verde) e le carote a rotelle sottilissime, metteteli in una pentola antiaderente abbastanza alta con un po' di olio. Lavate il cavolo verde tagliandolo a pezzettoni; quando i porri e le carote sono teneri aggiungete il cavolo verde e un bicchiere d'acqua calda, coprite e lasciate cuocere per 20-30 minuti mescolando di tanto in tanto e aggiungendo acqua se necessario. A cottura ultimata munitevi di minipimer e frullate tutto, regolate di sale, pepe e paprika dolce. Servite con un filo d'olio e crostini.

### 3.186 Vellutata delicata

Ricetta di: Winnyna  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 30 minuti  
Stagione: Inverno, primavera, autunno  
Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/vellutata-delicata/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/vellutata-delicata/)

### Ingredienti per 5 persone

- ★ 8 patate
- ★ 8 carote
- ★ 2 finocchi
- ★ 1 cipolla media
- ★ 2 spicchi di aglio
- ★ un mazzetto abbondante di prezzemolo
- ★ olio e.v.o.

## Preparazione

Pelate le patate e le carote. Lavate bene tutte le verdure, compreso il prezzemolo. Mettete le verdure tagliate grossolanamente (o intere) a bollire in una casseruola insieme ad una manciata di sale grosso, senza l'olio.

Lasciate bollire per circa 20 minuti.

Successivamente, una volta cotti tutti gli ingredienti, togliete un po' di brodo in eccesso e frullate fino ad ottenere una crema omogenea.

Servire calda con un cucchiaino o due di olio e.v.o. per piatto.

## Note

Io uso la pentola a pressione ed il sale integrale.

Inoltre, spesso uso nelle minestre una bustina di zafferano, perché lo adoro.

Si può servire anche con dei crostini di pane o del pane carasau.

## 3.187 Vellutata di avocado

Ricetta di: CristinaM

Difficoltà: Facilissima

Tempo: 15 minuti

Stagione: Inverno, primavera

Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/vellutata-avocado/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/vellutata-avocado/)

## Ingredienti per 2 persone

- ★ 1 avocado
- ★ 2 tazze di brodo vegetale
- ★ 1 cucchiaino di succo di limone
- ★ 1 yogurt di soia
- ★ mezzo bicchiere di vino bianco secco

## Preparazione

Ricavate da un avocado due rondelle che serviranno per decorare il piatto e mettete tutta la rimanente polpa nel frullatore. Aggiungete due tazze di brodo vegetale, un cucchiaino di succo di limone, sale, pepe, e frullate il tutto.

Versate nella pentola, unite lo yogurt e il vino bianco.

Scaldare leggermente e servite.

### 3.188 Vellutata di porri

Ricetta di: Lia78

Difficoltà: Facile

Tempo: 50 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/vellutata-porri/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/vellutata-porri/)

#### Ingredienti per 3 persone

- ★ 5 porri piuttosto grandi
- ★ 2 patate medie
- ★ 1/2 bicchiere di vino
- ★ 2 cucchiari di olio extravergine d'oliva o margarina
- ★ 1 dado vegetale
- ★ 1 bicchiere di latte di soia al naturale
- ★ maggiorana
- ★ fiocchi di sale allo zafferano (o fiocchi di sale e qualche pistillo di zafferano sciolto in un po' d'acqua)

#### Preparazione

Affettate sottilmente i porri (io metto anche quasi tutto il verde, tranne le foglie superiori, ma per un gusto più delicato usate solo la parte bianca e quella verde tenetela da parte per un'altra preparazione) e tagliate le patate a piccoli cubetti.

In una pentola (ideale il coccio o altro materiale adatto a cotture lente e a fuoco dolce) scaldate l'olio o la margarina e fate rosolare i porri, aggiungendo un po' d'acqua. Quando si saranno un poco ammorbiditi, sfumate con il vino. Fate attenzione a non far bruciare i porri, o il gusto non sarà altrettanto delicato.

Quando il vino è evaporato, aggiungete le patate, il dado e coprite con l'acqua. Portate ad ebollizione, abbassate il fuoco e fate sobbollire finché le patate non saranno tenere. A questo punto togliete dal fuoco e frullate bene con il minipimer, deve venire una crema il più liscia possibile. Rimettete sul fuoco, aggiungete il latte di soia e aggiustate di sale (ma tenetela comunque un po' più dolce del normale). Fate sobbollire ancora per 5 minuti.

Versate la zuppa in piatti fondi o ciotole e guarnite con abbondante maggiorana secca o fresca e i fiocchi di sale sbriciolati. Se non avete i fiocchi di sale, immergete un paio di pistilli a testa in acqua calda e cospargeteli sulla zuppa prima di servirla.

Servite con crostini a piacere.

### 3.189 Vellutata di zucca

Ricetta di: Lia78  
Difficoltà: Media  
Tempo: 30 minuti  
Stagione: Inverno, primavera, autunno  
Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/vellutata-zucca/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/vellutata-zucca/)

#### Ingredienti per 4 persone

- ★ 500 g di zucca già pulita
- ★ 2 carote
- ★ 1/2 dado vegetale
- ★ 1 cipolla piccola bianca o bionda (o mezza se più grande )
- ★ 3 cipolle di Tropea
- ★ olio extra vergine d'oliva
- ★ 4 fette di pane casereccio per crostini

#### Preparazione

Tritare la cipolla e tagliare a pezzi la zucca e le carote. Affettare sottilmente le cipolle di Tropea. In una pentola scaldare l'olio e far soffriggere dolcemente la cipolla. Aggiungere la zucca e le carote e mescolare per un paio di minuti, senza far brunire le verdure.

Coprire con abbondante acqua e aggiungere il dado (io uso 1/2 cucchiaino del mio dado autoprodotta) e portare ad ebollizione. Quando bolle, abbassare il fuoco e far sobbollire per una ventina di minuti.

In una padella a parte, scaldare un po' d'olio e fatevi cuocere a fuoco lento le cipolle di Tropea. Aggiungete sale e un po' di zucchero, che darà loro un tocco di caramellato in più. Cuocete finché non saranno morbide e un po' bruciate, aggiungendo un poco d'acqua, se necessario, per non farle bruciare, ma avendo cura che siano bene asciutte alla fine.

Nel frattempo, preparate dei crostini grigliando le fette di pane con un generoso filo di olio nel forno.

Quando la zucca e le carote saranno ben cotte, frullate tutto finemente con il minipimer, fino ad ottenere una consistenza molto liscia. Rimettete sul fuoco e fate restringere per pochi minuti. Impiattare la zuppa guarnendola con un cucchiaino di cipolle caramellate al centro, accompagnata dai crostini; in alternativa, potete servire le cipolle a parte, assieme ai crostini.

## Note

Questa zuppa è molto buona e, se non si esagera con l'olio e con i crostini, anche molto poco calorica, adatta a chi è a dieta. Per renderla più ricca, invece, si può aggiungere un po' di panna o latte di soia.

Al posto delle cipolle caramellate, si possono usare anche altre guarnizioni che bilancino il dolce della zucca. Io ho sperimentato con successo lamelle di mandorle, magari brevemente saltate in padella, oppure abbondanti semi di papavero, che contrastano piacevolmente anche come consistenza e colore.

## 3.190 Vellutata di zucchini

Ricetta di: Sophie85

Difficoltà: Facilissima

Tempo: 45 minuti

Stagione: Estate

Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/vellutata-zucchini/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/vellutata-zucchini/)

## Ingredienti per 5 persone

- ★ 1/2 cipolla
- ★ 3 zucchini medio-grandi
- ★ 1 patata media
- ★ latte di soia
- ★ farina
- ★ sale, pepe (facoltativo)
- ★ olio evo

## Preparazione

Tagliate a rondelle la cipolla e fatela soffriggere nell'olio evo, quando si sarà dorata aggiungete le zucchini e la patata tagliate a tocchi, coprite a malapena con acqua, salate e lasciate lessare. Quando le verdure sono morbide, togliete la pentola dal fuoco, prendete il mixer a immersione e tritate il tutto. Otterrete una crema più o meno densa a seconda di quanto era grande la patata e di quanta acqua era rimasta in pentola: se è molto densa versateci più di un bicchiere di latte di soia e solo un cucchiaino di farina; se è liquida fate il contrario.

Mettete nuovamente la pentola sul fornello a fiamma moderata e lavoratela un pochino con una frusta per eliminare i grumi e per cuocere la farina. La vellutata dovrà avere quasi la stessa consistenza della besciamella. Servite con una spolverata di pepe.

## Note

Si può preparare con qualsiasi verdura, insalata compresa, ma questa è la variante che preferisco.

### 3.191 Zuppa di azuki

Ricetta di: Marina  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 60 minuti  
Provenienza: Orientale  
Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/zuppa-azuki/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/zuppa-azuki/)

#### Ingredienti per 3 persone

- ★ 150 g di fagioli azuki (secchi)
- ★ 1 carota (50 g)
- ★ 1 zucchina (60 g)
- ★ 1 cipolla (70 g)
- ★ 2 patate piccole (200 g)
- ★ un pezzo di alga kombu (facoltativa)
- ★ 1 cucchiaino di dado vegetale
- ★ 2 pizzichi di sale grosso
- ★ olio d'oliva

#### Preparazione

Mettere a bagno gli azuki almeno 12 ore prima di cucinarli, con un pezzo di alga kombu (facoltativa).

Sciacquare bene e metterli in una pentola con 1 litro di acqua, assieme all'alga kombu.

Aggiungere tutte le verdure tagliate a dadini o a fette, il dado vegetale, il sale.

Portare a ebollizione a fuoco alto, poi abbassare il fuoco al minimo e lasciar bollire per 45 minuti.

L'alga kombu va tolta alla fine, tagliata a pezzettini e rimessa nella zuppa.

Servire aggiungendo un po' di olio d'oliva a crudo.

## Note

I fagioli azuki si trovano in tutti i negozi di alimentazione biologica. Sono chiamati 'soia rossa', ma non sono soia, sono fagioli piccolini di colore rosso e dal gusto delicato.

### 3.192 Zuppa di carote, curry e miglio

Ricetta di: Micol1

Difficoltà: Facile

Tempo: 60 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/zuppa-carote-curry-miglio/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/zuppa-carote-curry-miglio/)

#### Ingredienti per 4 persone

- ★ 250 g di carote
- ★ 110 g di anacardi non salati
- ★ sale q.b.
- ★ curry q.b.
- ★ 100 g di miglio

#### Preparazione

Pelare e tagliare le carote a cubetti, farle cuocere in 700 ml d'acqua finché non saranno cotte. Nel frattempo lavare il miglio e lessare il miglio in acqua bollente e salata per il tempo previsto sulla confezione. Una volta cotte le carote, frullarle e aggiungere gli anacardi precedentemente tritati, il curry e il sale. Scolare il miglio e unirlo al resto. Se la zuppa dovesse risultare troppo liquida, farla cuocere ancora per qualche minuto, fino a quando non risulterà più compatta.

### 3.193 Zuppa di ceci, patate e porcini

Ricetta di: Fiore\_di\_loto

Difficoltà: Facile

Tempo: 45 minuti

Stagione: Autunno

Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/zuppa-ceci-patate-porcini/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/zuppa-ceci-patate-porcini/)

**Ingredienti per 4 persone**

- ★ 5 patate piccole
- ★ 1 carota
- ★ 1 zucchina
- ★ 1 o 2 rondelline di porro
- ★ 1 ciuffo di prezzemolo
- ★ 1 l e 1/2 d'acqua
- ★ 1 confezione di ceci in scatola
- ★ 1 o 2 funghi porcini
- ★ un rametto di rosmarino
- ★ 1 spruzzata di vino bianco
- ★ olio q.b.

**Preparazione**

Mondate le patate, la carota, la zucchina, il porro e metteteli a lessare con il ciuffetto di prezzemolo insieme all'acqua. Nel frattempo, in una padella soffriggete per un minuto gli aghi di rosmarino, ai quali aggiungerete i funghi porcini ben puliti e tagliati a cubetti. Saltateli per qualche minuto e aggiungete una spruzzata di vino bianco; fate ritirare il vino e se li vedete troppo secchi aggiungete un mestolo di brodo; fateli cuocere coperti.

Dopo 30 minuti circa togliete tutte le verdure dal brodo tranne 3 patate; aggiungete 3/4 della scatola di ceci e frullate con il minipimer.

Aggiustate di sale e aggiungete i ceci interi, le altre 2 patate tagliate a dadini e i funghi cotti.

Cuocete per altri 5 minuti, affinché gli ingredienti si amalgamino bene e... pronto!

A piacere, si possono aggiungere dei dadini di pane abbrustoliti nel forno.

**3.194 Zuppa di cipolle**

Ricetta di: laia

Difficoltà: Facile

Tempo: 75 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/zuppa-cipolle/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/zuppa-cipolle/)

**Ingredienti per 4 persone**

- ★ 600 g di cipolle bianche

- ★ 1 litro di brodo vegetale
- ★ mezzo bicchiere d'acqua
- ★ 2 cucchiaini di farina
- ★ qualche foglia di salvia
- ★ sale e pepe
- ★ olio evo
- ★ fette di pane casalingo
- ★ formaggio vegetale aromatico oppure lievito in scaglie

### Preparazione

Sbucciare le cipolle, lavarle e tagliarle a fette sottilissime, metterle al fuoco con un filo d'olio e mezzo bicchiere d'acqua.

Cucinare coperto per 15 minuti, unendo qualche foglia di salvia; salare, pepare.

Aggiungere alle cipolle stufate 2 cucchiaini di farina, mescolare per amalgamare bene, unire il brodo bollente, coprire e far cuocere a fuoco basso 50 minuti.

Mettere sul fondo delle scodelle le fette di pane tostato, cospargerle di formaggio vegetale grattugiato con la grattugia a buchi larghi, oppure lievito in scaglie, versare la zuppa di cipolle, aggiungendo, a piacere, ancora una spolveratina di pepe.

### 3.195 Zuppa di cipolle aromatica

Ricetta di: Myeu

Difficoltà: Facilissima

Tempo: 70 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/zuppa-cipolle-aromatica/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/zuppa-cipolle-aromatica/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 500 g di cipolle bionde
- ★ 10 g di farina
- ★ un litro di brodo vegetale
- ★ alloro
- ★ timo
- ★ salvia
- ★ olio d'oliva

## Preparazione

Tagliare le cipolle a fettine sottili. Farle soffriggere in una pentola dai bordi alti con l'olio e 2 cucchiaini di acqua. Proseguire la cottura per 10 minuti. Trascorso questo tempo, unire le erbe aromatiche tritate, insaporire e spolverare con la farina, amalgamandola. Una volta assorbita, unire il brodo e proseguire la cottura per 50-60 minuti, a seconda che preferiate una zuppa più liquida o più sostanziosa.

## Note

Servire a piacere con Crostini profumati (sezione 10.11, pagina 598) oppure Crostini con salvia (sezione 2.10, pagina 29)

## 3.196 Zuppa di pomodori

Ricetta di: Roscetta  
Difficoltà: Facilissima  
Tempo: 30 minuti  
Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/zuppa-pomodori/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/zuppa-pomodori/)

## Ingredienti per 1 persona

- ★ una tazza di passata di pomodoro o polpa
- ★ una manciata di funghi scongelati o secchi
- ★ un gambo di sedano
- ★ 3 cipolle borettane
- ★ una manciata di germogli a scelta
- ★ 1 cucchiaino di dado vegetale in polvere

## Preparazione

Aggiungere un po' di acqua alla passata, le cipolle tagliate a pezzetti, il sedano a pezzetti, i funghi, il dado. Far cuocere finché non raggiungere una consistenza da sugo. Prima di servire aggiungere i germogli.

### 3.197 Zuppa di sedano

Ricetta di: Armoniosamente

Difficoltà: Facilissima

Tempo: 20 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/zuppa-sedano/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/zuppa-sedano/)

#### Ingredienti per 6 persone

- ★ 10 patate medie
- ★ 1 gambo di sedano
- ★ 1 cucchiaino di dado vegetale granulare biologico senza sale
- ★ acqua a ricoprire il tutto (circa due litri)
- ★ sale marino integrale a piacere
- ★ pepe

#### Preparazione

Pelare le patate, tagliarle a tocchetti e metterle in pentola a pressione; aggiungere il sedano tagliato a tocchetti, di cui si userà solo la parte interna più tenera e qualche fogliolina. Aggiungere acqua fino a ricoprire bene il tutto, aggiungere il dado e a piacere un po' di sale marino integrale. Chiudere la pentola e quando inizia a fischiare abbassare la fiamma, facendo cuocere per 10 minuti. Spegnerne, lasciar finire la pressione, aprire e aggiungere un po' di pepe. Si può consumare così oppure, ancor meglio, con il mini pimer frullare direttamente nella pentola per ottenere una crema.

#### Note

Al posto del sedano si possono usare 2-3 porri.

### 3.198 Zuppa di verdure e orzo

Ricetta di: Lia78

Difficoltà: Facile

Tempo: 40 minuti

Stagione: Estate, autunno

Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/zuppa-verdure-orzo/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/zuppa-verdure-orzo/)

### Ingredienti per 3 persone

- ★ 100 g di orzo perlato
- ★ 1 carota grande
- ★ 1 zuccina grande
- ★ 2-3 cucchiaini di misto soffritto (trito di cipolla, carota e sedano)
- ★ olio extra vergine d'oliva
- ★ pepe e sale
- ★ cumino
- ★ noce moscata
- ★ prezzemolo

### Preparazione

Mettere a mollo l'orzo per qualche ora (non è obbligatorio per l'orzo perlato, ma rende la cottura più veloce e l'orzo più digeribile e nutriente).

Tagliare la carota e la zuccina a pezzi piccolini.

In una pentola da zuppa (ideale il coccio) scaldare 2 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva e far appassire il misto soffritto. Aggiungere le verdure e l'orzo e mescolare per un paio di minuti.

Coprire con abbondante acqua, salare e far cuocere per 20-30 minuti dalla ripresa del bollore.

Verso la fine della cottura aggiungere una spolverata di noce moscata, un pizzico di cumino e una spolverata di prezzemolo tritato.

### Note

L'orzo è un cereale facile da digerire, ricco di minerali e ha proprietà antiinfiammatorie e rinfrescanti per tutto l'apparato digerente.

## 3.199 Zuppa spinaci-pistacchi-amaranto

Ricetta di: Micol1

Difficoltà: Facile

Tempo: 45 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/zuppa-spinaci-pistacchi-amaranto/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/zuppa-spinaci-pistacchi-amaranto/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 250 g di spinaci freschi

- ★ 750 ml di acqua
- ★ olio evo q.b.
- ★ coriandolo q.b
- ★ 50 g di pistacchi non salati
- ★ sale q.b.
- ★ 1 cipolla
- ★ 180 g di amaranto

### Preparazione

Lavare l'amaranto; mettere a bollire un pentolino con dell'acqua salata e quando bolle versare l'amaranto e farlo cuocere per 20 minuti. In una pentola capiente, versare i 750 ml d'acqua, la cipolla tagliata a fettine e gli spinaci; lasciar cuocere a fuoco medio per qualche minuto finché non si saranno appassiti. Spegnerne, lascia raffreddare un pochino e poi frullare col frullino a immersione. Aggiungere il coriandolo, il sale, l'amaranto scolato e i pistacchi precedentemente tritati, poi mescolare bene. Se resta troppo liquida, far assorbire l'acqua facendola cuocere ancora per qualche minuto. Servirei con un goccio d'olio evo.

## 3.200 Zuppa toscana

Ricetta di: Myeu  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 60 minuti  
Provenienza: Toscana  
Stagione: Inverno, primavera, autunno  
Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/zuppa-toscana/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/zuppa-toscana/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 1 carota
- ★ 1 cipolla
- ★ 1 spicchio d'aglio
- ★ 2 patate
- ★ 100 g di zucca
- ★ 300 g di cavolo nero
- ★ 300 g di cannellini lessati
- ★ semi di finocchio

- ★ pepe nero
- ★ 1 l di brodo vegetale

## Preparazione

Frullare parte dei fagioli in 200 ml di brodo. Soffriggere nell'olio il trito fino di carota, cipolla e aglio; aggiungervi il cavolo nero a striscioline, le due patate e la zucca a tocchetti, i fagioli frullati, i semi di finocchio e una spruzzata di pepe. Lasciar insaporire; aggiungere il resto del brodo e cuocere per 40 minuti dal bollore, dopodiché unire i fagioli interi.

## 3.201 Zuppa trevigiana

Ricetta di: Myeu  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 30 minuti  
Provenienza: Veneto (Treviso)  
Web: [www.veganhome.it/ricette/primi/zuppa-trevigiana/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/zuppa-trevigiana/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 1 cipolla
- ★ 2 pomodori
- ★ 400 g di borlotti lessati
- ★ 2 cespi di radicchio rosso
- ★ 1 litro di brodo vegetale

## Preparazione

Soffriggere la cipolla in poco olio. Aggiungere il radicchio a striscioline e far appassire appena, poi i borlotti, infine i pomodori a pezzi e da ultimo il brodo. Far cuocere per 15 minuti dal momento dell'ebollizione.

## Capitolo 4

# Secondi

I secondi vegan sono basati su legumi e verdure (e in parte seitan e tofu, per aumentare ancora di più la varietà) cucinati in vari modi (al forno, in polpette, purea, verdure farcite, frittate vegetali) a cui abbinare un contorno leggero a base di verdura.



## 4.1 Asparagi gratinati

Ricetta di: laia  
Difficoltà: Facilissima  
Tempo: 30 minuti  
Stagione: Primavera  
Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/asparagi-gratinati/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/asparagi-gratinati/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 500 g di asparagi
- ★ formaggio vegan Vegourmet Santeciano
- ★ margarina o olio d'oliva
- ★ sale

### Preparazione

Lavare gli asparagi dopo aver eliminato la parte più dura del gambo. Lessarli al vapore per 5 minuti, metterli in una pirofila unta di margarina o olio, cospargerli di formaggio Vegourmet Santeciano grattato con la grattugia a buchi larghi, e far gratinare in forno già caldo per qualche minuto.

## 4.2 Bistecchine alla pizzaiola

Ricetta di: Micol1  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 60 minuti  
Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/bistecchine-soia-pizzaiola/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/bistecchine-soia-pizzaiola/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 10 bistecchine di soia disidratata
- ★ 1 cipolla
- ★ 400 ml di passata di pomodoro
- ★ olio evo
- ★ sale
- ★ 1 pizzico di zucchero di canna integrale

- ★ origano

## Preparazione

Metti in ammollo le bistecchine di soia per 20-30 minuti (siccome galleggeranno, dopo 10-15 minuti, girale dall'altro lato). Scolale per bene, versale in una padella antiaderente con dell'olio evo e la cipolla tritata; fai rosolare per qualche minuto. Versa poi la passata di pomodoro, il sale, lo zucchero, un goccio d'acqua e fai cuocere il tutto coperto per 15-20 minuti, mescolando di tanto in tanto. Se durante la cottura il pomodoro dovesse asciugarsi troppo, aggiungi dell'altra acqua. A cottura ultimata unisci anche dell'origano.

## 4.3 Bistecchine di soia ai funghi

Ricetta di: Brinella

Difficoltà: Media

Tempo: 30 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/bistecchine-soia-funghi/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/bistecchine-soia-funghi/)

### Ingredienti per 2 persone

Per le bistecchine:

- ★ 10 bistecchine di soia
- ★ mezza cipolla
- ★ 2 cucchiaini di funghi secchi
- ★ mezzo cucchiaino di succo di limone
- ★ 1 cucchiaino di prezzemolo tritato
- ★ 1 spicchio di aglio
- ★ 1 cucchiaino di maizena
- ★ una tazza di brodo vegetale
- ★ 2 cucchiaini di olio

Per le patate:

- ★ 2 patate grandi
- ★ spezie secche a piacere secche (timo, rosmarino, salvia, origano)
- ★ 2 cucchiaini di olio

## Preparazione

Reidratare le bistecchine di soia e i funghi secchi in una tazza di brodo vegetale bollente per 15 minuti. Nel frattempo tagliare a fettine la cipolla e tritare l'aglio. Metterli in padella con l'olio e soffriggerli dolcemente per 10 minuti aggiungendo se serve un po' di acqua. Scolare le bistecchine e i funghi tenendo da parte il brodo. Strizzare bene le bistecche di soia per far uscire tutta l'acqua. Mettere entrambi nella padella con la cipolla, alzare il fuoco e aggiungere metà del brodo. Unire il cucchiaino di maizena e mescolare facendo assorbire quasi tutto il brodo, formando una bella cremina. Aggiungere il succo di limone e il prezzemolo, girare un'ultima volta e spegnere.

Contemporaneamente alla cottura delle bistecchine si possono cuocere anche le patate: pelare le patate le patate, tagliarle a pezzettini piccoli e metterle a rosolare per 5 minuti a fuoco alto con l'olio in una padella. Poi abbassare il fuoco posizionandolo sul medio e aggiungere quando serve un po' di brodo delle bistecchine. Aggiungere le spezie e se serve un po' di sale. Mescolare di tanto in tanto, cuocendole per circa 20 minuti, fino a quando non saranno tenere.

## 4.4 Bocconcini aromatici

Ricetta di: Myeu  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 30 minuti  
Provenienza: Toscana  
Web: [www.veganhome.it/ricette/seconidi/bocconcini-aromatici/](http://www.veganhome.it/ricette/seconidi/bocconcini-aromatici/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 20 bocconcini di soia disidratata
- ★ 1 carota
- ★ 1 gambo di sedano
- ★ 1 spicchio d'aglio
- ★ mezza cipolla
- ★ mezzo bicchiere di vino rosso
- ★ 1 barattolo di salsa di pomodoro
- ★ pepe nero
- ★ un rametto di rosmarino
- ★ qualche foglia di salvia
- ★ noce moscata
- ★ prezzemolo

## Preparazione

Reidratare i bocconcini per il tempo indicato sulla confezione. Preparare un trito di cipolla, carota, sedano e aglio e soffriggerlo nell'olio d'oliva. Dopo un paio di minuti unire un rametto di rosmarino e qualche foglia di salvia. Lasciare insaporire, dopodichè bagnare col vino e farlo evaporare. Unire i bocconcini, insaporire con pepe nero e noce moscata e incorporare la salsa di pomodoro. Far cuocere per il tempo necessario a far restringere la salsa (circa 10 minuti).

## 4.5 Bocconcini di soia al curry

Ricetta di: AleVimukti

Difficoltà: Media

Tempo: 30 minuti

Provenienza: Indiana

Web: [www.veganhome.it/ricette/seconidi/bocconcini-soia-curry/](http://www.veganhome.it/ricette/seconidi/bocconcini-soia-curry/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 50 g di bocconcini di soia disidratata (chiamati anche bistecche di soia)
- ★ un cucchiaio di curry in polvere
- ★ un cucchiaio di sale
- ★ 2 cucchiari di olio di oliva
- ★ 5 chiodi di garofano
- ★ una stecca di cannella
- ★ cinque semi di cardamomo
- ★ una fettina di zenzero
- ★ mezzo bicchiere di latte di cocco
- ★ 6 foglie di curry fresco

### Preparazione

Mettere a bagno per circa 10 minuti in acqua calda i bocconcini di soia. Trascorso questo tempo la soia aumenta di volume e bisogna scolare e strizzare bene ogni bocconcino. Poi aggiungere in una pentola la soia con tutte le spezie, l'olio e il sale. Mescolare bene il tutto. Cuocere a fiamma bassa fino a quando si sente il profumo delle spezie e poi aggiungere il latte di cocco. Cuocere altri 10 minuti circa, quando inizia a bollire bisogna spegnere.

## Note

Le bistecche di soia, le foglie di curry fresco ed in polvere, si possono trovare nei negozi indiani e che vendono prodotti internazionali. Nelle grandi città si trovano facilmente negozi di questo genere. Questo piatto lo accompagno con il riso basmati come fanno i miei amici indiani, buonissimo!

## 4.6 Brasato di seitan

Ricetta di: Fiore\_di\_loto

Difficoltà: Facile

Tempo: 30 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/brasato-seitan/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/brasato-seitan/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 500 g di seitan (in pezzi piuttosto grossi)
- ★ 1/2 litro di vino rosso
- ★ 1 rametto di rosmarino
- ★ 1 bacca di ginepro
- ★ sale, pepe, olio

### Preparazione

Rosolare in una padella l'olio, il rosmarino e il seitan. Aggiungere il vino rosso e la bacca di ginepro. Cuocere fino a che il vino non è evaporato. Togliere il seitan dal fuoco e tagliarlo a fettine. Metterlo nei piatti e cospargerlo con il sughetto di vino 'ritirato'. Può essere servito con le patate arrosto.

## 4.7 Broccoli alla frutta secca

Ricetta di: Brinella

Difficoltà: Facile

Tempo: 40 minuti

Stagione: Inverno, autunno

Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/broccoli-frutta-secca/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/broccoli-frutta-secca/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 2 broccoli siciliani
- ★ 2 spicchi di aglio
- ★ 3 cucchiaini di olio
- ★ una tazza di frutta secca fra noci, mandorle, anacardi e nocciole
- ★ origano

### Preparazione

Pulite, lavate e tagliate a pezzi i broccoli seguendo la forma delle varie cimette. Tagliate a striscioline sottili l'aglio e fatelo soffriggere nell'olio senza bruciarlo, per 3-4 minuti, in una padella larga. Unite il broccolo, 2 bicchieri di acqua, chiudete con un coperchio e continuate la cottura per altri 20-25 minuti, aggiungendo se serve altra acqua. Salate e unite un po' di origano. Quando il broccolo sarà cotto ma ancora sodo, aggiungete la frutta secca frullata grossolanamente, mescolate bene e continuate la cottura per altri 5 minuti.

## 4.8 Budino di patate tofu e verdure

Ricetta di: Fiore\_di\_loto

Difficoltà: Media

Tempo: 60 minuti

Stagione: Estate, autunno

Web: [www.veganhome.it/ricette/seconidi/budino-patate-tofu-verdure/](http://www.veganhome.it/ricette/seconidi/budino-patate-tofu-verdure/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 250 g di tofu morbido
- ★ 400 g di patate
- ★ due carote
- ★ 2 zucchine
- ★ un cipollotto
- ★ mezzo peperone rosso
- ★ 50 g di fagiolini
- ★ olio qb
- ★ un pizzico di noce moscata
- ★ una bustina di gelificante vegetale (facoltativo)

## Preparazione

Mondate e lessate i fagiolini. Scolateli e tagliateli a tocchetti piccoli. Sbucciate le patate, tagliatele a tocchi grossi e lessetele; scolatele, unitele al tofu e frullate tutto, finché non diventa un composto denso. Nel frattempo, tagliate zucchine, carote, il mezzo peperone e il cipollotto a dadini piccoli. Saltate le verdure nell'olio, appena la superficie sarà dorata, aggiungete poca acqua e portate le verdure a fine cottura. Aggiungete le verdure, i fagiolini, il sale e un pizzico di noce moscata al composto.

Se volete che il vostro budino sia compattissimo, a questo punto aggiungete la bustina di gelificante.

Mettete in stampi per budini e lasciate riposare per qualche ora (senza gelificante un'ora è sufficiente).

## 4.9 Burger di zucca e tofu

Ricetta di: Claudio\_UD

Difficoltà: Facile

Tempo: 20 minuti

Stagione: Inverno, autunno

Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/burger-zucca-tofu/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/burger-zucca-tofu/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 200 g di polpa di zucca tagliata a dadini (preferibilmente qualità dalla polpa compatta, come Butternut o Violina)
- ★ 100 g di pisellini surgelati
- ★ 70 g di mais in scatola, sgocciolato
- ★ 1/2 cipolla bionda
- ★ 125 g di tofu naturale (del tipo compatto)
- ★ 1 cucchiaino di semi di sesamo nero
- ★ 3 cucchiaini di semi di girasole
- ★ 3 cucchiaini colmi di farina di ceci
- ★ 2 cucchiaini colmi di pangrattato integrale
- ★ 2-3 cucchiaini di salsa di soia
- ★ 2 cucchiaini di olio extravergine
- ★ sale, pepe
- ★ erbe aromatiche secche a piacere

## Preparazione

Rosolare a fuoco medio l'olio, la cipolla, i pisellini, il mais e la zucca, finché la zucca non diventa tenera ma non ancora sfaldata. Salare, pepare e aggiungere erbe aromatiche secondo il proprio gusto.

Lasciar intiepidire e aggiungere il tofu schiacciato con una forchetta, i semi di sesamo, di girasole, la farina di ceci, il pangrattato, la salsa di soia. Aggiustare eventualmente di sale e impastare energicamente per far amalgamare bene gli ingredienti.

Formare dei piccoli burger spessi circa 1,5 cm, passarli nel pangrattato e lasciarli riposare almeno 30 minuti in frigorifero. Friggere i burger in pochissimo olio o arrostarli in padella antiaderente qualche minuto per lato, a fuoco dolce.

## Note

Con le dosi indicate si ottengono 8-10 piccoli burger, sufficienti per 4 o 5 persone.

## 4.10 Cannellini ai carciofi

Ricetta di: Myeu

Difficoltà: Facilissima

Tempo: 15 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/cannellini-carciofi/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/cannellini-carciofi/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ due scatole di fagioli cannellini
- ★ un vasetto di carciofi sott'olio
- ★ uno o due spicchi d'aglio
- ★ il succo di un limone
- ★ abbondante pepe nero, meglio se macinato fresco

## Preparazione

Tagliare i carciofi a metà (o in quarti, se sono troppo grossi: bisogna ottenere degli spicchi piuttosto fini), avendo cura di non sgocciolarli troppo: l'olio che rilasceranno sarà sufficiente per soffriggerli anche i fagioli, senza aggiungere altri grassi. Tagliare lo spicchio d'aglio a metà e metterlo in una padella assieme ai carciofi e al loro olio; far soffriggere per 2-3 minuti. Unire i fagioli sciacquati e sgocciolati e lasciare insaporire, dopodiché sfumare con il succo di limone e lasciar evaporare. Togliere l'aglio e cospargere di pepe a fine cottura.

## Note

Ottimo l'accompagnamento con un'insalatina di rucola, o lattughino rosso, o valeriana, oppure radicchio selvatico.

### 4.11 Carciofi fritti

Ricetta di: laia  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 20 minuti  
Stagione: Inverno, primavera, autunno  
Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/carciofi-fritti/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/carciofi-fritti/)

#### Ingredienti per 2 persone

- ★ 6 carciofi
- ★ farina
- ★ olio
- ★ limone

#### Preparazione

Pulire i carciofi togliendo le foglie esterne e il fieno centrale, lavarli in acqua e limone, tagliarli a spicchi.

Preparare una pastella piuttosto densa di farina e acqua con due pizzichi di sale, immergervi gli spicchi di carciofo, prenderli con un cucchiaino e friggerli in olio bollente e abbondante.

Scolare e servire subito salando a piacere.

### 4.12 Carciofi in tegame

Ricetta di: Marina  
Difficoltà: Media  
Tempo: 30 minuti  
Stagione: Inverno, primavera, autunno  
Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/carciofi-tegame/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/carciofi-tegame/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 6 carciofi
- ★ 100 ml di latte di soia
- ★ un cucchiaino di prezzemolo tritato
- ★ mezzo limone
- ★ 1 cucchiaino di pangrattato
- ★ 1 cucchiaino di farina bianca
- ★ olio d'oliva

### Preparazione

Mondare i carciofi togliendo le foglie esterne più dure. Tagliarli a metà e togliere via la parte centrale se c'è quella sorta di peluria. In questo modo i mezzi carciofi risulteranno concavi. Metterli a bagno qualche minuto in acqua e limone.

Metterli poi in una pentola, con la parte esterna rivolta verso il basso e versarci sopra un po' di olio d'oliva e il latte di soia, in modo che rimanga un po' di latte e olio nell'incavo tra le foglie. Aggiungere anche sale e pepe.

Lasciar cuocere a fuoco lento, a pentola coperta.

Nel frattempo mescolare il cucchiaino di pangrattato con un cucchiaino di prezzemolo tritato (anche surgelato). Dopo 10 min di cottura, aggiungere questo mix nel cavo dei carciofi e, se necessario, aggiungere ancora un po' di latte di soia o acqua, per ammorbidire il tutto.

Lasciar cuocere ancora 10 minuti, controllando ogni tanto se serve aggiungere altro latte o acqua. Il 'sugo' sul fondo della pentola non deve essere troppo acquoso.

Spolverare poi con un cucchiaino di farina in modo da addensare il sughetto, aggiungere ancora un po' di olio a piacere e lasciar cuocere ancora qualche minuto fino a che i carciofi saranno morbidi.

Aggiustare di sale e pepe e servire caldi, col loro gustoso sughetto.

## 4.13 Carciofi ripieni di carciofi

Ricetta di: Lifting\_Shadows

Difficoltà: Media

Tempo: 60 minuti

Stagione: Primavera, autunno

Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/carciofi-ripieni-olive/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/carciofi-ripieni-olive/)

### Ingredienti per 3 persone

- ★ 4 carciofi

- ★ una decina di olive nere
- ★ pangrattato
- ★ olio

## Preparazione

Pulite bene i carciofi e tagliateli a metà, eliminando il gambo e la peluria interna. Pelate la parte più dura dei gambi, quindi tagliateli a tocchetti. Riscaldare l'olio in un tegame, poggiatevi i carciofi con la parte scavata verso l'alto e salateli. Dopo qualche minuto aggiungete acqua fino a coprirli e fate cuocere con coperchio per 30-45 minuti. A metà cottura voltateli sul dorso e salate leggermente. L'acqua non dovrà essere del tutto assorbita.

In un'altra padella fate la stessa cosa con i pezzetti di gambo. Quando sono teneri, trasferiteli in una ciotola e schiacciateli con la forchetta fino a ridurli in purea. Aggiungete le olive ben tritate, 4-5 cucchiaini di pangrattato, un filo d'olio, aggiungete sale se necessario.

Preriscaldare il forno. Sistemate in una pirofila i carciofi con la 'pancia' all'insù, farcitela con il composto, versate nella pirofila qualche cucchiaio di acqua di cottura per non farli attaccare al fondo, ancora una spolverata di pangrattato. Quindi passate al grill fino a doratura.

## Note

Può sembrare una ricetta lunga, in realtà la parte più noiosa è solo la pulizia dei carciofi, mentre la cottura non richiede una sorveglianza costante.

## 4.14 Carta da musica ceci e pomodoro

Ricetta di: Marina

Difficoltà: Facilissima

Tempo: 15 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/carta-musica-ceci-pomodoro/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/carta-musica-ceci-pomodoro/)

## Ingredienti per 2 persone

- ★ 2 fogli di 'carta da musica' (pane carasau o guttiau)
- ★ 120 grammi di ceci lessati
- ★ un vasetto di polpa di pomodoro (200 grammi circa)
- ★ 100 grammi di silken tofu (o, in mancanza, tofu bianco normale)
- ★ olio evo
- ★ pepe, sale

- ★ 2 cucchiaini di lievito in scaglie

## Preparazione

Versare la polpa di pomodoro in un pentolino, aggiungere un filo d'olio, pepe, sale e far scaldare a fuoco basso. Nel frattempo sciacquare bene i ceci lessati (se si usano ceci in scatola), strofinandoli con le mani in modo da togliere le bucce e schiacciarli con una forchetta. Togliere 4-5 cucchiaini di salsa e metterla da parte in un altro pentolino. Versare i ceci nel pomodoro (quello del primo pentolino, non quello messo da parte), aggiungendo poi anche il silken tofu, oppure tofu bianco semplice schiacciato con la forchetta. Aggiungere ancora sale, mescolare bene e far cuocere pochi minuti.

Passare la carta da musica per pochi secondi sotto l'acqua calda del rubinetto e metterla in un piatto piano. Il foglio andrà spezzato a metà, una metà farà da base e l'altra metà farà da 'coperchio'. Per ogni porzione va usato un foglio. Se comprate la versione già tagliata a metà è più comodo e maneggevole.

Versare sulla base di carta da musica il ripieno di ceci, tofu e pomodoro appena preparato, stendendone uno strato uniforme.

Far scaldare velocemente il pomodoro messo da parte, aggiungendo un cucchiaino di olio evo. Coprire il ripieno con l'altra metà della carta da musica, spalmarci sopra un sottile strato del pomodoro appena riscaldato, spolverare con un cucchiaino di lievito in scaglie e servire.

## 4.15 Cavolfiore al forno

Ricetta di: Simbrosio

Difficoltà: Media

Tempo: 90 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/cavolfiore-forno/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/cavolfiore-forno/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ un cavolfiore
- ★ un peperone rosso
- ★ besciamella vegana o panna di soia (vedi ricetta Besciamella (sezione 12.2, pagina 817))
- ★ una manciata di pangrattato
- ★ prezzemolo fresco tritato
- ★ sale
- ★ erbe aromatiche (opzionale)

## Preparazione

Mondare, lavare e lessare un cavolfiore in acqua salata (una manciata di sale). Nel frattempo lavare e arrostitire un peperone rosso e, una volta pronto e raffreddato, togliere la pellicina, aprirlo, pulirlo dai semi, ridurlo in straccetti e salarlo. Procedere con la preparazione della besciamella vegana o, in alternativa, usare panna di soia. Mescolare la panna e i peperoni e scottare a fuoco basso per due minuti, finché il composto non sarà amalgamato. A discrezione, unire erbe aromatiche. Disporre il cavolfiore in una ciotola di terracotta, versare sopra la panna con i peperoni e procedere con una spolverata di pangrattato e prezzemolo fresco tritato. Mettere in forno fino a doratura.

### 4.16 Cavolfiore fritto

Ricetta di: Iaia

Difficoltà: Facile

Tempo: 30 minuti

Stagione: Inverno, primavera, autunno

Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/cavolfiore-fritto/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/cavolfiore-fritto/)

#### Ingredienti per 4 persone

- ★ 1 kg di cavolfiore
- ★ farina 00

#### Preparazione

Dividere il cavolfiore a cimette, lavarle, lessarle al vapore o in acqua bollente salata. Scolarle, farle raffreddare ed immergerle in una pastella di farina e acqua con due pizzichi di sale. Friggerle in abbondante olio bollente e servirle calde

#### Note

La cottura a vapore permette alle cimette di cavolfiore di restare più croccanti.

## 4.17 Chakchouka

Ricetta di: Myeu  
Difficoltà: Media  
Tempo: 35 minuti  
Provenienza: Mediorientale (Tunisia)  
Web: [www.veganhome.it/ricette/seconди/chakchouka/](http://www.veganhome.it/ricette/seconди/chakchouka/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ olio d'oliva
- ★ semi di cumino
- ★ una cipolla
- ★ uno spicchio d'aglio
- ★ un peperone rosso
- ★ un peperone giallo
- ★ un cucchiaino di paprika
- ★ una bustina di zafferano
- ★ 400 g di pelati tritati
- ★ un panetto di silken tofu
- ★ curcuma
- ★ una piccola patata lessata e schiacciata
- ★ latte di soia al naturale, oppure panna oppure yogurt di soia al naturale

### Preparazione

Preriscaldare il forno a 180°. Riscaldare l'olio in un'ampia padella adatta alla cottura in forno, unirvi la cipolla e cuocerla fino a che non risulti morbida. Aggiungere l'aglio schiacciato e i peperoni tagliati a listarelle sottili. Cuocere per circa 20 minuti, dopodiché aggiungere la paprika, lo zafferano e i pomodori. Cuocere per altri 15 minuti.

Nel frattempo preparare le finte uova: mescolare la patata schiacciata con abbondante curcuma fino ad ottenere il colore desiderato e farne due palline che simulano il tuorlo. Frullare il tofu con il latte (o con lo yogurt o con la panna) per ammorbidirlo e salarlo appena.

Quando lo stufato di peperoni è pronto, fare due buchi in cui adagiare il finto tuorlo, e riempire con il preparato di tofu che simula l'albume. Passare in forno per 5 minuti per fare addensare il tofu, poi servire cospargendo di pepe nero macinato fresco.

## 4.18 Chilli di borlotti al ketchup

Ricetta di: Myeu  
Difficoltà: Facilissima  
Tempo: 10 minuti  
Provenienza: Altro (Texas)  
Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/chili-borlotti-ketchup/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/chili-borlotti-ketchup/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 2 lattine di borlotti
- ★ 4 cucchiaini di paprika piccante
- ★ 1 spicchio di aglio tritato
- ★ pepe di Cayenna
- ★ 8-10 cucchiari di ketchup
- ★ olio di semi di girasole
- ★ una cipolla a fettine
- ★ coriandolo tritato

### Preparazione

Soffriggere la cipolla nell'olio di semi. Aggiungere l'aglio, la paprika e il pepe di Cayenna a piacere. Scolare e sciacquare i fagioli e aggiungerli al soffritto, facendo insaporire per 5 minuti. Unire il ketchup, aggiungere poca acqua per diluirlo e fare restringere la salsa. Cospargere di coriandolo.

### Note

Si possono usare anche i fagioli kidney rossi al posto dei borlotti.

## 4.19 Cotolette alla pizzaiola

Ricetta di: Acomeassenzio  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 30 minuti  
Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/cotolette-pizzaiola/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/cotolette-pizzaiola/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 4 belle cotolette di soia (meglio quelle fresche rispetto a quelle surgelate)
- ★ 2 lattine di polpa di pomodoro
- ★ 3 spicchi d'aglio
- ★ un cucchiaino di capperi salati
- ★ un dado da brodo vegetale
- ★ un cucchiaino di zucchero
- ★ erbe di provenza (si trovano già mixate sia al supermercato che in molte erboristerie)
- ★ capperi
- ★ olio d'oliva

### Preparazione

Preparare il sugo con la polpa di pomodoro, l'aglio tritato fine assieme ai capperi (preventivamente sciacquati dal sale) , l'olio d'oliva, gli aromi di provenza, lo zucchero (contro l'acidità del pomodoro) e il dado da brodo, facendolo sobbollire per un po'.

Poi unire al sugo le cotolette e coprire il tegame, rigirando spesso le cotolette finché non sono cotte.

## 4.20 Cotolette di tempeh impanate

Ricetta di: Micol1  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 30 minuti  
Provenienza: Orientale (Indonesia )  
Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/cotolette-tempeh-impanate/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/cotolette-tempeh-impanate/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 300 g di tempeh
- ★ farina mix it senza glutina
- ★ farina di ceci q.b.
- ★ impanatura di mais (o farina di mais) q.b.
- ★ acqua q.b.
- ★ 1/2 bicchiere di vino bianco

- ★ 1 limone e mezzo
- ★ olio evo q.b.

### Preparazione

Taglia a metà il panetto di tempeh e poi ancora in due nel mezzo. Crea una pastella mescolando della farina di ceci con dell'acqua. Passa il tempeh nella farina senza glutine e poi nella pastella e infine nell'impanatura di mais. Versa in una padella antiaderente dell'olio evo, poi aggiungi il tempeh, fai scaldare a fuoco basso per qualche minuto, versa poi il vino e fai sfumare a fuoco alto. Una volta sfumato il vino, abbassa la fiamma e lascialo cuocere ancora per poco, poi giralo dall'altra parte e fallo nuovamente cuocere per qualche minuto fino a renderlo croccante. Spegni il fuoco, mettilo nel piatto e cospargilo con del succo di limone.

### Note

Ricetta senza glutine.

## 4.21 Crauti al peperone

Ricetta di: Verdetartarugo  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 40 minuti  
Stagione: Estate  
Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/crauti-peperone/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/crauti-peperone/)

### Ingredienti per 3 persone

- ★ 1 cavolo verza
- ★ 1 peperone
- ★ soffritto di carota, sedano, 1 cipolla, prezzemolo
- ★ 1 spicchio d'aglio
- ★ 1/2 bicchiere di vino bianco
- ★ 1 dado
- ★ olio evo q.b

## Preparazione

Scaldare l'olio in una casseruola e rosolare il soffritto con il dado e l'aglio. Mondare e tagliare a julienne il cavolo e a dadolini il peperone. Porre il cavolo nella casseruola e sfumare velocemente con il vino bianco, aggiungere quindi il peperone. Far appassire lentamente le verdure affinché diano l'acqua e cuociano nel proprio brodo, eventualmente aggiungere 1/2 bicchiere d'acqua di tanto in tanto, finché la verza sarà ben stufata e il peperone squagliato nel fondo di cottura (circa 40 minuti a fuoco basso). Servire quindi tiepido.

## Note

Con questo piccolo accorgimento si rende una ricetta semplice come i crauti veramente gustosa. Ho scoperto che i due sapori (verza e peperone) stanno benissimo insieme. Al posto della verza va bene anche il cavolo cappuccio, il nero o il rosso, ma la verza rimane il mio preferito.

## 4.22 Crepes al patè di funghi

Ricetta di: laia

Difficoltà: Facile

Tempo: 30 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/crepes-pate-funghi/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/crepes-pate-funghi/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 80 g farina 00
- ★ 40 g farina Harska per impanature
- ★ 200 ml latte di soia non dolcificato
- ★ 70 ml acqua
- ★ sale
- ★ 1 confezione di patè ai funghi

## Preparazione

Mettere le due farine in una ciotola, amalgamarle e aggiungere il latte e l'acqua mescolando bene con una frusta, salare e lasciar riposare mezz'ora. Porre al fuoco una padellina antiaderente ben unta di olio, versare qualche cucchiata di composto, cuocere qualche minuto da una parte e poi dall'altra. Continuare fino ad esaurire tutto il composto, cospargere le crepes con il patè ai funghi, ripiegarle e servire calde.

## Note

Fare le crepes con la farina Harska è molto facile, l'impasto risulta liscio e non si sfalda con la cottura.

I prodotti Harska si trovano sul sito di AgireOra: <http://www.agireoraedizioni.org/catalogo/alimenti-vegan/farine-spezie/veganismo/>

## 4.23 Crêpes alle erbe

Ricetta di: MissV

Difficoltà: Facile

Tempo: 15 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/crepes-erbe/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/crepes-erbe/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ mezza tazza di farina 00
- ★ mezza tazza di farina integrale
- ★ 3/4 bicchiere di latte di riso
- ★ spezie a piacere
- ★ un mazzetto di erba cipollina
- ★ un pizzico di sale
- ★ un pizzico di pepe
- ★ un cucchiaino di olio

### Preparazione

Mischiate in una ciotola tutti gli ingredienti, iniziando da quelli solidi, compresa l'erba cipollina tritata. Aggiungete a poco a poco il latte di riso fino a raggiungere la giusta consistenza (non troppo liquida né troppo densa, se necessario allungate con un po' d'acqua).

Ungete la telia con l'olio che più preferite o con un dadino di burro vegetale, versate un mestolino di impasto per volta, che andrà cotto su entrambi i lati fino al raggiungimento di una perfetta doratura.

Potete mangiarle con la farcitura che preferite o naturali, in ogni caso saranno saporitissime!

## 4.24 Crocchette di mais

Ricetta di: Vale\_Vegan

Difficoltà: Media

Tempo: 20 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/crocchette-mais/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/crocchette-mais/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 1 scatola di mais
- ★ 1 cucchiaio di fecola di patate
- ★ 2 cucchiaini di farina
- ★ sale, pepe e spezie
- ★ pangrattato per impanare
- ★ olio di soia per friggere

### Preparazione

Scolare il mais e risciacquarlo bene, sgocciolarlo e metterlo nel mixer per frullarlo; travasare in una ciotola, aggiungere la farina, la fecola, il sale abbondante, il pepe e le spezie tipo curry, curcuma, parika ecc. Assaggiare e correggere eventualmente di sale.

Mescolare molto bene, il composto deve essere morbido e non troppo solido; ricavare delle quenelle (polpette a forma di spicchio) usando 2 cucchiaini, impanarle nel pangrattato e friggere fino a doratura; salare e servire.

## 4.25 Crocchette di melanzane

Ricetta di: Iaia

Difficoltà: Facile

Tempo: 60 minuti

Stagione: Estate, autunno

Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/crocchette-melanzane/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/crocchette-melanzane/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 2 melanzane tonde (circa 600 g)
- ★ 1 fetta di pane raffermo
- ★ latte di soia non dolcificato

- ★ 1 cucchiaino di lievito alimentare
- ★ 4 cucchiaini di farina Harska delicata addensante
- ★ prezzemolo
- ★ pane grattato
- ★ olio per friggere

### Preparazione

Lavare le melanzane, bucherellarle con una forchetta e farle appassire in forno per circa 20 minuti. Farle intiepidire, tagliarle a metà e con un cucchiaino estrarre la polpa e metterla in una ciotola; aggiungere la fetta di pane ammorbidita nel latte e ben strizzata, il prezzemolo tritato, il lievito e la farina Harska, salare e mescolare. Formare delle crocchette ovali, passarle nel pangrattato e friggerle in olio ben caldo.

### Note

Per la riuscita di queste crocchette la farina addensante Harska è veramente utile per evitare lo sfaldamento della frittura. Si può ordinare on-line: <http://www.agireoraedizioni.org/catalogo/alimenti-vegan/farine-spezie/veganismo/farina-hraska-addensante/>

## 4.26 Crocchette di zucchini

Ricetta di: Iaia  
Difficoltà: Media  
Tempo: 30 minuti  
Stagione: Primavera, estate  
Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/crocchette-zucchini/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/crocchette-zucchini/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 500 g di zucchini
- ★ 2 fette di pane a cassetta
- ★ 2 cucchiaini di lievito alimentare
- ★ 2 cucchiaini di pangrattato
- ★ 4 cucchiaini di fiocchi d'avena
- ★ mezzo bicchiere di latte di soia
- ★ noce moscata

## Preparazione

Lavare le zucchine, spuntarle e grattarle con la grattugia per verdure; immergere le fette di pane nel latte di soia, scaldare a fuoco molto basso, strizzarle e unirle alle zucchine.

Aggiungere il lievito alimentare, il pangrattato, i fiocchi d'avena, una grattata di noce moscata e il sale. Mescolare bene, formare delle crocchette con le mani bagnate, compattarle bene e friggere in olio caldo.

Scolare e servire ben calde.

Le zucchine crude tendono a spurgare acqua, se l'impasto vi sembra troppo umido aumentare la quantità di fiocchi d'avena, altrimenti queste crocchette molto delicate si potrebbero sfaldare nella cottura.

## 4.27 Cupolette di sfoglia

Ricetta di: laia

Difficoltà: Facile

Tempo: 30 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/cupolette-sfoglia/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/cupolette-sfoglia/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 1 rotolo di pasta sfoglia vegan
- ★ piselli surgelati
- ★ funghi surgelati
- ★ panna di soia
- ★ olio
- ★ aglio

### Preparazione

Srotolare la pasta sfoglia, ritagliare, con l'aiuto di una tazza, dei cerchi (12 cm circa di diametro). Spennellare i cerchi di pasta con acqua e modellarli su formine di alluminio rovesciate, mettere in forno a 160° per 10 minuti, coprire con carta d'alluminio e cuocere ancora 10 minuti.

Intanto preparare il ripieno soffriggendo, separatamente, i piselli e i funghi in poco olio e mezzo spicchio d'aglio.

Togliere dal forno le cupolette, levarle dalle formine con delicatezza e riempirle con i piselli e i funghi, mescolati a qualche cucchiaino di panna di soia.

Prima di servire, rimettere le cupolette in forno per esaltare la croccantezza della pasta sfoglia.

## Note

Il ripieno può variare: invece della panna si può usare besciamella, come ripieni sono adatti spinaci e ricotta vegan, fettine di wurstel di soia con pezzetti di mozzarisella... e tutto quello che la fantasia suggerisce.

## 4.28 Dadolata di seitan e lenticchie

Ricetta di: Arieldubois

Difficoltà: Facile

Tempo: 20 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/dadolata-seitan-lenticchie/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/dadolata-seitan-lenticchie/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 4 fette di seitan
- ★ 1 scatola di lenticchie
- ★ mezza cipolla
- ★ 1 cucchiaio di panna di soia
- ★ sale e pepe qb
- ★ un cucchiaio olio evo
- ★ una manciata di prezzemolo fresco
- ★ curcuma (facoltativo)

### Preparazione

Tagliare il seitan a cubetti. Tritare la cipolla e rosolarla con olio. Quando è ben colorita - ma non bruciata - aggiungere i dadini di seitan e, dopo qualche minuto, le lenticchie scolate e ben lavate. Aggiustare di sale e pepe e far saltare aggiungendo poca acqua calda. Terminare con la panna, la curcuma e il prezzemolo tritato, far cuocere ancora qualche minuto e poi servire con una bella insalatina fresca e del pane integrale tostato.

## 4.29 Dadolata di tofu e lenticchie

Ricetta di: Lilith

Difficoltà: Media

Tempo: 30 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/dadolata-tofu-lenticchie/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/dadolata-tofu-lenticchie/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ un panetto di tofu da 200 g
- ★ salsa di soia (shoyu)
- ★ olio extravergine di oliva
- ★ una cipolla
- ★ un rametto di rosmarino
- ★ 2 cucchiaini di peperoncino tritato
- ★ 50 g di lenticchie rosse
- ★ brodo vegetale
- ★ pangrattato

### Preparazione

Marinate per mezz'ora il tofu tagliato a dadini nella salsa di soia, aggiungendo un po' di acqua q.b. per ricoprirlo.

Nel frattempo lessate le lenticchie rosse, precedentemente lavate, nel brodo vegetale per 20 minuti circa, finché non sono abbastanza morbide e il brodo si è un po' asciugato.

Quindi fate soffriggere 2 cucchiaini di peperoncino, la cipolla tagliata a cubetti e il rosmarino nell'olio d'oliva, finché la cipolla è dorata e il soffritto acquista l'odore delle spezie.

Aggiungete il tofu con un po' dello shoyu della marinatura e dopo qualche minuto anche le lenticchie con pochissimo brodo.

Lasciate restringere il tutto con il coperchio e a fuoco lento e per addensare aggiungete 2 cucchiaini di pangrattato.

### Note

Io ho accompagnato il piatto con un contorno di fagiolini lessati e dei germogli di soia ricoperti di salsa di senape allungata precedentemente con latte di soia.

## 4.30 Dadolata di verdure allo zenzero

Ricetta di: Verdetartarugo

Difficoltà: Facile

Tempo: 60 minuti

Stagione: Primavera, estate

Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/dadolata-verdure-zenzero/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/dadolata-verdure-zenzero/)

### Ingredienti per 3 persone

- ★ 3 patate rosse medie
- ★ 1 peperone giallo
- ★ 3 carote
- ★ 1 grossa melanzana
- ★ un pezzetto di zenzero fresco (circa 5 cm)
- ★ 1 cipolla bionda
- ★ trito di timo e rosmarino
- ★ 1 dado vegetale (o 1 cucchiaino di quello in polvere)
- ★ olio evo q.b.
- ★ pepe macinato q.b.
- ★ 2 foglie d'alloro
- ★ 1 spicchio d'aglio schiacciato

### Preparazione

Scaldare il forno a 180° (se è elettrico non ventilato). Tagliare a pezzettoni la melanzana, il peperone, le carote e le patate. Affettare ad anelli sottili la cipolla, grattugiare finemente lo zenzero pelato.

Disporre in una teglia da forno abbastanza alta tutte le verdure, poi la cipolla e lo zenzero, spolverare con il pepe, il trito d'erbe e aggiungere l'alloro. Cospargere d'olio e mescolare vigorosamente affinché le verdure e gli aromi si amalgamino bene. Aggiungere il dado sbriciolato (o quello in polvere) ed infornare a 180° per un'ora, ricordandosi di girare dopo la prima mezz'ora.

### Note

Ottimo da solo, ma può servire per accompagnare couscous o riso bianco.

## 4.31 Fagioli all'uccelletto

Ricetta di: VegCat  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 20 minuti  
Provenienza: Toscana (Firenze)  
Web: [www.veganhome.it/ricette/secon-di/fagioli-uccelletto/](http://www.veganhome.it/ricette/secon-di/fagioli-uccelletto/)

### Ingredienti per 1 persona

- ★ 1 spicchio d'aglio tritato
- ★ 1 foglia di salvia
- ★ 1 cucchiaio d'olio evo
- ★ fagioli cannellini
- ★ pomodori freschi ben maturi
- ★ sale e pepe

### Preparazione

Far rosolare per 2-3 minuti in una padella olio, aglio e salvia. Dopodichè aggiungere i pomodori, tagliati a spicchi, e lasciarli rosolare per 1-2 minuti. Aggiungere i fagioli, salare e pepare a piacere, mescolare. Lasciare cuocere il tutto coperto per 20 minuti, controllando e rigirando ogni tanto. Servire caldo.

## 4.32 Fagioli bianchi al limone

Ricetta di: Didi189

Difficoltà: Facilissima

Tempo: 15 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/fagioli-bianchi-limone/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/fagioli-bianchi-limone/)

### Ingredienti per 1 persona

- ★ un barattolo di fagioli bianchi di Spagna
- ★ pangrattato
- ★ limoni (almeno 4 ma anche di più in base ai gusti!)
- ★ un cucchiaino d'olio e.v. d'oliva
- ★ una cipolla grande

### Preparazione

Tagliare la cipolla a filetti, metterli in padella con po' d'acqua e di olio e cuocere. Dopo pochi minuti aggiungere i fagioli (risciacquati bene sotto il rubinetto). Mescolare e lasciar cuocere qualche minuto. Aggiungere il sale, l'olio e il pangrattato e mescolare. Dopo un po' versare il succo dei limoni. Aspettare ancora un pochino... e il piatto è pronto. Aggiungere ancora limone a fine cottura e mangiare!

### 4.33 Fagottini di zucchine

Ricetta di: Julis  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 70 minuti  
Stagione: Primavera, estate  
Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/fagottini-zucchine/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/fagottini-zucchine/)

#### Ingredienti per 2 persone

- ★ 2 zucchine
- ★ 1 pasta sfoglia vegan per torte salate
- ★ 8 olive verdi denocciolate
- ★ semi di girasole q.b.
- ★ 1 cipolla
- ★ pepe
- ★ olio

#### Preparazione

Tagliare le zucchine a fettine sottili, metterle nella padella antiaderente con un filo d'olio (veramente pochissimo) e farle cuocere a fuoco lento con il coperchio per circa 30 minuti, fino a che sono ben cotte.

Stendere la pastasfoglia e dividerla in 4 parti. Tagliuzzare le olive unire la cipolla tritata e un po' di semi di girasole.

In una tazzina disporre un po' di zucchine (quanto basta per un fagottino) e aggiungere un quarto del trito di olive, mescolare e disporre sulla pasta sfoglia. Aggiungere pepe e un filo d'olio. Ripetere l'operazione per i 4 fagottini, poi chiuderli unendo gli angoli e infornare per 30 minuti. Si possono usare anche altre verdure, al posto delle zucchine.

### 4.34 Falafel di cicerchie

Ricetta di: VVale  
Difficoltà: Facilissima  
Tempo: 30 minuti  
Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/falafel-cicerchie/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/falafel-cicerchie/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ mezza cipolla
- ★ 200 grammi di cicerchie già ammollate
- ★ 80 grammi di farina di ceci
- ★ un cucchiaino di semi di cumino
- ★ uno spicchio d'aglio
- ★ paprika q.b.

### Preparazione

Frullare le cicerchie (ammollate in precedenza per 24 ore) insieme alla cipolla tagliata in pezzi, il cumino, la paprika, l'aglio e la farina di ceci. Frullare fino ad ottenere un composto piuttosto omogeneo. Compattare in una ciotola e lasciare a riposare in frigorifero per un'oretta.

Prendere l'impasto e formare delle polpettine che andranno cotte in forno a 180 gradi fino a doratura.

### Note

Il cumino si può ridurre o eliminare del tutto.

## 4.35 Farfrittata alle verdure

Ricetta di: Myeu

Difficoltà: Media

Tempo: 15 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/farifrittata-verdure/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/farifrittata-verdure/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 4 cucchiai abbondanti di farina di ceci
- ★ 2 cucchiaini rasi di preparato per brodo vegetale in polvere
- ★ olio di semi di girasole
- ★ 300 g di verdure miste (per esempio una ratatouille o qualsiasi altro mix di verdura)

## Preparazione

Mescolare con una frusta la farina di ceci e il dado in polvere, aggiungendo acqua fino ad ottenere una consistenza piuttosto liquida ma ancora cremosa. La difficoltà, come in tutte le farfittate, sta nel saper dosare la quantità di acqua per la pastella, in modo da ottenere la consistenza desiderata. In ogni caso è sempre meglio lasciare l'impasto un po' più liquido, perché se troppo denso tende a raggrumarsi e a non cuocere bene.

Spadellare le verdure con un po' di olio di girasole e, una volta scaldate, versare la pastella. Per una frittata più croccante, lo strato di pastella deve essere spesso solo pochi mm (massimo un cm, quando la farcitura è abbondante). Far cuocere a fuoco basso da un lato, finché anche la parte superiore non si è addensata. A questo punto girare col metodo che si preferisce e completare la cottura dall'altra parte.

### 4.36 Farinata con zuccina e scalogno

Ricetta di: Micol  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 60 minuti  
Provenienza: Liguria  
Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/farinata-zucchine-scalogno/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/farinata-zucchine-scalogno/)

#### Ingredienti per 4 persone

- ★ 400 ml di acqua
- ★ 125 g di farina di ceci
- ★ 60 g d'olio evo
- ★ 8 g di sale
- ★ 1 zuccina
- ★ 1 scalogno

## Preparazione

Metti l'acqua in un recipiente, aggiungi a poco a poco la farina mischiando con la frusta per non creare grumi. Aggiungi l'olio, il sale, lo scalogno tritato, la zuccina tagliata a rondelle e continua a mescolare fin quando l'impasto risulterà ben amalgamato. Versa il tutto in una teglia tonda unta con un filo d'olio. Inforna a 250° per 30-40 minuti. Una volta tirata fuori dal forno, falla intiepidire prima di servirla.

## Note

Ricetta adatta ai celiaci, la farina di ceci non contiene glutine.

### 4.37 Fave fresche alla menta

Ricetta di: Lifting\_Shadows

Difficoltà: Facilissima

Tempo: 25 minuti

Stagione: Estate

Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/fave-fresche-alla-menta/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/fave-fresche-alla-menta/)

#### Ingredienti per 1 persona

- ★ 120 g di fave fresche
- ★ qualche foglia di alloro
- ★ qualche foglia di menta fresca
- ★ olio

#### Preparazione

Lessare le fave in acqua bollente per 15-20 minuti, assieme alle foglie di alloro e di menta. Salare verso la fine.

Scolare le fave, aggiungere qualche altra foglia di menta fresca, condire con olio crudo... et voilà.

### 4.38 Fettine di tofu in agrodolce

Ricetta di: Myeu

Difficoltà: Facile

Tempo: 10 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/fettino-tofu-agrodolce/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/fettino-tofu-agrodolce/)

#### Ingredienti per 2 persone

- ★ un panetto di tofu
- ★ erbe aromatiche miste (rosmarino, timo, maggiorana, dragoncello, aneto, salvia...)

- ★ olio d'oliva
- ★ aglio
- ★ salsa di soia
- ★ un cucchiaino di sciroppo d'acero

### Preparazione

Tagliare il tofu a fettine e passarle nella salsa di soia, lasciandole immerse il tempo necessario a preparare il soffritto.

In una padella rosolare l'aglio, dopodichè aggiungere le erbe aromatiche. Scolare il tofu e soffriggerlo insieme alle erbe da entrambi i lati. Sfumare con un cucchiaino di salsa di soia della marinata e, quando è evaporata, caramellare con lo sciroppo d'acero.

### 4.39 Frittata con carciofini

Ricetta di: Marina

Difficoltà: Facile

Tempo: 15 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/frittata-carciofini/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/frittata-carciofini/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 4 cucchiaini di farina di ceci
- ★ 1 cucchiaino di farina Hraska per impanatura (opzionale)
- ★ 2 pizzichi di sale
- ★ 4 carciofini sott'olio crudi
- ★ acqua frizzante
- ★ 1 cucchiaino d'olio d'oliva

### Preparazione

Preparare una pastella con le farine, il sale e l'acqua minerale frizzante, mescolando con una forchetta. L'acqua frizzante renderà l'impasto molto spumoso. Regolarsi con l'acqua in modo da ottenere una pastella semiliquida, non troppo densa.

Tagliare a striscioline i carciofini sott'olio (meglio scegliere quelli crudi) e aggiungerli alla pastella.

Mettere sul fuoco una padella antiaderente con l'olio d'oliva, far scaldare bene a fuoco vivo e

versarci la pastella. Coprire con un coperchio e far cucinare 2 minuti a fuoco medio. Togliere il coperchio e girare la frittata quando sarà ben rappresa anche la parte sopra (non deve rimanere pastella liquida).

Per girare la frittata fate come siete capaci, anche tagliandola in 4 parti e girandole una alla volta. Lasciar cuocere a fuoco vivo anche dall'altra parte, se necessario aggiungere ancora un po' di olio e scuotere la padella in modo che l'olio si distribuisca bene.

Girare ancora 1-2 volte, quanto basta a far dorare la frittata da ambo le parti. In tutto servirà una cottura di 7-8 minuti.

### Note

La farina Hraska non è necessaria se non l'avete in casa, ma aggiunge quel tocco di gusto in più che ci sta a pennello! Si può ordinare qui:

<http://www.agireoraedizioni.org/catalogo/alimenti-vegan/farine-spezie/veganismo/>

## 4.40 Frittata di ceci e patate

Ricetta di: Marina

Difficoltà: Facile

Tempo: 15 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/seconidi/frittata-ceci-patate/](http://www.veganhome.it/ricette/seconidi/frittata-ceci-patate/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 4 cucchiaini colmi di farina di ceci
- ★ olio d'oliva
- ★ 2 patate piccole

### Preparazione

Questo piatto è molto simile alla 'frittata' tradizionale, ma è più buono e meno pesante. Si può fare con qualsiasi verdura, oltre che con le patate (zucchine, spinaci, cipolla, carote, ecc.).

In un piatto fondo mettete la farina di ceci, aggiungete 2 pizzichi di sale, e un po' alla volta acqua, mescolando con una forchetta, finché l'impasto risulta non troppo denso. Tagliate a fettine sottilissime le patate, con la lama apposita della grattugia o col pelapatate, e versatele nella pastella, mescolando bene.

Mettete un po' di olio d'oliva in una padella antiaderente e fate scaldare a fuoco alto. Quando l'olio è ben caldo versate l'impasto, distribuitelo velocemente in modo omogeneo, e mettete il coperchio, lasciando il fuoco alto. Sono importanti sia il coperchio che il fuoco vivace, per ottenere una frittata cotta a puntino! Dopo circa un minuto, dovete girare la frittata: potete farlo,

se non siete capaci di girarla tutta intera, tagliandola con una paletta di legno, in quattro spicchi, e girando uno spicchio alla volta. Rimettete il coperchio ancora per un minuto, lasciando il fuoco più basso. Togliete poi il coperchio, girate di nuovo la frittata e fate cuocere a fuoco alto per un minuto senza coperchio, poi girate ancora e fate cuocere per un altro minuto, o comunque fino a quanto la frittata sarà ben dorata da ambo i lati.

#### 4.41 Frittata di ceci e semi

Ricetta di: AleVimukti

Difficoltà: Media

Tempo: 15 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/frittata-ceci-semi/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/frittata-ceci-semi/)

#### Ingredienti per 4 persone

- ★ 5 cucchiaini di farina di ceci
- ★ 1 cucchiaino di sale
- ★ olio di oliva
- ★ 1 cucchiaino di semi di sesamo
- ★ 1 cucchiaino di semi di lino

#### Preparazione

Versare in una ciotola la farina di ceci, mezzo bicchiere di acqua e mescolare bene con forza per eliminare ogni grumo di farina. Continuare a mescolare, aggiungendo il sale e i semi di sesamo e di lino, per qualche minuto fino ad ottenere una crema densa. Scaldare l'olio d'oliva nella padella antiaderente e versare il composto cuocendo a fiamma bassa. Bucherellare i bordi e la parte centrale con la forchetta e controllare che la parte di sotto non attacchi al fondo. Non deve avere un colore dorato, quindi girare appena la crema viene assorbita e far cuocere qualche altro minuto.

#### Note

Questa frittata è buonissima anche servita con verdure oppure se viene farcita con crema di olive o di carciofi. Insomma, può essere usata in mille modi ed è un ottimo secondo!

## 4.42 Frittata di glutine

Ricetta di: CrazyNoise

Difficoltà: Media

Tempo: 60 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/frittata-glutine/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/frittata-glutine/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 1 kg di farina
- ★ Olio di oliva
- ★ 2 pizzichi di dado vegetale
- ★ Una manciata di prezzemolo
- ★ Qualche goccia di limone
- ★ Mezzo cucchiaino di sale

### Preparazione

Per prima cosa dobbiamo procurarci il glutine, quindi mettiamo in un contenitore la farina e impastiamola con l'acqua come se volessimo fare del pane. Lasciamo riposare l'impasto per circa un'ora.

Dopo il periodo di riposo, prendiamo la nostra pagnottella, strappiamone un pezzo non troppo grande e laviamola sotto l'acqua fino a quando non rimane tra le nostre mani solo il glutine (l'acqua del risciaquo deve rimanere quasi trasparente, non più bianca come all'inizio); ripetiamo l'operazione per tutto il resto della pasta.

Ottenuto finalmente il nostro glutine, stiriamolo con le mani fino a formare un medaglione spesso un cm circa, mettiamolo in una pentola, ricopriamolo con acqua (non troppa, giusto quella che basta per coprirlo) aggiungiamo il mezzo cucchiaino di sale e facciamolo bollire per 6 minuti, stando attenti a non farlo attaccare sul fondo e girandolo sull'altro lato a metà cottura.

Tiriamo fuori dall'acqua il nostro glutine e strizziamolo con una forchetta per fargli perdere il liquido in eccesso, versiamo l'olio d'oliva in una padella capiente e mettiamo il glutine a friggere. Mentre frigge, mettiamo un pizzico di dado su entrambi i lati, il prezzemolo tritato e qualche goccia di limone. Appena sarà ben dorato e croccante sarà pronto. Disponetelo su carta assorbente e servite con qualche goccia di limone e una bella insalata.

## 4.43 Frittata di pomodori e funghi

Ricetta di: CrazyNoise

Difficoltà: Facile

Tempo: 30 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/frittata-pomodori-funghi/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/frittata-pomodori-funghi/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 4 cucchiaini di farina di ceci
- ★ 5 pomodori medi
- ★ una cipolla media
- ★ una lattina di funghi
- ★ lievito alimentare in fiocchi
- ★ un bicchiere d'acqua
- ★ 1/4 di limone
- ★ olio per friggere
- ★ sale q.b.

### Preparazione

Affettate sottilmente la cipolla e mettetela a soffriggere per 5 minuti, aggiungendo poi i pomodori a pezzettoni e i funghi scolati; fate andare a fuoco medio finché non si sarà asciugata l'acqua che i pomodori tenderanno a rilasciare. In un piatto mescolate la farina di ceci con un cucchiaino di lievito alimentare, un pizzico di sale, una spruzzata di limone e il bicchiere d'acqua. Fate in modo che il composto risulti quanto più vellutato possibile e versatelo in padella. Fate friggere per 5 minuti mescolando continuamente. Spolverate con un cucchiaino di lievito e servite.

## 4.44 Frittata di soia e zucchine

Ricetta di: Marina

Difficoltà: Media

Tempo: 20 minuti

Stagione: Estate, autunno

Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/frittata-soia-zucchine/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/frittata-soia-zucchine/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 2 zucchine piccole (100 g)
- ★ 3 cucchiari di farina 00 (40 g)
- ★ 2 pizzichi di sale
- ★ 1/3 terzo di bicchiere di latte di soia (60 g)
- ★ 2 cucchiari di olio d'oliva

### Preparazione

Tagliare a rondelle sottilissime le zucchine (con una grattugia con la lama apposita, o col pelapatate, non col coltello).

In un piatto fondo mettere la farina e il sale, aggiungere un po' alla volta il latte di soia e 2 dita di bicchiere d'acqua, e mescolare velocemente con la forchetta in modo da non formare grumi. Si deve ottenere una pastella non troppo densa, abbastanza liquida. Versarci dentro le fettine di zuccina e mescolare bene.

In una padella antiaderente mettere 2 cucchiari di olio (in modo da coprire il fondo appena appena) e fare scaldare sul fuoco alto. Quando l'olio è caldo, versare la pastella e livellare bene con una spatola di legno.

Metterci il coperchio e lasciare il fuoco alto, poi dopo circa mezzo minuto abbassare un po' il fuoco. La frittata deve cuocere in tutto circa 10 minuti, e in questo tempo va girata un paio di volte, in modo da far dorare entrambi i lati (potete tagliarla in 4 spicchi e girarli uno alla volta). Per primi 5 minuti tenere il coperchio, per i restanti 5 minuti lasciar dorare senza il coperchio.

### Note

Al posto delle zucchine si possono usare altre verdure, sempre crude e tagliare a fettine sottili (patate, carote).

## 4.45 Frittata no eggs

Ricetta di: Andy82

Difficoltà: Facile

Tempo: 20 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/frittata-no-eggs/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/frittata-no-eggs/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 100 g di farina di ceci

- ★ 2 carote non grandi
- ★ 1/2 cipolla rossa
- ★ alloro secco
- ★ 1 cucchiaio di olio evo
- ★ 2 cucchiaini di lievito
- ★ 1 bicchiere di acqua

### Preparazione

Unite la farina, il lievito, il sale e l'alloro secco in una ciotola e mescolate: aggiungete l'olio e l'acqua fino a ottenere una pastella fluida. Mettete da parte a riposare e nel frattempo pulite la carota e grattugiatela.

Tagliate la cipolla, cuocetela in padella con un po' d'acqua e aggiustando di sale. Basterà un quarto d'ora e sarà cotta. Unite le verdure alla pastella e girate bene: mettete il composto in una teglia rettangolare leggermente unta e infornate a 180°. Dopo mezz'ora controllate la cottura: la farifrittata dovrà fare la crosticina ai bordi e dorarsi progressivamente.

Servitela tagliata in tranci, così come ho fatto io... è stata molto apprezzata :-)

### 4.46 Frittata vegan con fagiolini

Ricetta di: Micol1

Difficoltà: Facile

Tempo: 30 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/frittata-vegan-fagiolini/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/frittata-vegan-fagiolini/)

#### Ingredienti per 3 persone

- ★ 500 g di fagiolini
- ★ 1 cipolla
- ★ 8 cucchiai di farina di ceci
- ★ 300 ml di acqua
- ★ 1 cucchiaino raso di sale fino
- ★ olio evo q.b.

## Preparazione

Pulisci e lava i fagiolini e mettili a lessare per 20 minuti circa. In un recipiente versa l'acqua e la farina di ceci, mescolando con una frusta per non creare grumi. Aggiungi il sale. Taglia molto finemente una cipolla e uniscila al composto. Scola i fagiolini, tagliali in 2 o 3 parti e versali anch'essi nel recipiente. Mescola bene. In una padella antiaderente versa un goccio d'olio evo, scaldalo, e poi versaci il composto; fai cuocere a fuoco medio-alto per qualche minuto; quando poi si sarà solidificato, giralo dall'altro lato e cuoci ancora qualche minuto.

### 4.47 Frittelle di funghi

Ricetta di: laia

Difficoltà: Facile

Tempo: 30 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/frittelle-funghi/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/frittelle-funghi/)

#### Ingredienti per 4 persone

- ★ 300 g di funghi coltivati affettati
- ★ 150 g di farina Harska per impanature
- ★ 200 ml di acqua frizzante
- ★ prezzemolo
- ★ olio

#### Preparazione

Rosolare i funghi affettati in un tegame per 10 minuti, salare poco, cospargere con prezzemolo tritato e lasciar raffreddare.

Preparare una pastella con la farina Harska e l'acqua, mescolando bene con una frusta, far riposare mezz'ora.

Aggiungere i funghi trifolati alla pastella, mescolare delicatamente e friggere il composto a cucchiaiate in olio bollente.

Far scolare bene su una carta da cucina e servire con salsa di soia a parte.

#### Note

Questa farina è molto versatile, può essere usata in tantissime ricette oltre a quelle consigliate sulla confezione.

Naturalmente al posto dei funghi si possono usare altre verdure come zucchine, carote, piselli...  
Si può ordinare dal sito di AgireOra: <http://www.agireoraedizioni.org/catalogo/alimenti-vegan/farine-spezie/veganismo/>

## 4.48 Frittelle di patate

Ricetta di: Suffi

Difficoltà: Facile

Tempo: 90 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/frittelle-patate/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/frittelle-patate/)

### Ingredienti per 6 persone

Per 12 frittelle del diametro di circa 10 centimetri:

- ★ 4 patate
- ★ 120 g di farina
- ★ 50 g di fecola
- ★ 100 ml di latte di soia
- ★ 2 cucchiaini di parmigiano vegan (ad esempio vedi ricetta Simil-grana vegan (sezione 8.7, pagina 535) , con eventuale aggiunta di semi di zucca e/o girasole)
- ★ sale, pepe
- ★ noce moscata a piacere
- ★ olio evo

### Preparazione

Lessare le patate per 45-50 minuti dall'ebollizione, poi scolarle, farle raffreddare un po' e sbuciarle.

Metterle in una terrina e schiacciarle con una forchetta; aggiungere la farina, la fecola e il latte e amalgamare il tutto; infine mescolare il parmigiano veg, la noce moscata e sale e pepe a seconda dei gusti. Far riscaldare 3 cucchiaini d'olio in una padella antiaderente e nel frattempo preparare le frittelle dal composto ottenuto (è preferibile oliarsi le mani affinché non si appiccichi!) che andranno cotte circa 5 minuti per lato a fuoco medio-alto, fino al grado di doratura desiderato.

## Note

A seconda dei gusti si possono aggiungere dei dadini di formaggio vegan che si fonderanno durante la cottura.

## 4.49 Funghi ripieni

Ricetta di: Fiore\_di\_loto

Difficoltà: Facilissima

Tempo: 30 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/funghi-ripieni/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/funghi-ripieni/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 8 funghi champignon grandi
- ★ 100 g di pan grattato
- ★ 1 spicchio d'aglio
- ★ un ciuffetto di prezzemolo

### Preparazione

Lavate bene i funghi, togliete i gambi (che utilizzerete per qualche altra ricetta). Preparate un trito di aglio e prezzemolo, a cui unirete il pan grattato il sale e l'olio. Riempite le cappelle con il composto che avete ricavato, mettete in forno a 180 ° per 15-20 minuti e... voilà!

In alternativa ad aglio e prezzemolo potete mettere anche le spezie provenzali, oppure... cosa vi suggerisce la fantasia!

## 4.50 Hamburger di lenticchie

Ricetta di: Micol1

Difficoltà: Facile

Tempo: 90 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/hamburger-lenticchie/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/hamburger-lenticchie/)

### Ingredienti per 5 persone

- ★ 250 g di lenticchie cotte

- ★ pepe q.b.
- ★ 1 cipolla
- ★ pangrattato senza glutine q.b.
- ★ acqua q.b.
- ★ olio evo q.b.
- ★ semi vari (sesamo, papavero, chia) q.b.
- ★ sale fino integrale q.b.

### Preparazione

Cuocere le lenticchie in acqua per 40 minuti: aggiungi l'acqua fino a ricoprirle prima di metterle sul fuoco e poi a man mano che si asciuga, versane dell'altra, a poco a poco, in modo che, passati i 40 minuti, sarà stata assorbita/evaporata del tutto. Falle raffreddare e poi frullale in un mixer. Fai soffriggere la cipolla tritata in una padella antiaderente con dell'olio evo. Versa le lenticchie frullate con la cipolla appassita in un recipiente, unisci il sale, il pepe i semi e il pangrattato: quest'ultimo va addizionato fino a quando l'impasto avrà assunto una consistenza corposa. Forma delle polpettine con le mani, riponile in una teglia, spennellale con dell'olio extra vergine d'oliva e cuoci in forno preriscaldato a 180°C per 15 minuti circa.

## 4.51 Hamburger di soia

Ricetta di: Milou  
Difficoltà: Media  
Tempo: 20 minuti  
Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/hamburger-soia/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/hamburger-soia/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 8 cucchiaini di granulare di soia
- ★ 8 cucchiaini di riso bollito (in alternativa fiocchi d'avena o altri cereali)
- ★ 3 cucchiaini di pangrattato
- ★ 2 cucchiaini di olio
- ★ 1 cipolla tritata (oppure cipolla disidratata)
- ★ 1 cucchiaino salsa di soia
- ★ misto di spezie oppure pepe, prezzemolo, rosmarino, origano
- ★ latte di soia q.b. (circa 5 cucchiaini)

## Preparazione

Frullate il granulare di soia (non c'è bisogno di reidratarlo) riducendolo in briciole. Aggiungete il riso e frullate ancora.

Mettete in una ciotola tutti gli ingredienti tranne il latte e mescolate. Infine aggiungete il latte poco alla volta finché non si raggiunge la giusta consistenza. Lasciate riposare 15 minuti.

Se gli hamburger tendono a disfarsi, aggiungete un altro cucchiaino di pangrattato e un po' di latte di soia.

Se usate i fiocchi d'avena ci vuole più latte, circa 10 cucchiaini.

## Note

Potete prepararne in quantità e congelarli. Possono essere cotti senza bisogno di essere scongelati. Si possono mangiare come secondo con un contorno oppure mettere in un panino con insalata o altre verdure e salse, per preparare il classico panino all'hamburger vegetale.

## 4.52 Insalata di fagioli e olive

Ricetta di: laia

Difficoltà: Facilissima

Tempo: 15 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/insalata-fagioli-olive/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/insalata-fagioli-olive/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 500 grammi di fagioli borlotti lessati (se in scatola, 2 scatole)
- ★ 1 cipolla rossa
- ★ 1 etto di olive schiacciate piccanti
- ★ prezzemolo
- ★ olio evo

## Preparazione

Sciacquare i fagioli e lasciarli scolare, soffriggere intanto la cipolla affettata sottilmente in un po' d'olio, aggiungendo qualche cucchiaino d'acqua per renderla più leggera.

Mettere i fagioli in un'insalatiera, aggiungere la cipolla appassita, le olive, condire a piacere, spolverare con il prezzemolo tritato. Far riposare in frigorifero prima di servire.

### 4.53 Insalata di riso soffiato

Ricetta di: Didi189  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 40 minuti  
Stagione: Estate, autunno  
Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/insalata-riso-soffiato/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/insalata-riso-soffiato/)

#### Ingredienti per 2 persone

- ★ 100 g di riso soffiato
- ★ 2 pomodori maturi
- ★ olio extra vergine di oliva
- ★ 3 patate
- ★ 2 cucchiaini di mais
- ★ 2 cipolle
- ★ olive
- ★ prezzemolo tritato (facoltativo)
- ★ coriandolo (facoltativo)

#### Preparazione

Le patate e le cipolle vanno lessate, lasciate raffreddare e tagliate a cubetti. Tagliare a cubetti anche i pomodori e mescolare tutti gli ingredienti.

### 4.54 Involtoni di frutta secca

Ricetta di: CristinaM  
Difficoltà: Media  
Tempo: 40 minuti  
Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/involtoni-frutta-secca/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/involtoni-frutta-secca/)

#### Ingredienti per 4 persone

- ★ 50 g di anacardi
- ★ 50 g di arachidi
- ★ 50 g di noci sgusciate

- ★ 50 g di mandorle
- ★ 50 g di nocciole
- ★ 50 g di pistacchi
- ★ 50 g di pinoli
- ★ 4 cucchiaini di pangrattato
- ★ una cipolla bianca media
- ★ due carote medie
- ★ un cespo di lattuga 'Pan di zucchero' di grandezza media
- ★ sugo di pomodoro al basilico
- ★ 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- ★ un dado per brodo vegetale

## Preparazione

Mettere nel mixer, con il coltello per grattugiare, le carote e tutta la frutta secca. Grattugiare e mettere da parte. Pelare la cipolla, tagliarla in quarti, metterla nel mixer, con il coltello normale, aggiungere il pangrattato e frullare.

Riunire nella ciotola la frutta secca e la cipolla con il pangrattato, mescolare bene.

Mettere a bollire un litro d'acqua con il dado.

Nel frattempo staccare le foglie dalla lattuga, scegliendo le più grandi e belle, lavarle e quando il brodo bolle, tuffarle nella pentola per pochissimi minuti, solo per ammorbidirle, ma senza cuocerle. Scolare le foglie (conservando il brodo), distenderle su un canovaccio per asciugarle un po'.

Dividere il composto di frutta secca in 8 porzioni, prendere una foglia, porvi una porzione di composto; se fosse troppo asciutto bagnarlo con un po' del brodo vegetale messo da parte. Ripiegare i bordi laterali della foglia sul composto e poi arrotolare il tutto formando così gli involtini.

Scaldare l'olio nella pentola, porvi gli involtini facendoli dorare leggermente su entrambi i lati, coprirli con il brodo vegetale e farli cuocere a pentola coperta per una ventina di minuti; quando sembrano cotti sistemarli su un piatto da portata, ricoprire ogni involtino con una cucchiainata di sugo di pomodoro un po' riscaldato e servire.

Come variante, dopo la cottura in padella si possono disporre gli involtini in una teglia che possa andare in forno e a tavola, ricoprirli di besciamella e passarli rapidamente in forno per dorare leggermente la superficie.

Questa versione consente di preparare il piatto anche il giorno prima e di passarlo in forno poco prima di servirlo.

Ecco la ricetta della Besciamella (sezione [12.2](#), pagina [817](#)).

## 4.55 Involtini di melanzane

Ricetta di: laia

Difficoltà: Facile

Tempo: 30 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/involtini-melanzane/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/involtini-melanzane/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 1 confezione di melanzane grigliate surgelate
- ★ 2 etti di olive nere
- ★ 1 cucchiaio di capperi
- ★ 1 ciotolina di formaggio di yogurt (vedi: Formaggio di yogurt di soia (sezione 8.3, pagina 532) )
- ★ salsa di pomodoro
- ★ 1 spicchio d'aglio
- ★ prezzemolo tritato
- ★ olio

### Preparazione

Lasciare scongelare le melanzane, metterle su un tagliere e cospargere metà di queste con olive, capperi e aglio tritati, l'altra metà con formaggio di yogurt e prezzemolo tritato (vedi: Formaggio di yogurt di soia (sezione 8.3, pagina 532) ).

Arrotolare le fette di melanzane e fermarle con uno stecchino.

In una padella scaldare della salsa di pomodoro, salare, aggiungere gli involtini e far cuocere per circa 15 minuti, girandoli una sola volta.

### Note

Per questa preparazione è meglio usare le melanzane surgelate, perchè le fette sono regolari ed è più facile preparare gli involtini.

## 4.56 Involcini promotegan

Ricetta di: Didi189

Difficoltà: Media

Tempo: 70 minuti

Stagione: Primavera, estate

Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/involcini-promovegan/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/involcini-promovegan/)

### Ingredienti per 1 persona

- ★ 1 peperone
- ★ 1 cipolla grande
- ★ 1/2 melanzana
- ★ 1 zucchina
- ★ 100 g circa di farina 00
- ★ olio evo
- ★ olio di girasole
- ★ prezzemolo (facoltativo)
- ★ zafferano

### Preparazione

Tagliare a fette la melanzana, salarla leggermente e farla riposare. Tagliare le zucchine nel senso delle lunghezze.

Impastare la farina con zafferano, acqua e sale. Stendere la pasta con l'aiuto di un mattarello, formando una sfoglia sottile; poi tagliare la pasta facendo dei quadrati piuttosto grandi (serviranno per avvolgere le verdure).

Strizzare delicatamente le fette di melanzana, friggerle in poco olio di girasole e poi farle asciugare su tovaglioli di carta. Fare lo stesso con la zucchina. Tagliare il peperone a listarelle e fare lo stesso con la cipolla, mettere il tutto in padella con un po' d'acqua; dopo qualche minuto di cottura a fuoco basso (con coperchio) aggiungere olio, sale e prezzemolo, mescolare e far cuocere senza coperchio.

Quando tutte le verdure sono pronte, mettere sul fuoco una pentola d'acqua, portare a ebollizione, mettere nell'acqua un goccio d'olio e cuocere i quadratoni di pasta per qualche minuto. Una volta cotta la pasta, scolare ogni singolo quadratone con uno scolapasta e adagiarlo su un panno per far evaporare l'acqua.

Sistemare su ogni quadratone di pasta le verdure e formare degli involtini chiudendo i due lembi di pasta e piegando le estremità in modo che rimangano chiusi; adagiare gli involtini (con i risvolti in basso) su una teglia. Aggiungere olio di oliva a piacere e mettere in forno già caldo a 180 gradi per qualche minuto, quel tanto che serve per 'colorare' la pasta.

## 4.57 Lenticchie al profumo d'arancia

Ricetta di: Lia78

Difficoltà: Facile

Tempo: 45 minuti

Stagione: Inverno, primavera

Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/lenticchie-arancia/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/lenticchie-arancia/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 400 g di lenticchie verdi piccole
- ★ 4 cucchiaini d'olio d'oliva
- ★ 2 scalogni
- ★ 1/2 carota
- ★ 1 costa di sedano
- ★ buccia grattugiata di mezza arancia
- ★ acqua o brodo vegetale

### Preparazione

Tritare fini lo scalogno, la carota e la costa di sedano, e farli soffriggere nell'olio di oliva. Aggiungere le lenticchie e saltare a fuoco vivace un paio di minuti. Aggiungere la buccia grattugiata dell'arancia, coprire con acqua o brodo vegetale e, una volta portata in ebollizione, sobbollire per 30-40 minuti fino a cottura ultimata. Aggiustare di sale e servire.

### Note

Bisogna fare attenzione a non grattare la parte bianca della buccia, o il gusto diventerà amaro. Non esagerare con la quantità di buccia che si aggiunge, in quanto il profumo si sprigiona durante la cottura e si rischia che poi sappia eccessivamente di arancia - meglio eventualmente aggiungere una grattata di buccia prima di portare in tavola.

## 4.58 Lenticchie al profumo d'arancia

Ricetta di: Myeu

Difficoltà: Facile

Tempo: 40 minuti

Stagione: Inverno, autunno

Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/lenticchie-profumo-arancia/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/lenticchie-profumo-arancia/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 140 g di lenticchie
- ★ 1 cipolla
- ★ 1 carota
- ★ 1 arancia (scorza e succo)
- ★ olio extra vergine d'oliva
- ★ pepe nero
- ★ prezzemolo

### Preparazione

Lasciare le lenticchie in ammollo per 12 ore. Trascorso questo tempo, far soffriggere nell'olio d'oliva un trito di cipolla e carota, aggiungere le lenticchie, lasciarle insaporire e ricoprirle con acqua. Grattugiare sopra le lenticchie in cottura la scorza dell'arancia e il succo solo di una metà (altrimenti il piatto finito rischia di avere un sapore di arancia troppo pronunciato). Portare ad ebollizione e cuocere per 20-30 minuti, finché le lenticchie non risultano tenere. Cospargere di pepe nero e prezzemolo.

## 4.59 Lenticchie al vino

Ricetta di: Myeu

Difficoltà: Facile

Tempo: 15 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/lenticchie-vino/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/lenticchie-vino/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ cipolla
- ★ olio d'oliva

- ★ concentrato di pomodoro in tubetto (circa 2 cucchiaini colmi)
- ★ un bicchiere colmo di vino
- ★ mezzo dado vegetale
- ★ lenticchie lessate (2 vasetti)

### Preparazione

Preparare un soffritto con olio e cipolla. Versare le lenticchie scolate e ben sciacquate sotto l'acqua corrente e farle insaporire nel soffritto per qualche minuto. Aggiungere il concentrato di pomodoro, mescolare e bagnare col vino. Aggiungere il dado e lasciar evaporare.

## 4.60 Medaglioni di fagioli e farro

Ricetta di: Tableboy

Difficoltà: Media

Tempo: 30 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/seconidi/medaglioni-fagioli-farro/](http://www.veganhome.it/ricette/seconidi/medaglioni-fagioli-farro/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ una scatoletta di fagioli rossi (140 g)
- ★ una scatoletta di farro cotto (125 g)
- ★ spezie varie in polvere
- ★ 2 cucchiaini di farina
- ★ 3 cucchiaini di pangrattato
- ★ olio
- ★ 1/2 bicchiere di passata di pomodoro (facoltativo)

### Preparazione

Risciacquare sotto acqua corrente i fagioli e il farro, e scolare bene. Frullare il tutto, versare in una ciotola e aggiungere le spezie, il sale, la farina e il pangrattato, quanto basta ad ottenere un composto abbastanza solido.

Formare 4 medaglioni e passarli nel pangrattato.

Dorarli in una padella con poco olio.

Si può aggiungere come guarnizione della passata di pomodoro diluita con acqua salata e speziata.

Servire caldi.

## 4.61 Medaglioni di verdure autunnali

Ricetta di: Vale\_Vegan  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 30 minuti  
Stagione: Inverno, autunno  
Web: [www.veganhome.it/ricette/secon-di/medaglioni-verdure-autunnali/](http://www.veganhome.it/ricette/secon-di/medaglioni-verdure-autunnali/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 3 cubetti di spinaci surgelati già scongelati e strizzati
- ★ 3 patate piccole cotte con la buccia
- ★ 1 quarto di cavolfiore cotto a vapore
- ★ 2 cucchiaini di lievito alimentare a scaglie
- ★ 1 cucchiaio di farina
- ★ 1 spicchio d'aglio tritato
- ★ sale, pepe
- ★ pan grattato per impanare
- ★ olio per friggere

### Preparazione

Tagliuzzare gli spinaci e metterli in una ciotola con le patate sbucciate e il cavolfiore schiacciati; aggiungere il resto degli ingredienti e mescolare molto bene fino ad ottenere un impasto solido ma piuttosto morbido.

Prelevare una cucchiaiata generosa di impasto, metterla sul pangrattato e con le mani formare i medaglioni schiacciando bene affinché si compattino.

Accendere il forno a 150°, stendere sulla placca un foglio di carta da forno ed accomodarvi i medaglioni; farli asciugare per un quarto d'ora, dopodichè saranno pronti per essere passati in padella con un filo d'olio.

Servire caldi con contorno a piacere.

## 4.62 Melanzane alla pizzaiola

Ricetta di: Verdetartarugo  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 45 minuti  
Stagione: Estate, autunno  
Web: [www.veganhome.it/ricette/secon-di/melanzane-pizzaiola/](http://www.veganhome.it/ricette/secon-di/melanzane-pizzaiola/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 2 melanzane del tipo viola scuro allungate
- ★ pane grattato
- ★ farina di riso
- ★ yogurt di soja bianco non zuccherato
- ★ salsa di pomodoro
- ★ origano
- ★ sale, pepe
- ★ olio
- ★ capperi
- ★ olive

### Preparazione

Tagliare a rondelle di circa 1/2 cm le melanzane, salarle e lasciar spurgare l'acqua. Preparare la pastella con farina di riso, sale e una macinata di pepe, aggiungendo acqua e mescolando velocemente con la forchetta fino a ottenere una pastella abbastanza densa.

Passare le melanzane nella pastella e poi nel pangrattato, quindi friggerle in abbondante olio ben caldo. Appena dorate, toglierle e riporle su carta assorbente.

Mettere le melanzane in una teglia rivestita di carta da forno, aggiungere un cucchiaino di salsa di pomodoro (precedentemente insaporita con sale e origano) sopra ogni melanzane, e poi aggiungere un cucchiaino di yogurt acido e un'oliva o un capperi.

Passare in forno a 180/200 c° per 15-20 minuti a seconda del tipo di forno.

### Note

Lo yogurt sostituisce completamente la mozzarella, esteticamente è identico e rende anche meglio perché non si disfa e non rilascia acqua.

## 4.63 Melanzane inventate

Ricetta di: Franca62

Difficoltà: Facile

Tempo: 30 minuti

Stagione: Primavera, estate

Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/melanzane-inventate/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/melanzane-inventate/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 1 grossa melanzana (oppure 2 o 3 se sono piccole)
- ★ 2 cipolle rosse
- ★ 2 spicchi d'aglio
- ★ 2 cucchiaini di olio di semi
- ★ 1 cucchiaino di olio di sesamo
- ★ salsa di soia

### Preparazione

Tagliare a tocchetti grossolani la melanzana. Affettare le cipolle ad anelli e l'aglio a fettine. Versare l'olio di semi in un tegame con coperchio, poi le cipolle e l'aglio facendoli girare un poco.

Aggiungere le melanzane, l'olio di sesamo e la salsa di soia secondo il proprio gusto.

Coprire il tegame e lasciar cuocere fino a che le melanzane si saranno ridotte della metà e le cipolle e l'aglio si saranno bene ammorbiditi.

### Note

Si sposa benissimo con un contorno di patate al forno.

## 4.64 Melanzane ripiene alla turca

Ricetta di: Lia78  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 90 minuti  
Provenienza: Altro (Turchia)  
Stagione: Primavera, estate  
Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/melanzane-ripiene-turca/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/melanzane-ripiene-turca/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 2 melanzane medie
- ★ 2 cipolle medie
- ★ 2 pomodori tondi grandi
- ★ una manciata di foglie di prezzemolo

- ★ 2 cucchiaini di aneto fresco tritato (facoltativo)
- ★ una manciata di foglie di menta (facoltativo)
- ★ 2 spicchi d'aglio
- ★ olio extra vergine d'oliva
- ★ sale, pepe
- ★ zucchero

### Preparazione

Lavate le melanzane ed eliminate il picciolo. Eliminate alcune strisce di buccia in modo da alternare strisce con e senza buccia. Scaldate alcuni cucchiaini di olio in una casseruola e rosolate le melanzane per qualche minuto in modo che si scuriscano uniformemente. Toglietele dal fuoco, tagliatele a metà e scavate un po' di polpa dall'interno.

Nella stessa padella, rosolate le cipolle tagliate a fettine sottile, aggiungendo olio se necessario. Quando saranno imbiondite, aggiungete i pomodori tagliati a cubetti, l'aglio e le erbe tritate, e la polpa di melanzana a cubetti. Salate e pepate, ed infine stufate per 15 minuti circa, finché la mistura non sarà morbida ma abbastanza asciutta.

Sistamate le melanzane in una casseruola ampia, con la parte scavata verso l'alto e riempitele con la mistura di cipolle e pomodori. Sul fondo della casseruola versate qualche cucchiaino di olio, abbondante acqua (in modo da arrivare più o meno a metà dell'altezza delle melanzane), un cucchiaino di zucchero e un cucchiaino di sale. Coprite e fate stufare per 40 minuti, o finché le melanzane non saranno belle tenere. Fate attenzione affinché che non si asciugino troppo.

## 4.65 Millefoglie di patate e funghi

Ricetta di: Lifting\_Shadows

Difficoltà: Facile

Tempo: 45 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/millefoglie-patate-funghi/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/millefoglie-patate-funghi/)

### Ingredienti per 6 persone

- ★ 500 g di patate
- ★ 180 g di funghi misti surgelati
- ★ 50 g di panna di soia
- ★ mezza cipolla
- ★ olio evo
- ★ 20 g di prezzemolo tritato

## Preparazione

Portate a ebollizione un litro di acqua salata con un cucchiaio d'olio.

Nel frattempo tagliate le patate a lamelle sottili e versatele nell'acqua bollente per un minuto. Scolatele e fatele asciugare molto bene su carta assorbente.

Scaldate l'olio in una padella, unite i funghi e la cipolla finemente tritata. Lasciate cuocere cinque minuti, quindi aggiungete sale e prezzemolo.

Ungete una pirofila e formate un primo strato di patate. Proseguite con uno strato di funghi, uno di panna e ricominciate con le patate, fino ad esaurire gli ingredienti, terminando con le patate. Infornate trenta minuti in forno caldo a 220°.

A scelta potete cospargere l'ultimo strato di patate con noci di margarina.

## Note

### 4.66 Mini burger di soia e verdure

Ricetta di: Didi189

Difficoltà: Media

Tempo: 60 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/burger-soia-verdure/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/burger-soia-verdure/)

## Ingredienti per 2 persone

- ★ 1 carota
- ★ 1 zucchina medio/piccola
- ★ 1 gambo di sedano
- ★ 1 cipolla piccola
- ★ prezzemolo
- ★ 1 spicchio d'aglio
- ★ olio di mais
- ★ 1/4 di pomodoro
- ★ 3 cucchiaini colmi di fagioli di soia lessati
- ★ 1 cucchiaio di mais
- ★ 1 cucchiaio di piselli lessati (facoltativo)
- ★ 1 cucchiaio e 1/2 di maizena

## Preparazione

Tagliare le verdure crude a dadini, schiacciare grossolanamente con una forchetta i fagioli soia, mettere tutto (tranne il mais, i fagioli di soia e i piselli) in padella con un po' d'acqua per ammorbidire, a fuoco medio basso; una volta che l'acqua si è asciugata, aggiungere l'olio di mais in quantita' a piacere (ma non troppo poco), i fagioli di soia, i piselli e il mais... mecolare e lasciar cuocere ancora qualche minuto. Intanto mettere l'amido di mais in un bicchiere con un po' d'acqua (non deve essere troppo denso). Versare l'amido nella padella, mescolare bene per qualche secondo e poi spegnere il fuoco e aspettare che il tutto si raffreddi. Una volta freddato, formare col composto dei mini burger con le mani, porli nuovamente su di una padella antiaderente a fuoco medio, aggiungere del sale se necessario, e farli rosolare fino a formare una crosticina croccante.

### 4.67 Muffin rossi di Vlad

Ricetta di: VVale

Difficoltà: Facilissima

Tempo: 40 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/muffin-rossi-di-vlad/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/muffin-rossi-di-vlad/)

#### Ingredienti per 3 persone

- ★ mezzo chilo di farina
- ★ un bicchiere di rape rosse bollite e frullate
- ★ una cipolla piccola
- ★ mezzo bicchiere d'olio
- ★ sale q.b.
- ★ lievito in polvere
- ★ un pizzico di zucchero
- ★ acqua q.b.

#### Preparazione

Per prima cosa tagliare finemente la cipolla e stufarla in padella con poca acqua. Quando la cipolla sarà trasparente, aggiungere la purea di rapa e insaporire il tutto con una po' di sale. In una ciotola grande mettere la farina, il lievito, lo zucchero e una manciata di sale, mescolare bene e aggiungere l'olio e la rapa. Mescolare fino ad ottenere un impasto molto morbido ma non liquido.

Riempire fino a tre quarti degli stampini per muffin adatti al microonde. Cuocerne tre alla volta

a medio-alta potenza per 6-7 minuti (o fino a che la prova stecchino non sarà positiva).  
Ovviamente è possibile anche cuocere i muffin salati in forno: 160 gradi per 15-20 minuti.

## 4.68 Muset felice speziato

Ricetta di: Claudio\_UD

Difficoltà: Media

Tempo: 80 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/muset-cotechino-vegetale/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/muset-cotechino-vegetale/)

### Ingredienti per 4 persone

Per l'impasto:

- ★ 100 g di seitan istantaneo
- ★ 100 g di farina di ceci
- ★ 150 g di tofu affumicato
- ★ 4 cucchiaini di yogurt di soia bianco
- ★ 30 g di margarina (o burro di soia)
- ★ dado granulare vegetale
- ★ 2 cucchiaini di lievito in scaglie
- ★ sale, pepe
- ★ noce moscata
- ★ chiodi di garofano (sola la parte del bocciolo, senza il 'gambetto')
- ★ misto di erbe aromatiche secche
- ★ paprika piccante
- ★ 1 cucchiaino scarso di salsa di soia
- ★ cannella
- ★ aglio in polvere
- ★ zenzero in polvere

Per il brodo:

- ★ dado granulare vegetale
- ★ salsa di soia
- ★ 4-5 bacche di ginepro

## Preparazione

Ponete tutti gli ingredienti nel mixer e amalgamate per bene. Avvolgete l'impasto in un panno di cotone ben chiuso e cuocete nel brodo vegetale come si fa con il seitan autoprodotta, per circa 1 ora. Poi spegnete e lasciate freddare all'interno del brodo.

Le dosi delle spezie sono secondo il proprio gusto personale, sulla base di quanto speziato vogliamo sia il risultato.

## Note

Con queste dosi si ottengono circa 600 g di prodotto (12 fette generose), sufficienti per 4-6 persone.

## 4.69 Panini di melanzane

Ricetta di: laia

Difficoltà: Facile

Tempo: 20 minuti

Stagione: Estate

Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/panini-melanzane/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/panini-melanzane/)

## Ingredienti per 2 persone

- ★ 8 fette di melanzana
- ★ 8 fette di mozzarisella o altro formaggio vegetale
- ★ pomodorini
- ★ capperi
- ★ origano
- ★ aceto di mele
- ★ salsa di pomodoro
- ★ sale grosso

## Preparazione

Cospargere le fette di melanzana con il sale grosso, farle spurgare per almeno mezz'ora e poi sciacquare e farle bollire per 4 minuti in acqua e aceto. Mettere le fette di melanzana su uno strofinaccio per far ben assorbire il liquido.

Comporre il 'panino' ponendo una fetta di melanzana, una fetta di mozzarisella, 2 fette di pomodoro, qualche capperi, una spruzzata di origano, e chiudendo con la seconda fetta di melanzana; terminare con un cucchiaino di salsa di pomodoro. Mettere in forno a 200° per 15 minuti.

## 4.70 Parmigiana di melanzane

Ricetta di: Ariel444

Difficoltà: Media

Tempo: 60 minuti

Stagione: Estate, autunno

Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/parmigiana-di-melanzane-vegan/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/parmigiana-di-melanzane-vegan/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ melanzane
- ★ sugo di pomodoro (passata, olio, aglio, basilico)
- ★ lievito a scaglie
- ★ mandorle
- ★ semi di girasole
- ★ semi di zucca
- ★ erba cipollina (facoltativa)

### Preparazione

Friggere le melanzane tagliate a fette sottili e, a parte, preparare un sugo di pomodoro abbastanza ristretto in maniera tradizionale (un filo d'olio, uno spicchio o due di aglio e alla fine foglie di basilico fresche).

Preparare il 'parmigiano vegan' mescolando due pugni di lievito a scaglie, un pugno e mezzo di semi di zucca o girasole e/o mandorle (io uso di solito un mix di mandorle e semi di girasole), due prese di erba cipollina secca e due o tre pizzichi di sale. Frullare il tutto nel mixer ed il parmigiano è pronto.

Ungere una teglia con olio extra vergine d'oliva e adagiare uno strato di melanzane fritte (che avrete ben tamponato con scottex o meglio ancora carta delle buste del pane) su cui spargere il sugo. Dopo ogni strato (per tre strati) aggiungere il parmigiano vegan e anche qualche foglia di basilico.

L'ultimo strato, quello più superficiale, dovrà essere cosparso di sugo, parmigiano vegan e una spruzzata di pan grattato. Infornare la teglia in forno caldo e lasciar cuocere per una mezz'ora a fuoco medio.

## Note

Naturalmente allo stesso modo si potrà preparare la parmigiana di zucchine!

### 4.71 Parmigiana di verdure

Ricetta di: Lifting\_Shadows

Difficoltà: Facile

Tempo: 70 minuti

Stagione: Inverno, primavera, autunno

Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/parmigiana-verdure/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/parmigiana-verdure/)

#### Ingredienti per 6 persone

- ★ 2 patate medie
- ★ 2 carote
- ★ olive nere denocciolate
- ★ 2 grosse fette di zucca
- ★ 1 cipolla rossa
- ★ pangrattato
- ★ lievito alimentare in scaglie
- ★ prezzemolo
- ★ olio

#### Preparazione

Affettate sottilmente le patate, tagliate carote e olive a rondelle, la zucca e la cipolla a fettine. Preriscaldate il forno a 180°. Nel frattempo, in una terrina mescolate pangrattato, lievito, olio e sale, fino ad ottenere un composto ben unto, ma denso.

Versate un filo d'olio su una pirofila e quindi iniziate a comporre la parmigiana: uno strato per ogni verdura, intervallato dal composto. Cospargetelo anche sull'ultimo strato.

Cuocete per un'ora o fin quando con una forchetta non vi assicurerete che anche lo strato più basso è ben cotto. Potreste aggiungere un filo d'acqua per velocizzare la cottura.

Per avere un effetto croccante potete accendere il grill gli ultimi cinque minuti.

Servitela tagliata a fette come fosse una parmigiana.

## Note

Questa parmigiana si presta a tutte le varianti possibili e immaginabili: dalle verdure utilizzate, al numero di strati. Ovviamente, più alta è, più dovrà cuocere. Personalmente ripeto uno strato di patate e uno di zucca verso la fine. La cipolla rossa dà un sapore deciso che esalta piacevolmente le restanti verdure, abbondate o diminuitela secondo i vostri gusti.

Potreste anche tenere le verdure a riposo per mezz'ora dopo averle cosparse di sale (escluse le olive). In questo caso, evitate il sale nel composto di pangrattato.

Per lo spunto, grazie anche questa volta alla signora Donata :)

## 4.72 Pasticcio di patate e melanzane

Ricetta di: Suffi

Difficoltà: Media

Tempo: 60 minuti

Stagione: Estate, autunno

Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/pasticcio-patate-melanzane/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/pasticcio-patate-melanzane/)

### Ingredienti per 6 persone

- ★ 5-6 patate
- ★ 2 melanzane
- ★ 200 g di tofu affumicato
- ★ 200 ml di panna di soia
- ★ una manciata tra mandorle pelate, semi di girasole e semi di zucca
- ★ lievito in scaglie
- ★ olio per friggere

### Preparazione

Pelare le patate e lessarle per 10-15 minuti (non devono essere crude ma nemmeno troppo cotte) e, dopo averle lasciate raffreddare un po', tagliarle a fette.

Nel frattempo affettare anche le melanzane e friggerle.

Oliare leggermente una teglia rettangolare e mettere uno strato di patate, uno di melanzane, uno di tofu affumicato tagliato a fettine sottili o sbriciolato, e uno di panna di soia. Ripetere un altro strato e finire con un misto di patate e melanzane; ricoprire di panna e 'parmigiano veg' (fatto con mandorle pelate, sale, lievito in scaglie, semi di girasole e zucca, tutti tritati insieme). Cuocere in forno a 180° per circa 15 minuti, con funzione grill alla fine.

## Note

Una variante più light potrebbe essere con le melanzane grigliate invece che fritte, ma secondo me non sarebbe così gustosa!

## 4.73 Pasticcio di Tracia

Ricetta di: VVale

Difficoltà: Facile

Tempo: 30 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/pasticcio-tracia/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/pasticcio-tracia/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ una melanzana media
- ★ una scatola di ceci lessati
- ★ un bicchiere di passata di pomodoro
- ★ una cipolla
- ★ uno picchio d'aglio
- ★ un pizzico di origano
- ★ sale e pepe
- ★ un pizzico di zucchero

### Preparazione

Iniziare a preparare un sugo di pomodoro non troppo denso con la passata, un pizzico di sale, l'aglio, un pizzico di zucchero e l'origano. Far cuocere il sugo a fuoco lento. Intanto tagliare a fette molto sottili le melanzane e le cipolle. Quando il sugo sarà abbastanza caldo, aggiungere le melanzane e le cipolle e lasciarle stufare fino ad avvenuta cottura (circa 20 minuti). Se il sugo dovesse asciugarsi troppo, durante la cottura si può aggiungere acqua.

Quando tutte le verdure saranno cotte, e il sugo si sarà leggermente rappreso, aggiungere i ceci, lasciare scaldare a dovere per 1-2 minuti, e servire ben caldo.

## 4.74 Patate cavolfiorite

Ricetta di: Suffi  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 45 minuti  
Stagione: Inverno, primavera, autunno  
Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/patate-cavolfiorite/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/patate-cavolfiorite/)

### Ingredienti per 3 persone

- ★ 1 cavolfiore medio
- ★ 2 patate grandi
- ★ 3 spicchi d'aglio (o più se vi piace!)
- ★ 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- ★ mezzo dado vegetale

### Preparazione

Fate soffriggere in una padella, con 3 cucchiaini d'olio d'oliva, l'aglio tagliato a pezzetti piccoli (oppure lasciate gli spicchi interi per toglierli alla fine, a seconda dei gusti); una volta dorato l'aglio, aggiungete il cavolfiore precedentemente suddiviso in rosette e le patate tagliate a dadini. Preparate del brodo vegetale con 2 bicchieri d'acqua e il preparato per brodo e lasciate cuocere a fuoco medio con coperchio finché l'acqua si asciuga (circa 30 minuti) e la verdura è cotta (se necessario, aggiungete altra acqua fino a che la verdura è cotta). Verso fine cottura aggiungere un altro cucchiaino di olio d'oliva.

Assaggiate per sentire se va bene nel sale, nel caso aggiungetene. Alla fine spolverate a piacere con pepe o altre spezie.

### Note

Mangiato col pane è un secondo piatto molto saziante e nutriente!

## 4.75 Patate, funghi, piselli al forno

Ricetta di: CrazyNoise  
Difficoltà: Facilissima  
Tempo: 70 minuti  
Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/patate-funghi-piselli/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/patate-funghi-piselli/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 4 patate medie
- ★ 200 g di piselli freschi o surgelati
- ★ una scatola di funghi
- ★ una cipolla
- ★ uno spicchio d'aglio
- ★ lievito alimentare
- ★ una manciata di prezzemolo

### Preparazione

Pelate le patate, fatele a tocchetti e sciacquatele sotto l'acqua corrente. Ungete d'olio il fondo di una teglia capiente, versate le patate, i piselli, la cipolla affettata, uno spicchio d'aglio, una spolverata di lievito, una manciata di prezzemolo tritato, sale q.b., un po' di brodo dei funghi in scatola e i funghi scolati. Mettete il tutto in forno per un'ora mescolando di tanto in tanto.

## 4.76 Peperoni ripieni

Ricetta di: Supercris  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 60 minuti  
Stagione: Estate, autunno  
Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/peperoni-ripieni/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/peperoni-ripieni/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 2 peperoni
- ★ 1/2 panetto di tofu
- ★ pangrattato
- ★ olio extravergine d'oliva
- ★ capperi
- ★ olive taggiasche

## Preparazione

Lavare, mondare e tagliare a spicchi i peperoni, poi disporli in una pirofila. Schiacciare il tofu con una forchetta, mischiarlo con una manciata abbondante di pangrattato e amalgamare il tutto con olio extravergine d'oliva. Riempire ogni spicchio di peperone con un cucchiaino di questo composto. Spolverare ancora un po' di pangrattato, decorare con capperi e olive taggiasche. Cuocere in forno caldo a 180° per 45 minuti.

### 4.77 Peperoni ripieni di miglio

Ricetta di: Lifting\_Shadows

Difficoltà: Facile

Tempo: 40 minuti

Stagione: Estate

Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/peperoni-ripieni-miglio/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/peperoni-ripieni-miglio/)

#### Ingredienti per 2 persone

- ★ 1 peperone rosso o giallo di medie dimensioni
- ★ 80 g di miglio
- ★ 40 g di olive nere denocciolate
- ★ 5-6 pomodori
- ★ 1 cucchiaino di capperi
- ★ metà cipolla bianca
- ★ sale e olio

#### Preparazione

Lavate il peperone, tagliatelo a metà per il lungo, eliminate picciolo, parti bianche, semi e cuocetelo a vapore. Sciacquate il miglio e lessatelo in abbondante acqua salata.

In una padella soffriggete la cipolla tagliata a fettine molto sottili; una volta che l'olio è insaporito, potete poi eliminare la cipolla, se volete un sugo più leggero; aggiungete i pomodori tagliati a pezzetti, le olive tagliate grossolanamente e i capperi interi, salate. Eventualmente aggiungete un po' d'acqua, comunque fate cuocere finché i pomodori non si sono ammorbiditi. Intanto accendete il grill. Versate il miglio (scolato dall'acqua di cottura) nella padella e mescolate bene. Disponete le due metà di peperone in una teglia con la parte vuota verso l'alto, salatela leggermente, quindi riempiteli con il composto, senza strabordare. Versate un po' d'acqua sul fondo della teglia per non farli attaccare. Fate grigliare fino a doratura (circa 10 minuti).

## Note

Questa ricetta aiuta a consumare gli avanzi, dato che i peperoni si possono riempire praticamente con qualunque cosa. Inoltre, se preparate una maggiore quantità di miglio - senza farcire i peperoni - avrete pranzo o cena assicurati anche per il giorno dopo, risparmiando tempo e fatica!

## 4.78 Peperoni ripieni di verza e tofu

Ricetta di: Annamaria77

Difficoltà: Facile

Tempo: 50 minuti

Stagione: Estate

Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/peperoni-ripieni-verza-tofu/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/peperoni-ripieni-verza-tofu/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 1 panetto di tofu da 250 g
- ★ 1 verza
- ★ 1 porro
- ★ 2 carote
- ★ 2 peperoni gialli
- ★ 2 peperoni rossi
- ★ farina per polenta taragna (di grano saraceno)
- ★ spezie a piacere (ad esempio pepe, dragoncello, paprika dolce e peperoncino)

### Preparazione

Lavate, pulite e tagliate i peperoni a metà. Sbriciolate il panetto di tofu con una forchetta e mettetelo da parte. Lavate e tagliate il porro, le carote e la verza, metteteli in una pentola antiaderente abbastanza capiente con olio, sale e 2 bicchieri d'acqua. Lasciate andare a fuoco lento per 20 minuti. A cottura ultimata lasciate raffreddare per 5 minuti e aggiungete il tofu e le spezie a piacere. Farcite i peperoni con il composto, spolverateli con farina per polenta taragna e adagiateli in due pirofile oleate a 180 gradi per 25 minuti. Meglio mettere l'olio solo dove verrà adagiato il peperone e non su tutta la pirofila.

## 4.79 Plum-cake di zucchine

Ricetta di: CristinaM  
Difficoltà: Media  
Tempo: 60 minuti  
Stagione: Primavera, estate  
Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/plum-cake-zucchine/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/plum-cake-zucchine/)

### Ingredienti per 6 persone

- ★ 1 kg di zucchine scure
- ★ 100 g di anacardi
- ★ 60 g di pistacchi sgusciati
- ★ un cucchiaio di pangrattato
- ★ uno spicchio d'aglio (facoltativo)
- ★ un mazzetto di menta fresca
- ★ un cucchiaio di farina di grano duro
- ★ olio extra vergine di oliva
- ★ pepe verde

### Preparazione

Foderate uno stampo con carta forno bagnata e strizzata. Preriscaldate il forno a 180 gradi. Scaldare l'acqua per il bagnomaria.

Lavate le zucchine, asciugatele, spuntatele e grattugiatele (nel mixer o a mano). Mettetele in una capace ciotola, unite gli anacardi, la farina, lo spicchio d'aglio schiacciato e aggiustate di sale. Mescolate bene il tutto e versate il composto nello stampo, pressandolo bene.

Coprite con carta di alluminio e mettete a cuocere a bagnomaria in forno per circa 30-40 minuti. Negli ultimi 10 minuti togliete la carta alluminio e fate dorare leggermente. Provate il plum-cake con uno stecchino: se risulta quasi asciutto, è pronto.

Estraetelo dal forno e lasciatelo intiepidire nello stampo fino al momento di servirlo.

Mentre il plum cake cuoce, grattugiate nel mixer i pistacchi. Lavate il mazzetto di menta e asciugatelo al meglio. Staccate le foglioline, mettetele nel mixer assieme al cucchiaio di pangrattato. Frullate il tutto, otterrete una specie di farina molto profumata, mescolatela ai pistacchi tritati, sfornate il plum cake su un piatto da portate, ricoprite il lato superiore con il trito di pistacchi e menta e servite.

## Note

Se lo preparate il giorno prima, riscaldatelo un po' a bagnomaria prima di sfornarlo su un piatto da portata.

## 4.80 Polenta di farina di ceci

Ricetta di: Danvegan

Difficoltà: Facilissima

Tempo: 5 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/seconди/polenta-farina-ceci/](http://www.veganhome.it/ricette/seconди/polenta-farina-ceci/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 100 g di farina di ceci
- ★ sale
- ★ olio

### Preparazione

In un pentolino mettere due dita d'acqua e portare ad ebollizione; intanto, preparare una ciotola con la farina di ceci: quando l'acqua del pentolino inizia a bollire, con un cucchiaino iniziare a prendere la farina e metterla nel pentolino, mescolando col cucchiaio di legno per non lasciar formare troppi grumi. Continuare ad aggiungere farina di ceci fino a quando il composto non prende piu' o meno la consistenza del pure'. A questo punto spegnere la fiamma e sempre mescolando aggiungere un pizzico di sale e un filo d'olio e servire.

## Note

Da provare anche cosi': tritare del rosmarino fresco e aggiungere a fine preparazione assieme al sale e all'olio. Successo assicurato!

## 4.81 Polpette al cavolo rosso

Ricetta di: Carlovegan

Difficoltà: Facile

Tempo: 50 minuti

Stagione: Inverno, autunno

Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/polpette-cavolo-rosso/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/polpette-cavolo-rosso/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 1/2 cavolo rosso
- ★ 200 g di pangrattato
- ★ olio d'oliva extravergine qb
- ★ Shoyu (salsa di soia) qb
- ★ 2 cucchiaini di lievito alimentare

### Preparazione

In un tegame far scaldare l'olio extravergine d'oliva (2 cucchiai da cucina) ed un cucchiaio da cucina scarso di shoyu. Tritare finemente con un robot da cucina il mezzo cavolo rosso, quindi mescolare bene e far appassire, a fuoco moderato, per circa 15-20 minuti a pentola scoperta, di modo che l'acqua rilasciata dal cavolo si consumi quasi tutta; prima che sia del tutto asciugata, far cadere a pioggia 100 g di pangrattato (da pane vegan), amalgamare bene. Spolverare il composto con il lievito alimentare, un filo d'olio e mescolare bene. Spegnerne il fuoco.

Riscaldare il forno a 180 gradi; intanto preparare le polpette, una volta che il composto si è intiepidito, con le mani o aiutandovi con un cucchiaio; passarle nel pangrattato, quindi porle sulla grata del forno rivestita da carta da forno. Cuocere per 30 minuti.

## 4.82 Polpette di fagioli croccanti

Ricetta di: Myeu

Difficoltà: Facile

Tempo: 30 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/polpette-fagioli-croccanti/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/polpette-fagioli-croccanti/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ Due scatole di fagioli bianchi di Spagna o fagioli corona

- ★ Un grosso spicchio d'aglio tritato finissimo
- ★ Abbondante prezzemolo
- ★ Noce moscata
- ★ Farina bianca q.b.
- ★ Fiocchi di mais (ottenuti dal chicco e non dalla farina)
- ★ Olio d'oliva

### Preparazione

Preriscaldare il forno a 220 gradi. Frullare leggermente i fagioli fino ad ottenere un pâté. Unire l'aglio tritato finissimo, il prezzemolo, la noce moscata, un cucchiaino di olio e farina quanto basta a rendere il composto omogeneo e lavorabile (non si deve appiccicare alle mani). Tritare grossolanamente i fiocchi di mais; formare delle palline con l'impasto di fagioli e passarle nei fiocchi, facendo una leggera pressione perchè si attacchino. In questa fase è consigliabile cospargersi le mani di farina, perchè col calore le palline tendono a sfaldarsi e ad appiccicarsi. Disporre le polpette sulla placca da forno coperta con carta forno. Cuocere per 20 minuti avendo cura di girare le polpette a metà cottura.

### Note

Sconsigliato friggerle o cuocerle in padella, perché i fiocchi di mais assorbono molto olio diventando mollicci.

## 4.83 Polpette di funghi e fagioli

Ricetta di: Serendip  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 35 minuti  
Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/polpette-funghi-fagioli/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/polpette-funghi-fagioli/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 250 g di fagioli cannellini freschi lessati o in scatola
- ★ 200 g di funghi misti surgelati
- ★ aglio
- ★ olio
- ★ sale, pepe

- ★ prezzemolo
- ★ pangrattato

## Preparazione

Cucinare i funghi per 10-15 minuti con aglio tritato, olio, sale e aggiungere un po' di prezzemolo a fine cottura. Nel frattempo sciacquare e sgocciolare i fagioli. Quando i funghi sono cotti metterli nel mixer insieme ai fagioli, un cucchiaio d'olio, sale e pepe e frullare fino a formare una crema.

Formare delle polpette e passarle nel pangrattato, mettere in una teglia antiaderente con un po' d'olio, oppure suddividere il composto in alcuni stampini per dolci, e infornare per 10-15 minuti a 200 gradi.

Sono buone anche a temperatura ambiente.

## 4.84 Polpette di lenticchie

Ricetta di: Micol1

Difficoltà: Facile

Tempo: 60 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/polpette-lenticchie/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/polpette-lenticchie/)

### Ingredienti per 5 persone

- ★ 150 g di lenticchie secche
- ★ 250 g di patate con la buccia
- ★ 1 cipolla
- ★ 3 spicchi d'aglio
- ★ 1 mazzetto di prezzemolo
- ★ 1 grattugiata di soiarella di tipo olandese
- ★ 4 cucchiari di pangrattato senza glutine
- ★ pepe q.b.
- ★ olio evo q.b.
- ★ sale q.b.

## Preparazione

Sciacqua sotto l'acqua corrente le lenticchie, versale in una casseruola e coprile con il doppio di acqua fredda. Nella stessa casseruola affetta una cipolla e aggiungi del pepe. Porta a bollore e fai cuocere a fuoco moderato per circa 30 minuti, lasciando evaporare completamente tutta l'acqua di cottura e salando solo alla fine. Separatamente, lessa le patate intere e con la buccia fino a quando non saranno morbidissime. Frulla le lenticchie cotte ed ancora calde, poche per volta, fino a ridurle in una 'crema' densa. Aggiungi l'aglio e il prezzemolo tagliati finemente e frulla ulteriormente. Versa le lenticchie frullate in una ciotola, aggiungi le patate cotte, spellate e schiacciate grossolanamente con la forchetta, una grattugiata di soiarella e i 4 cucchiai di pangrattato (aggiungi i cucchiai uno per volta per trovare la giusta consistenza, soda, per fare le polpette). Con le mani unte di olio forma tante polpette della stessa grandezza schiacciandole leggermente tra le mani. Spennella una padella con dell'olio extra vergine di oliva e rosola le polpette pochi minuti per lato, fino a quando non si saranno dorate leggermente.

## Note

Ricetta senza glutine.

### 4.85 Polpette di muscolo di grano

Ricetta di: laia

Difficoltà: Media

Tempo: 30 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/polpette-muscolo-grano/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/polpette-muscolo-grano/)

#### Ingredienti per 2 persone

- ★ 1 confezione di 'scaglie di muscolo di grano'
- ★ 1 fetta di pane raffermo
- ★ 1 bicchiere scarso di latte di soia
- ★ 1 spicchio d'aglio
- ★ prezzemolo
- ★ pane grattato
- ★ lievito alimentare
- ★ olio evo

## Preparazione

Mettere il latte in un pentolino, spezzarci dentro il pane, far alzare il bollore e lasciare intiepidire. Dopo aver messo le scaglie di muscolo di grano in una ciotola, lavorarle con una forchetta per allargarle e ammorbidirle, aggiungere il pane con il latte, l'aglio e il prezzemolo tritati, mescolare e formare delle polpette.

In un piatto mescolare il pane grattato e il lievito alimentare, passarci le polpette, farle dorare in una padella con poco olio evo.

Non serve mettere il sale, perché il muscolo di grano è già molto saporito.

### 4.86 Polpette di piselli

Ricetta di: VVale

Difficoltà: Facile

Tempo: 45 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/polpette-farina-piselli/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/polpette-farina-piselli/)

#### Ingredienti per 4 persone

- ★ mezza tazza di glutine in polvere
- ★ una tazza di farina di piselli
- ★ 250 g di fagioli borlotti lessati
- ★ una cipolla
- ★ uno spicchio d'aglio
- ★ passata di pomodoro in quantità
- ★ origano
- ★ zucchero
- ★ sale, pepe
- ★ farina q.b.
- ★ olio d'oliva q.b.

#### Preparazione

Frullare grossolanamente i fagioli lessati. In una terrina mischiare la farina di piselli e il glutine in polvere, i fagioli frullati, la cipolla e l'aglio tagliati molto finemente, sale e pepe. Aggiungendo acqua, formare un impasto leggermente appiccicoso. Da questo impasto, bagnandosi leggermente le mani, ricavare delle polpette.

Foderare una teglia con carta forno, adagiare le polpette, ungerle leggermente e infornare per una decina di minuti a 180 gradi.

Intanto preparare il sugo. In una padella mettere un goccio d'olio, la passata di pomodoro, un pizzico di sale, un pizzico di zucchero e origano a volontà.

Appena le polpette sono cotte, adagiarle nella padella col sugo e terminare la cottura.

Servire ben calde.

## 4.87 Polpette di piselli

Ricetta di: Micol1

Difficoltà: Facile

Tempo: 90 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/polpette-piselli/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/polpette-piselli/)

### Ingredienti per 3 persone

- ★ 250 g di piselli freschi sgranati
- ★ 2 patate di medie dimensioni
- ★ prezzemolo
- ★ farina mix it senza glutine
- ★ olio di semi di arachide
- ★ noce moscata
- ★ semi di sesamo
- ★ sale
- ★ pepe
- ★ pangrattato

### Preparazione

Lessa le patate per 40 minuti circa in acqua. Lessa i piselli in un'altra pentola per 15 minuti da quando l'acqua prende a bollire. Fai raffreddare tutto, poi metti nel mixer i piselli, le patate sbucciate, il prezzemolo. Dopodiché versali in un recipiente, unisci noce moscata grattugiata, pepe, sale, semi di sesamo e infine del pangrattato per compattare l'impasto. Fai scaldare dell'olio per friggere; una volta caldo, prendi l'impasto e con le mani forma delle polpettine, passale nella farina, ponile nell'olio e falle cuocere per qualche minuto da entrambi i lati.

## 4.88 Polpette di quinoa

Ricetta di: Micol1

Difficoltà: Media

Tempo: 60 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/polpette-quinoa/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/polpette-quinoa/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 200 g di quinoa
- ★ 2 porri piccoli
- ★ 1 cucchiaio di pinoli (opzionale)
- ★ 2 patate di medie dimensioni
- ★ 5 cucchiari di pangrattato senza glutine
- ★ 3 cucchiari d'olio evo
- ★ sale q.b.

### Preparazione

Lessa le patate, sbucciale e schiacciale con una forchetta fino a ridurle in poltiglia. Lava e fai cuocere in acqua bollente e salata la quinoa per 10 minuti. Aggiungila alle patate e mescola bene. Trita i porri e falli ammorbidire in pentola con acqua e sale. Aggiungili al composto e rimescola. Trita i pinoli e aggiungi anche loro al resto dell'impasto (opzionale). Versa l'olio evo e i cucchiari di pangrattato, miscela il tutto, finché non risulta ben amalgamato. Con il composto forma delle polpette, riponile in una teglia e spennellale con dell'olio evo. Fai cuocere a 200° per 20 minuti.

## 4.89 Polpette di tofu ai peperoni

Ricetta di: Rioken

Difficoltà: Facile

Tempo: 20 minuti

Stagione: Estate, autunno

Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/polpette-tofu-peperoni/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/polpette-tofu-peperoni/)

### Ingredienti per 1 persona

- ★ 90 g di tofu

- ★ 1/3 di peperone giallo (medie dimensioni)
- ★ noce moscata
- ★ zenzero
- ★ peperoncino
- ★ olio extra vergine di oliva
- ★ olio di semi
- ★ salsa di pomodoro
- ★ gomasio

### Preparazione

Tagliare in pezzetti il tofu ed il peperone, mettere nel contenitore del frullatore ad immersione ed aggiungere salsa di pomodoro, olio, zenzero, noce moscata e peperoncino (in quantità a piacere). Frullare il tutto fino ad ottenere un composto denso tendente al liquido (se dovesse essere troppo liquido, aggiungere maizena per addensare), dopodiché fare delle palline 'schiacciate' con questo composto e ricoprirle di gomasio. Infine, friggere in abbondante olio di semi.

### Note

Una ricetta improvvisata che ha dato ottimi risultati! Stranamente, risulta ancora più buona se durante la frittura la polpetta si sbriciola, anziché rimanere intera.

## 4.90 Polpette di tofu e patate

Ricetta di: Lullaby

Difficoltà: Media

Tempo: 45 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/polpette-tofu-patate/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/polpette-tofu-patate/)

### Ingredienti per 8 persone

- ★ 3 vasetti piccoli di tofu sott'olio
- ★ 3 patate medie
- ★ 1 cucchiaio di NoEgg
- ★ pangrattato q.b.
- ★ 1 manciata di fiocchi d'avena

- ★ 1 manciata di semi di sesamo
- ★ farina di mais q.b.

## Preparazione

Mettere nel mixer il tofu con un po' del suo olio e relative spezie, aggiungere le patate precedentemente lessate e sbucciate, un cucchiaino di composto NoEgg sciolto in acqua, finché il composto non diventa bello cremoso.

Trasferire tutto in una ciotola (si potrebbe fare anche nel mixer volendo, ma io personalmente ho bisogno di 'sentire' quanto è morbido l'impasto), aggiungere 3-4 cucchiaini di pangrattato e altrettanti di farina di mais, una manciata di fiocchi d'avena e di semi di sesamo.

Il composto deve restare molto morbido e appiccicoso, non dev'essere lavorabile con le mani (altrimenti tra patate e farine diventano mattoncini, in forno!).

A cucchiainate trasferirlo nella farina di mais e impanare. A questo punto si riesce a creare la polpetta senza impiasticciarsi troppo le mani.

Trasferire le polpette sulla carta forno e infornarle a 200°C per circa 30-40 minuti o finché non sono belle dorate.

Restano molto morbide in cottura, quindi non vanno girate... Anche a fine cottura sono morbide, ma poi si solidificano. Il giorno dopo sono ancor più buone!

## 4.91 Polpette di verdure

Ricetta di: Georgia

Difficoltà: Facile

Tempo: 30 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/polpette-di-verdure/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/polpette-di-verdure/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 5 patate medie o 3 grandi
- ★ 5/6 carote
- ★ 3 zucchine grandi
- ★ 1 cucchiaino di curcuma
- ★ Sale e pepe
- ★ Olio evo
- ★ Pangrattato
- ★ 1 cucchiaino di farina di ceci
- ★ prezzemolo

- ★ noce moscata

## Preparazione

Ho lessato le patate, le carote e le zucchine, ma in realtà questa ricetta prevede di utilizzare qualsiasi verdura vi trovate nel frigo magari già da giorni (va benissimo anche aggiungere funghi o piselli); le ho poi passate nel mixer (o nel passaverdure) facendone una 'pappa' unica che ho messo in una ciotola. A seconda delle verdure che usate può essere che, dopo lessate, siano ancora molto umide. In quel caso, strizzatele un po' o scolatele molto bene.

Ho poi aggiunto la curcuma, il sale, il pepe, un filo di olio, il prezzemolo e la noce moscata, poi il cucchiaino di farina di ceci, che aiuta a legare, ed il pangrattato, finché l'impasto, da lavorare a mano, non risulta abbastanza compatto e non appiccicoso.

Ho fatto poi le polpette, le ho adagiate in una pirofila passandole un'ultima volta nel pangrattato e mettendo sopra un filo di olio.

Cuocete a 180° per 20 minuti, più 10 minuti di grill.

## Note

Con un po' di fantasia saranno sempre diverse, sane perché composte da sole verdure e qualche spezia, poco caloriche perché fatte al forno e non fritte, ma soprattutto permettono di non buttar via nulla!

## 4.92 Polpette proteiche

Ricetta di: Chaval

Difficoltà: Media

Tempo: 90 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/seconди/polpette-proteiche/](http://www.veganhome.it/ricette/seconди/polpette-proteiche/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 50 g di fagioli secchi
- ★ due patate piccole
- ★ 150 g di tofu
- ★ curry
- ★ rosmarino
- ★ olio extra vergine di oliva
- ★ olio di semi

- ★ pane grattugiato

## Preparazione

Lasciare in ammollo i fagioli almeno una notte. Sciacquarli bene e metterli a bollire in una pentola con acqua fresca che li ricopra abbondantemente. Salarli solo una volta cotti. Nel frattempo, lessare anche le patate.

Frullare assieme i fagioli, le patate e il tofu, unendo anche il rosmarino, il curry e l'olio.

Con il composto ottenuto, che deve essere di consistenza ben solida, formare delle polpette, passarle nel pane grattugiato e poi friggerle in un centimetro di olio di semi ben caldo.

## 4.93 Polpette proteiche

Ricetta di: VVale

Difficoltà: Facile

Tempo: 30 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/polpette-lenticchie-proteiche/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/polpette-lenticchie-proteiche/)

### Ingredienti per 3 persone

Per le polpette:

- ★ una tazza di farina di ceci
- ★ due barattoli di lenticchie
- ★ due cucchiaini di farina di canapa
- ★ una cipolla
- ★ due carote piccole o una grande
- ★ sale q.b.

Per la salsa:

- ★ due zucchine grandi
- ★ 3 filetti di pomodori secchi
- ★ olio evo q.b.
- ★ sale q.b.

## Preparazione

Preparare la salsa semplicemente frullando assieme tutti gli ingredienti.

Per le polpette, frullare tutti gli ingredienti e comporre delle polpette con l'aiuto di due cucchiai.

Cuocere le polpette in forno a 180 gradi per circa 20 minuti oppure a microonde con programma combinato per 7 minuti e mezzo (se non si ha il programma combinato, cuocere le polpette per 5 minuti alla massima potenza e poi passarle per 2 minuti al grill).

Servire le polpette accompagnate con la salsa di zucchine.

### 4.94 Polpette quinoa, verdure e mele

Ricetta di: Donata

Difficoltà: Media

Tempo: 75 minuti

Stagione: Primavera, estate

Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/polpette-quinoa-verdure-mele/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/polpette-quinoa-verdure-mele/)

#### Ingredienti per 5 persone

- ★ Quinoa: 300 g
- ★ Zucchine: 1 grossa
- ★ Peperone rosso: 1
- ★ Piselli surgelati: 1 tazza da circa 25 cl
- ★ Farina di ceci: 5 o 6 cucchiai
- ★ Mele: 2
- ★ Grana vegano (realizzato tritando assieme mandorle, semi di sesamo, semi di girasole, lievito alimentare in scaglie, sale)
- ★ Olio evo: un paio di cucchiai
- ★ Sale, pepe nero, curry, curcuma, zenzero: q.b.

#### Preparazione

Prima di tutto cuocere la quinoa in 600 ml di acqua, dopo averla lavata accuratamente. Quando l'acqua si sarà asciugata e i chicchi saranno belli aperti significa che è ben cotta (circa 15/20 minuti).

Nel frattempo lavare zuccina e peperone, pulire il peperone togliendo la parte bianca e i semi e tagliarlo a pezzettini. Lavare la zuccina, eliminare le estremità e tagliarla a pezzettini.

Mettere una padella con due cucchiai di olio evo sul fuoco e versarvi, appena l'olio è caldo, zucchina e peperoni a pezzi. Salare e far cuocere (senza aggiungere acqua) per un quarto d'ora. Far cuocere contemporaneamente i piselli surgelati in poca acqua per cinque minuti.

Accendere il forno a 200°. Una volta che quinoa e verdure saranno pronte e si saranno intiepidite, versare il tutto in una ciotola capiente, mescolare bene, aggiungere le due mele tagliate a piccole fettine, aggiungere la farina di ceci e amalgamare il tutto. Se il composto risulta troppo molle, aggiungere un altro po' di farina di ceci. Aggiungere poi il grana vegano, salare, aggiungere un po' di curry, poco zenzero, un pizzico di pepe nero e assaggiare, per verificare che il tutto sia saporito al punto giusto.

A questo punto formare le polpette e disporle sulla leccarda del forno coperta di carta forno leggermente oliata. Con queste quantità, risultano circa 16 polpette abbastanza grosse, che occupano tutta la leccarda. Spennellarle con un po' d'olio e infornare per circa 30 minuti, girandole a metà cottura.

## 4.95 Polpette cavolfiore e broccolo

Ricetta di: Annamaria77

Difficoltà: Facile

Tempo: 30 minuti

Stagione: Inverno, autunno

Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/polpette-cavolfiore-broccolo/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/polpette-cavolfiore-broccolo/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 1/2 cavolfiore
- ★ 1 broccolo
- ★ 50 g di mandorle pelate
- ★ 100 ml di latte di soia
- ★ 1 cucchiaio e mezzo di aceto di mele
- ★ 3 cucchiai di olio di mais
- ★ spezie a piacere (ad esempio dragoncello, pepe, peperoncino, paprika dolce)
- ★ farina per polenta taragna (fatta con farina di grano saraceno)

### Preparazione

Mettete in una ciotola il latte con l'aceto di mele, lasciate riposare 10 minuti, intanto lavate cavolo e broccolo e tritateli nel tritatutto. Mettete in una padella antiaderente a fuoco medio le mandorle e quando sono ben tostate passatele al tritatutto. Ora dovrebbero essere passati i dieci minuti, quindi frullate latte e aceto di mele col minipimer. Unite tutti gli ingredienti e

lavorate l'impasto aggiungendo olio di mais, spezie a piacere e sale; l'impasto dovrà risultare umido ma non bagnato. A questo punto date la forma che più vi piace alle polpette e passatele nella farina per polenta taragna. Adagiate le polpette in una pirolfila rivestita con carta forno, e mettele in forno a 180 gradi per 15 minuti; se non bastano, lasciate finché non sono dorate.

## 4.96 Polpettine di verdura

Ricetta di: Saetta54

Difficoltà: Media

Tempo: 50 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/polpettine-verdura/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/polpettine-verdura/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ quattro mazzi (grandezza media) di verdura amarognola (cicoria, senape, ecc., a seconda anche della stagione)
- ★ 1 radicchio rosso di gradezza media
- ★ 5 cucchiaini di pangrattato (meglio se di kamut)
- ★ olio di oliva extravergine
- ★ 4 cucchiaini di semi di girasole
- ★ radice fresca di zenzero
- ★ pepe nero
- ★ 5 cucchiaini di farina di kamut

### Preparazione

Lessare (in poca acqua leggermente salata) le verdure (cicoria o senape, più il radicchio) spezzettate. Far diventare le verdure molto molli. Scolarle (conservando un po' di liquido di cottura, nel caso serva in seguito per ammorbidire l'impasto) e quindi frullarle per bene, fino ad ottenere un impasto di consistenza cremosa. A parte, far tostare con poco olio il pangrattato fino a farlo indorare e tostare leggermente anche i semi di girasole. Mescolare l'impasto cremoso di verdure con poco olio di oliva, un po' di sale, pepe nero, radice fresca di zenzero (grattata sull'impasto), parte della farina di kamut, parte del pangrattato di kamut, mescolando x bene, fino ad ottenere un impasto di consistenza abbastanza morbida (ne' troppo duro, ne' troppo morbido). Quindi, con le mani a 'coppetta', creare le polpettine (dimensioni all' incirca di un limone piccolo ciascuna). Passare le polpettine nella farina, e poi nel pangrattato. Friggere a fuoco alto le polpettine, rigirandole continuamente. Poi far assorbire l'olio in carta assorbente, e servirle caldissime, dopo aver fatto cadere 'a pioggia' sulla loro superficie i semi tostati di girasole.

## 4.97 Polpettone di verdure

Ricetta di: Myeu

Difficoltà: Media

Tempo: 75 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/polpettone-verdure/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/polpettone-verdure/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 400 g di patate
- ★ 50 g di ricotta di soia (vedi ricetta: Ricotta di soia (sezione 8.6, pagina 534) )
- ★ 2 carote
- ★ 2 zucchine
- ★ Un gambo di sedano verde
- ★ 2 cipollotti
- ★ Timo
- ★ Maggiorana
- ★ Pangrattato
- ★ Olio di oliva

### Preparazione

Lessare le patate, intere e con la buccia (ci vorranno circa 40 minuti). Nel frattempo tagliare le altre verdure a pezzetti e il cipollotto a rondelle. Soffriggerle per qualche minuto, coprire e proseguire la cottura per 20 minuti. Una volta pronte, sbucciare le patate (dopo averle fatte raffreddare un po') e ridurle in purea con uno schiacciapatate. Tritare leggermente le verdure con una mezzaluna ed aggiungerle alle patate schiacciate. Incorporare la ricotta di soia e aromatizzare con timo e maggiorana. Versare il composto su una placca da forno coperta con cartaforno e con le mani comporre un polpettone. Cospargere di pangrattato, ungere con un filo d'olio e infornare per 35 minuti in forno preriscaldato a 180 gradi.

### Note

È possibile omettere la ricotta di soia aumentando la quantità di patate a 500 g.

## 4.98 Pomodori alla maionese

Ricetta di: laia  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 30 minuti  
Stagione: Primavera, estate  
Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/pomodori-maionese/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/pomodori-maionese/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 4 pomodori tondi
- ★ maionese q.b. - vedi ricetta: Maionese più buona del mondo (sezione 12.15, pagina 829)
- ★ qualche cappero e qualche oliva

### Preparazione

Tagliare a metà i pomodori ben lavati, svuotarli e farli scolare rovesciati per circa mezz'ora. Metterli in un piatto da portata, riempirli con la maionese, guarnirli con capperi e un'oliva snocciolata o con la guarnizione che si preferisce. Servire ben freddi.

## 4.99 Pomodori ripieni freddi

Ricetta di: VVale  
Difficoltà: Facilissima  
Tempo: 30 minuti  
Stagione: Primavera, estate  
Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/pomodori-ripieni-freddi/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/pomodori-ripieni-freddi/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 4 pomodori grandi non troppo maturi
- ★ una scatola di fagioli
- ★ una carota grossa
- ★ un paio di patate lesse
- ★ una cipolla
- ★ pepe e sale

## Preparazione

Tagliare la calotta superiore dei pomodori e scavarli internamente. Scolare dall'acqua in eccesso i ritagli dei pomodori, frullarli con i fagioli, la carota cruda, le patate, pepe e sale, formando una crema abbastanza densa. Con questa, riempire i pomodori e riporli in frigorifero. Servirli freschi.

### 4.100 Porri in salsa di lenticchie

Ricetta di: Serendip  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 20 minuti  
Stagione: Inverno, autunno  
Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/porri-salsa-lenticchie/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/porri-salsa-lenticchie/)

#### Ingredienti per 2 persone

- ★ due porri
- ★ 200 g di lenticchie già cotte
- ★ 1 cucchiaio di tahin (burro di sesamo)
- ★ olio extravergine di oliva
- ★ sale e pepe
- ★ crostini al rosmarino (facoltativi)

## Preparazione

Lavare e tagliare a metà i porri per lungo, metterli in una teglia, condire con sale, pepe, olio e un pochino d'acqua e informare a 200 gradi per 10-15 minuti. Nel frattempo frullare nel mixer le lenticchie con un pizzico di sale e un cucchiaio di tahin fino a ottenere una crema. Servire i porri ben caldi con la crema di lenticchie ed eventualmente dei crostini.

### 4.101 Rotolo di seitan ai pomodori

Ricetta di: VVale  
Difficoltà: Media  
Tempo: 70 minuti  
Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/rotolo-seitan-pomodori/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/rotolo-seitan-pomodori/)

### Ingredienti per 6 persone

- ★ due bicchieri di glutine di frumento (in polvere)
- ★ un cucchiaio di zenzero in polvere
- ★ un cucchiaio di salsa di soia
- ★ un cucchiaio di cipolla disidratata (o una cipolla fresca tritata molto finemente)
- ★ due pomodori maturi
- ★ sale
- ★ origano
- ★ olio evo

### Preparazione

In una terrina mettere il glutine, la salsa di soia, la cipolla, e aggiungere acqua fino a quando il glutine ne assorbirà. Si deve formare un impasto, il seitan, molto elastico ma che si possa maneggiare facilmente. Tagliare a fettine molto sottili i pomodori.

Prendere il seitan e stenderlo su un canovaccio per ottenere una sorta di pizza spessa un paio di centimetri. Disporre le fette di pomodoro sul seitan e spolverare con abbondante origano. Arrotolare per formare un arrosto. Chiudere il rotolo nel canovaccio con l'aiuto di uno spago. Lasciare bollire 45 minuti in abbondante acqua che copra tutto l'arrosto.

Trascorsi i 45 minuti, prendere una padella abbastanza grande, aggiungere un filo d'olio e far rosolare per bene il rotolo di seitan. Servire caldo a fette non troppo grosse.

## 4.102 Scaloppine al profumo di vino

Ricetta di: Micol1

Difficoltà: Facile

Tempo: 20 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/secon-di/scaloppine-profumo-vino/](http://www.veganhome.it/ricette/secon-di/scaloppine-profumo-vino/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 8 bistecchine di soia
- ★ farina mix it senza glutine
- ★ 1 bicchiere di vino bianco
- ★ coriandolo
- ★ semi di papavero
- ★ sale fino integrale

## Preparazione

Metti in ammollo le bistecchine di soia per 30-40 minuti totali (15-20 su un lato e 15-20 dall'altro). Scolale, passale nella farina e falle soffriggere per qualche minuto con poco olio evo in una padella antiaderente. Versaci sopra mezzo bicchiere di vino e poi cospargi di sale e di coriandolo macinato. Una volta che il vino sarà evaporato, girale dall'altro lato e aggiungi il resto di vino, sale e coriandolo. Quando il vino sarà evaporato, impiattale e spolverizzate con dei semi di papavero.

### 4.103 Scaloppine di seitan ai funghi

Ricetta di: Vengodavega

Difficoltà: Facile

Tempo: 20 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/scaloppine-seitan-funghi/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/scaloppine-seitan-funghi/)

#### Ingredienti per 2 persone

- ★ Funghi champignon freschi 1 confezione
- ★ Seitan alla piastra
- ★ Panna di soia
- ★ Olio evo
- ★ Sale, pepe
- ★ Farina 00

#### Preparazione

In una padellina mettere gli champignon tagliati fini a cuocersi con un po' d'olio evo. A coltura ultimata, mettere in un'altra padella un po' di olio e poi il seitan tagliato a fette di circa mezzo cm di spessore, passato prima nella farina. Cuocere da entrambi i lati e quando è quasi pronto aggiungere gli champignon e la panna di soia. Aggiungere infine il sale ed ecco pronte le scaloppine.

## 4.104 Scaloppine di seitan al vino

Ricetta di: Marina  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 20 minuti  
Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/scaloppine-seitan-vino/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/scaloppine-seitan-vino/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 2 fette di seitan al naturale
- ★ 2 cipolle medie
- ★ mezzo bicchiere di vino bianco
- ★ 1 cucchiaio di farina
- ★ 2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
- ★ pepe e sale

### Preparazione

Tagliare le cipolle a fette e farle appassire in una padella antiaderente con pochissima acqua e 2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva. Tenere a fuoco basso, col coperchio. Dopo 2-3 minuti, togliere il coperchio e aggiungere un po' di vino, aumentando la fiamma e lasciando appassire le cipolle ancora per 5 minuti, aggiungendo vino se si asciugano troppo. Aggiungere 2 pizzichi di sale.

Nel frattempo, sistemare in un piatto le 2 fette di seitan e spolverarle di abbondante pepe e un po' di sale (se si tratta di seitan alla piastra, non serve aggiungere il sale).

Passare le fette di seitan nella farina, da ambo i lati.

Mettere il seitan in padella sopra le cipolle e lasciar insaporire, aggiungendo il resto di vino e girando le fette ogni 2 minuti.

Lasciar insaporire il seitan per 5-6 minuti, fino a che il vino si è quasi completamente consumato.

Servire le fette di seitan sul piatto ricoprendole con le cipolle.

## 4.105 Scaloppine di soia al limone

Ricetta di: Brinella  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 40 minuti  
Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/scaloppine-soia-limone/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/scaloppine-soia-limone/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 6 bistecchine di soia disidratata
- ★ mezzo litro di brodo vegetale
- ★ mezza tazza di farina
- ★ mezzo limone
- ★ sale qb
- ★ due cucchai di olio

### Preparazione

Portare a bollire il brodo vegetale, spegnere e lasciarvi immerse le bistecchine di soia per 20 minuti. Scolarle e strizzarle bene con le mani (dopo che si sono un po' raffreddate).

In un piatto mettere la farina con un pizzico di sale e impanare le bistecchine. Scaldare l'olio in una padella e disporci le bistecchine lasciandole cuocere a fuoco vivace 5 minuti per lato. Quando hanno fatto la crosticina spremerci sopra mezzo limone, abbassare un po' la fiamma e continuare a cuocere ancora per qualche minuto, girandole un'altra volta se necessario.

## 4.106 Seitan al limone

Ricetta di: Didi189

Difficoltà: Facile

Tempo: 15 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/seitan-limone/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/seitan-limone/)

### Ingredienti per 1 persona

- ★ un panetto di seitan di farro
- ★ farina integrale
- ★ 2 limoni
- ★ olio d'oliva (un cucchiaio)
- ★ curcuma

### Preparazione

Affettare, come piace, il seitan. Impanare le fettine nella farina integrale, mettere un cucchiaio d'olio nella padella ed aspettare che l'olio sia caldo (ma non troppo).

Aggiungere una spolverata di curcuma. Cuocere il seitan impanato, mescolando. Dopo pochi secondi spremere ben bene due limoni sopra il seitan. Mescolare ancora un po' e il piatto è pronto!

### Note

Servire magari con peperoni arrostiti tagliati a listarelle, conditi con aglio e olio. La ricetta è per una persona o due, a seconda di quanto è grande il 'panetto' di seitan.

## 4.107 Seitan al melone

Ricetta di: AntonellaSagone

Difficoltà: Facile

Tempo: 30 minuti

Stagione: Estate

Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/seitan-melone/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/seitan-melone/)

### Ingredienti per 1 persona

- ★ 3-4 fette di seitan
- ★ 1 patata lessa
- ★ mezza cipolla media
- ★ un gambo di sedano
- ★ 2 foglie di salvia secca
- ★ 2 fette di melone molto maturo
- ★ una manciata di farina
- ★ mezzo bicchiere di vino bianco
- ★ mezzo limone
- ★ olio EV di oliva

### Preparazione

Far lessare la patata. Nel frattempo fare un soffrittino delicato con cipolla e sedano in una padella abbastanza ampia, e poi metterlo da parte su un piatto. Nell'olio rimasto in padella, rosolare a fiamma media il seitan passato nella farina. Aggiungere il soffrittino, la salvia sbriciolata, sale e il melone affettato finissimo. Far soffriggere lentamente finché il melone non si

è disfatto e il seitan insaporito e ammorbidito. Poi alzare la fiamma e aggiungere il vino bianco, far svaporare, infine riabbassare la fiamma, unire mezzo limone spremuto, far assorbire e spegnere. Nel piatto, incorporare la patata lessa sminuzzata.

### Note

Si possono variare sia le erbe per aromatizzare, sia il tipo di frutta (viene bene anche con uva, mela, arancia).

## 4.108 Seitan al pomodoro

Ricetta di: Stella63  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 20 minuti  
Provenienza: Altro  
Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/seitan-pomodoro/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/seitan-pomodoro/)

### Ingredienti per 1 persona

- ★ seitan
- ★ pomodori ciliegini
- ★ cipolla
- ★ gomasio
- ★ salsa di soia
- ★ farina 00
- ★ olio d'oliva

### Preparazione

Tagliare il seitan in 3 fettine non troppo grosse, infarinare e metterle da parte. In una padella larga fare appassire con poco olio di oliva qualche fettina di cipolla; quando è rosolata, aggiungere 5 pomodorini ciliegini a pezzetti, far saltare e salare a piacere. Aggiungere un po' d'acqua e far cuocere a fuoco lento. Quando si forma una crema, spostare il tutto in una ciotola, mentre nella stessa padella si aggiunge un goccio d'olio per far dorare le fettine di seitan precedentemente infarinate, fino a che si crea la crosticina. Aggiungere la crema di pomodoro e far saltare qualche minuto. A piacere aggiungere salsa di soia. Servire caldo, eventualmente con purè di patate.

## 4.109 Seitan all'uva fragola

Ricetta di: laia  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 20 minuti  
Stagione: Autunno  
Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/seitan-uva-fragola/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/seitan-uva-fragola/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 1 confezione di seitan a pezzettoni
- ★ 1 grappolo d'uva fragola (circa 250 g)
- ★ farina
- ★ vino bianco
- ★ olio
- ★ pepe (facoltativo)

### Preparazione

Infarinare i pezzettoni di seitan, farli rosolare in un padellino antiaderente con l'olio, sfumare con mezzo bicchiere scarso di vino bianco e far cucinare per 10 minuti.

Lavere bene gli acini del grappolo d'uva fragola, farli cuocere per 10 minuti in un altro padellino antiaderente con il fondo ricoperto d'acqua.

Servire nello stesso piatto il seitan e l'uva ben caldi e aggiungere, se piace, una spolveratina di pepe.

## 4.110 Seitan con birra e olive

Ricetta di: Serendip  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 15 minuti  
Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/sietan-birra-olive/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/sietan-birra-olive/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ Seitan al naturale di tipo compatto, g 250
- ★ Olive nere e verdi, g 100
- ★ Birra chiara, cc 200

- ★ Olio, sale

## Preparazione

Tagliare le olive a fettine e il seitan a listarelle di 3 mm circa, nel frattempo scaldare un po' d'olio in una padella larga o in un wok. Quando l'olio è caldo, far saltare il seitan per qualche minuto, finché non diventa un po' croccante, poi aggiungere le olive, la birra e il sale. Continuare la cottura finché la birra non è evaporata, deve rimanere un sugo denso.

### 4.111 Seitan e broccoli

Ricetta di: Milou  
Difficoltà: Media  
Tempo: 40 minuti  
Provenienza: Orientale (Cina)  
Stagione: Inverno, autunno  
Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/seitan-broccoli/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/seitan-broccoli/)

#### Ingredienti per 2 persone

- ★ 250 g di seitan
- ★ 300 g di broccoli
- ★ 100 g di germogli di bambù
- ★ 1 bicchiere (125 ml) di vino bianco
- ★ 2 spicchi d'aglio in camicia (non sbucciati)
- ★ salsa di soia
- ★ 4 cucchiaini di olio d'oliva
- ★ zenzero
- ★ amido di mais

## Preparazione

Fate il seitan a straccetti spezzandolo con le mani, infarinatelo con l'amido di mais (anche la farina 00 va bene) e mettetelo a marinare per mezz'ora nel vino con salsa di soia e zenzero (quantità secondo il gusto).

Scaldate in una padella antiaderente (se avete il wok, meglio) 2 cucchiaini d'olio. Versateci il seitan con la sua marinatura, fate asciugare e dorare.

Quando gli straccetti saranno pronti, metteteli da parte  
Nella stessa padella fate scaldare gli altri due cucchiari d'olio, aggiungete gli spicchi d'aglio, i broccoli tagliati, il bambù e un po' d'acqua. Salate anche le verdure con la salsa di soia.  
Cuocete finché i broccoli non saranno cotti, ma ancora croccanti; a quel punto aggiungete il seitan e mescolate; lasciate sul fuoco ancora per qualche minuto.  
Se vi piace una salsina più densa potete aggiungere un paio di cucchiaini di amido di mais sciolti nell'acqua.  
Servite bel caldo.

### Note

Accompagnate con del riso bianco o speziato, possibilmente basmati.

## 4.112 Seitan e zucchini

Ricetta di: Tableboy  
Difficoltà: Facilissima  
Tempo: 30 minuti  
Stagione: Primavera, estate  
Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/seitan-zucchini/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/seitan-zucchini/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ seitan 4 fette
- ★ zucchini 3
- ★ olio evo qb
- ★ sohyu qb
- ★ semi di sesamo 1 cucchiaino

### Preparazione

Taglia il seitan a cubetti e fai lo stesso con le zucchini. Scalda poco olio in un tegame e cuoci le zucchini per circa 15 minuti; aggiungi dell'acqua, se serve. Poco prima della fine aggiungi il seitan, la salsa di soia e i semi di sesamo. Termina la cottura e impiatta.

### 4.113 Seitan funghi, patate e zenzero

Ricetta di: Marila

Difficoltà: Facile

Tempo: 30 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/seitan-funghi-patate-zenzero/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/seitan-funghi-patate-zenzero/)

#### Ingredienti per 2 persone

- ★ 200 g di patate
- ★ 4 fette di seitan
- ★ 400 g di funghi
- ★ zenzero
- ★ zafferano
- ★ rosmarino
- ★ marsala

#### Preparazione

Far lessare le patate al vapore. Intanto, soffriggere uno spicchio d'aglio, aggiungere i funghi tagliati a fettine e lasciarli trifolare per circa 10 minuti. Aggiungere le fettine di seitan e sfumare con un po' di marsala. Lasciare insaporire qualche minuto e poi aggiungere le patate lessate. Lasciare cuocere con un po' di acqua per pochi minuti, quindi aggiungere rosmarino tritato, un pizzico di zafferano e grattugiare un po' di zenzero. Servire tiepido.

#### Note

### 4.114 Seitan in salsa di noci

Ricetta di: Suffi

Difficoltà: Facile

Tempo: 15 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/seitan-salsa-noci/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/seitan-salsa-noci/)

#### Ingredienti per 2 persone

- ★ 250 g di seitan alla piastra

- ★ 100 g di noci
- ★ 1 spicchio d'aglio
- ★ prezzemolo
- ★ olio extra vergine di oliva

### Preparazione

Frullare insieme le noci, l'aglio, l'olio e il prezzemolo fino a ridurli in salsa. Tagliare il seitan a pezzi e scaldarlo 5 minuti in padella con la salsa.

## 4.115 Seitan marinato alla griglia

Ricetta di: Arieldubois

Difficoltà: Facile

Tempo: 10 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/seitan-marinato-griglia/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/seitan-marinato-griglia/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ quattro fette di seitan spesse
- ★ un mazzetto di prezzemolo fresco
- ★ salsa di soia qb
- ★ olio evo 100 ml
- ★ aceto di mele 2 cucchiari
- ★ 1 spicchio d'aglio schiacciato o aglio in polvere

### Preparazione

Preparare la marinatura con prezzemolo tritato, olio, aglio, aceto, salsa di soia il giorno precedente. Scaldare la griglia e adagiare le fette di seitan da ambo i lati cercando di rigirarlo e abbrustolirlo senza bruciacchiarlo troppo. Aggiustare di sale e adagiare nel piatto versando la gustosa marinata sulle fette.

### Note

La marinatura è adatta anche al tofu e agli hamburger. Potete servire con pane per intingere il sugo e verdure grigliate o patate al forno.

## 4.116 Seitan piccante

Ricetta di: Tableboy  
Difficoltà: Facilissima  
Tempo: 90 minuti  
Provenienza: Orientale (Thailandia)  
Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/seitan-piccante/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/seitan-piccante/)

### Ingredienti per 1 persona

- ★ 1 fetta di seitan al naturale
- ★ 1 cucchiaino di salsa di soia
- ★ 1 cucchiaino di olio di semi (più delicato)
- ★ 1/4 di cucchiaino di sambal oelek

### Preparazione

Tagliare il seitan a pezzetti non troppo piccoli e mescolarlo con tutti li ingredienti. Farlo marinare per almeno un'ora e cuocerlo in una teglia antiaderente con la marinata finché non è dorato e la marinata si è ritirata.

### Note

Il sambal oelek è una pasta di peperoncini thailandesi chiamati 'occhio d'uccello' che sono i più piccanti al mondo. Mettetene poca!

## 4.117 Seitan saltato ai pomodorini

Ricetta di: Deliria  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 20 minuti  
Stagione: Estate, autunno  
Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/seitan-saltato-pomodorini/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/seitan-saltato-pomodorini/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ mezza cipolla

- ★ uno spicchio d'aglio
- ★ 500 g di pomodori ciliegino
- ★ 4 fette di seitan al naturale
- ★ olio
- ★ sale, pepe, origano

### Preparazione

Tritare grossolanamente la cipolla e l'aglio, tagliare i pomodorini a metà e il seitan a cubetti. Soffriggere il trito nell'olio; quando inizia ad imbrunire aggiungere i pomodorini, salare e pepare a piacere e aggiungere abbondante origano.

Lasciar cuocere per 5 minuti a fuoco alto, dopodiché aggiungere il seitan a cubetti, mescolare bene e lasciare sul fuoco medio/alto per altri 10 minuti.

### Note

Si può fare anche una versione piccante, con il peperoncino secco tritato al posto dell'origano.

## 4.118 Solanacee al Garam Masala

Ricetta di: Lifting\_Shadows

Difficoltà: Facile

Tempo: 25 minuti

Stagione: Estate, autunno

Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/solanacee-garam-masala/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/solanacee-garam-masala/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 1 melanzana grande
- ★ 2 patate medie
- ★ olio
- ★ garam masala

### Preparazione

Tagliare la melanzana a cubetti, cospargerla di sale grosso e lasciarla riposare per mezz'ora. Tagliare le patate a metà per il lungo e quindi a spicchietti abbastanza sottili.

Far riscaldare l'olio in una padella e farvi cuocere le patate per 5-10 minuti, finché non saranno dorate.

Quindi aggiungere le melanzane, ricoprire d'acqua, salare e far cuocere dieci minuti con coperchio, a fiamma medio-alta, quindi altri cinque minuti senza coperchio, o comunque fino a quando non evapora l'acqua. Quando l'acqua sta per evaporare, cospargere di garam masala a seconda dei gusti, mescolare bene e servire.

Variante ancora più speziata: in una padella far riscaldare un cucchiaino di cumino. Quando inizia a sprigionare il suo aroma, aggiungere olio e farvi soffriggere una cipolla tagliata ad anelli. Aggiungere quindi le patate precedentemente preparate come nell'altra versione, e proseguire con la ricetta.

### Note

Il garam masala è una miscela indiana di spezie, si trova nei negozi bio o etnici. Ha un sapore piccantino.

## 4.119 Spezzatino appetitoso di soia

Ricetta di: Micol1

Difficoltà: Facile

Tempo: 120 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/spezzatino-soia-appetitoso/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/spezzatino-soia-appetitoso/)

### Ingredienti per 6 persone

- ★ 150 g di piselli (ottimi freschi ma van bene anche quelli surgelati)
- ★ 2 carote
- ★ 4 patate di medio-grosse dimensioni
- ★ 175 g di soia disidratata per spezzatino
- ★ 1 cipolla grossa
- ★ sale q.b.
- ★ paprika q.b.
- ★ olio evo q.b.
- ★ 420 g di passata di pomodoro
- ★ peperoncino q.b.
- ★ acqua q.b.
- ★ 1 pizzico di zucchero

- ★ 1 bicchiere di vino bianco

## Preparazione

Fai bollire i piselli per 30 minuti in acqua. Una volta cotti, scolali. Nel frattempo fai bollire per 10 minuti, in un'altra pentola, anche la soia disidratata. In una padella (meglio se antiaderente) parecchio capiente, fai soffriggere la cipolla tagliata finemente in olio evo. Taglia le carote a dadi grossolani e una volta che la cipolla sarà dorata aggiungili in padella, scola per bene la soia e aggiungi anche questa, sfuma il tutto con il vino bianco, alza la fiamma e una volta che sarà evaporato riabbassala. Sbuccia le patate, tagliale in grossi pezzi e aggiungile al composto, unisci anche la passata di pomodoro, un po' d'acqua (per diluire), peperoncino, sale, paprika, un pizzico di zucchero e fai cuocere col coperchio (mescolando di tanto in tanto), per 30 minuti. Durante gli ultimi 10 minuti di cottura aggiungi anche i piselli.

## 4.120 Spezzatino di patate e funghi

Ricetta di: Amexis

Difficoltà: Facile

Tempo: 35 minuti

Stagione: Autunno

Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/spezzatino-patate-funghi/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/spezzatino-patate-funghi/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 2 patate medie
- ★ 200 ml di vino
- ★ 200 g di funghi pioppini (ma potete mettere i funghi che più vi aggradano)
- ★ 1 cucchiaino di brodo vegetale
- ★ 1 cucchiaio di olio extra vergine d'oliva.
- ★ 200 ml d'acqua

## Preparazione

Prendete le patate, lavate e pelatele, tagliatele in grossi pezzi e mettetele in una pentola insieme all'olio, al vino, all'acqua ed al brodo e fate stufare il tutto, senza coperchio, per circa 20 minuti o comunque finché le patate non sono cotte e morbide (per verificare che le patate siano pronte, pungetele con la punta di un coltello, se la trapassate con facilità sono cotte). Durante questo periodo potrebbe asciugarsi il tutto, per cui raccomando di aggiungere un po' d'acqua

quando necessario.

Mentre le patate sono sul fuoco, pulite i funghi e preparateli per immergerli nello spezzatino appena le patate saranno pronte: dovete aspettare questo momento perché i funghi cuociono più in fretta delle patate. Per questo piatto ho usato i pioppini perché più saporiti ed aromatici, ma si possono usare tutti i tipi di funghi.

Ora che avrete messo i funghi nello stufato, lasciateli cuocere per circa 10 minuti o comunque finché non avranno assorbito ben bene il condimento.

### Note

Può essere un ottimo secondo piatto, ma anche un buon contorno di qualche bel piatto a base di seitan alla piastra o arrosto. Per il vino da accompagnarci, io direi che dovrebbe essere un bianco non troppo frizzante o leggero. Un Fiano di Avellino può andare bene, ma anche una Vernaccia di Oristano o un Trebbiano.

## 4.121 Spezzatino di seitan ai piselli

Ricetta di: Myeu

Difficoltà: Facile

Tempo: 50 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/spezzatino-seitan-piselli/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/spezzatino-seitan-piselli/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ Una scatola di piselli
- ★ Due grosse patate (o 4 piccole)
- ★ Una scatola di passata di pomodoro (400 g)
- ★ 350 g di seitan
- ★ Olio d'oliva

### Preparazione

Tagliare le patate a tocchetti, tuffarle in acqua bollente e scottarle per 2 minuti dalla ripresa del bollore. In una padella soffriggere il seitan tagliato a cubetti, i piselli (dopo averli ben sciacquati sotto l'acqua corrente) e le patate per qualche minuto. Versare il pomodoro e proseguire la cottura per 30-40 minuti, aggiungendo acqua calda o brodo vegetale se necessario.

## 4.122 Spezzatino di soia

Ricetta di: Luigia

Difficoltà: Facile

Tempo: 45 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/spezzatino-soia/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/spezzatino-soia/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 100 g di bocconcini di soia per spezzatini
- ★ 1 piccola cipolla
- ★ 3 patate medie
- ★ 1 gambo di sedano
- ★ una decina di pomodori datterini
- ★ 3 o 4 foglie di basilico
- ★ brodo vegetale
- ★ olio extra vergine di oliva
- ★ tamari

### Preparazione

Fate bollire nel brodo vegetale i bocconcini di soia per 15 minuti, scolateli tenendo da parte un po' dell'acqua di cottura, lasciateli un pochino raffreddare e strizzateli bene con le mani per eliminare l'acqua.

Tagliate a pezzi le patate e portatele a metà cottura a vapore o in acqua salata. Cotte a vapore mantengono più sostanze nutritive; in questo caso bisogna salarle un po' alla fine.

Nel frattempo mettete due cucchiai d'olio in una padella e fatevi appassire sedano, cipolla e pomodorini tagliati a piccoli pezzi. Unite i bocconcini di soia, il basilico, tre cucchiai di tamari, aggiustate di sale e fate insaporire per qualche minuto.

Aggiungete le patate tagliate a tocchetti, mescolate bene, aggiungete ancora un pochino d'olio e del brodo vegetale in cui avete cotto la soia, se serve, e cuocete a fuoco medio-basso per altri 15 minuti.

### Note

L'uso dei pomodori datterini conferisce un tono delicato al piatto. In alternativa, potete usare un bicchiere di salsa di pomodoro. Potete decorare con foglie di basilico ed accompagnare con una formina di cous cous o di riso.

## 4.123 Spezzatino di soia ai piselli

Ricetta di: Georgia  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 20 minuti  
Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/spezzatino-soia-piselli/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/spezzatino-soia-piselli/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 120 g di bocconcini di soia disidratata
- ★ 1 barattolo di polpa di pomodoro
- ★ olio evo
- ★ prezzemolo, origano
- ★ 1 peperoncino secco calabrese
- ★ lievito alimentare in fiocchi
- ★ piselli lessati e/o patate
- ★ sale, pepe

### Preparazione

Ho semplicemente messo in ammollo i bocconcini di soia, nel frattempo ho messo in una pentola un filino di olio ed il barattolo di pomodoro. Una volta pronti i bocconcini (basta una mezz'oretta) li ho strizzati e li ho aggiunti nella pentola insieme ai piselli, ho aggiunto il sale, il pepe, il peperoncino (uno piccolo), le spezie ed ho lasciato cuocere per 10 minuti, finchè il sughino non si è rappreso un po'.

## 4.124 Spiedini della mamma rivisitati

Ricetta di: Vale\_Vegan  
Difficoltà: Media  
Tempo: 40 minuti  
Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/spiedini-mamma-rivisitati/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/spiedini-mamma-rivisitati/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 2 panetti di tofu alle erbe
- ★ polenta precotta 1 tazza

- ★ sale
- ★ 1 tazza di soia granulare
- ★ 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro
- ★ mezza cipolla tritata
- ★ curry, sale, pepe
- ★ 3 cucchiaini di prezzemolo tritato
- ★ 1 cucchiaio di farina
- ★ 1 cucchiaio di fecola di patate
- ★ 1 cucchiaio di pangrattato
- ★ 1 cucchiaino di senape
- ★ pangrattato
- ★ farina
- ★ olio di mais
- ★ olio e.v.o.
- ★ 1 cucchiaino di senape
- ★ 2 cucchiaini d'aceto di mele

## Preparazione

Preparare la polenta mettendo a bollire 3 tazze d'acqua salata e aggiungendo poi 1 tazza di farina da polenta, mescolando bene fino a cottura (bastano 3-4 minuti); foderare di pellicola trasparente una piccola pirofila rettangolare e riempirla con la polenta, schiacciando bene con un cucchiaio bagnato, in modo da ottenere un panetto; far raffreddare.

Preparare le polpette: ammolare la soia granulare in acqua calda (o brodo) poi strizzarla bene e metterla in una ciotola capiente. In un altro contenitore mettere la fecola, il sale, il pepe, il curry, il pangrattato, il prezzemolo, la senape, il concentrato di pomodoro, la cipolla e mescolare bene; in una tazza mettere la farina e poca acqua tiepida in modo da ottenere un composto colloso ed aggiungere al resto degli ingredienti per legare. Unire il tutto alla soia e dopo aver mescolato bene dividere il composto a cucchiainate ed impanare nel pangrattato+farina ottenendo le polpette. Lasciare riposare mezz'oretta.

Riprendere le polpette ripassandole con le mani infarinate e friggerle nell'olio caldissimo in un pentolino piccolo dai bordi alti, così necessiterà meno olio. Appoggiarle su carta assorbente e salarle.

Tagliare il panetto di tofu in 3 fette e poi ancora a metà in modo da ottenere dei cubetti; fare lo stesso con la polenta e comporre gli spiedini infilzando la polenta, poi il tofu, poi la polpetta centrale, poi di nuovo il tofu e per finire la polenta.

In una padella mettere un filo di olio e.v.o. a fiamma vivace, appoggiarvi gli spiedini per far dorare da tutti i lati la polenta ed il tofu, dopodiché toglierli dalla padella e nel fondo di cottura aggiungere la senape e diluirla con l'aceto di mele, mescolare bene e appena pronta la salsa

rimettere in padella gli spiedini facendoli ben rigirare nella salsa e servire.  
Con questi ingredienti si ottengono 8 polpette e 8 spiedini.

## 4.125 Spiedini fantasia

Ricetta di: Sophie85

Difficoltà: Facile

Tempo: 40 minuti

Stagione: Estate, autunno

Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/spiedini-fantasia/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/spiedini-fantasia/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ tofu
- ★ zucchine
- ★ peperoni
- ★ funghi champignon
- ★ carote
- ★ pomodori ciliegini
- ★ wurstel vegetali
- ★ shoyu
- ★ olio
- ★ succo di limone
- ★ origano
- ★ zenzero

### Preparazione

Tagliate il tofu a quadrotti e lasciatelo marinare per diverse ore nella salsa così composta: 2 cucchiaini di shoyu, 2 cucchiaini di olio, 2 cucchiaini di acqua, 2 cucchiaini di succo di limone, zenzero e origano a piacimento. Quando il tofu si sarà insaporito, buttate la salsa.

Tagliate a quadrotti il peperone ed a listarelle molto sottili (magari aiutandovi con un pelapatate) la carota; sbollentate per qualche minuto queste due verdure per renderle tenere e facilitarne la successiva cottura. Private gli champignon del gambo e tagliate a listarelle le zucchine.

Componete gli spiedini alternando verdure, tofu e wurstel; salate leggermente e ponete a cuocere sulla griglia. A piacimento riproducete la salsa della marinatura evitando i 2 cucchiaini di acqua e conditeci gli spiedini cotti.

## 4.126 Straccetti all'aceto balsamico

Ricetta di: Verdetartarugo

Difficoltà: Facile

Tempo: 20 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/straccetti-aceto-balsamico/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/straccetti-aceto-balsamico/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 1 confezione di seitan o quattro fettine di seitan autoprodotta
- ★ 1 cipolla bionda
- ★ olio evo q.b.
- ★ 5 cucchiaini da cucina di aceto balsamico
- ★ farina
- ★ 1/2 confezione di panna di soia per cucina
- ★ un pizzico di sale

### Preparazione

Soffriggere la cipolla tagliata ad anelli in olio evo. Tagliare a striscioline il seitan e passarlo nella farina. Quando la cipolla è dorata, aggiungere gli straccetti di seitan e abbrustolirlo meschiandolo al soffritto. Dopo circa 10 minuti unire l'aceto e dare un'ultima scottata. A fuoco spento versare mezzo bicchiere di panna, mescolare e lasciar riposare qualche minuto prima di servire.

### Note

Molto gustoso, si può modificare mettendo la salsa di soia al posto dell'aceto, ma in questo caso NON si aggiunge il sale.

## 4.127 Stracotto di seitan

Ricetta di: laia

Difficoltà: Facile

Tempo: 30 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/stracotto-seitan/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/stracotto-seitan/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 1 confezione di seitan a fette (circa 300 g)
- ★ 1 carota
- ★ 1 cipolla
- ★ 1 spicchio di aglio
- ★ prezzemolo
- ★ foglie di salvia
- ★ aghi di rosmarino
- ★ chiodi di garofano
- ★ 2 cucchiaini di farina
- ★ pepe in grani
- ★ acqua o brodo vegetale

### Preparazione

Soffriggere in una padella il prezzemolo tritato, la cipolla, la carota e l'aglio a fettine, aggiungere acqua calda o brodo vegetale fino a che le verdure siano ben cotte. Cospargere il soffritto con 2 cucchiaini di farina, aggiungere qualche chiodo di garofano, pepe in grani, aghi di rosmarino e foglie di salvia, bollire ancora qualche minuto aggiungendo acqua o brodo se necessario, salare.

Frullare il composto ottenuto, rimetterlo nella padella con le fette di seitan, bollire a fuoco bassissimo per far insaporire bene il seitan.

Mettere le fette di seitan in un vassoio e ricoprirle con il sugo ottenuto.

### Note

Il contorno più indicato per questo piatto è il purè di patate.

## 4.128 Stufato al curry

Ricetta di: Myeu  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 40 minuti  
Provenienza: Indiana  
Stagione: Primavera, estate  
Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/stufato-curry/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/stufato-curry/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 4 carote
- ★ 4 zucchine
- ★ 2 cipolle
- ★ Una scatola di ceci (circa 250 g)
- ★ 1 cucchiaio di curry in polvere
- ★ Olio di semi di girasole o di arachide

### Preparazione

Tagliare le carote e le zucchine a rondelle di circa mezzo cm. Tagliare le cipolle a fette non troppo sottili. In una larga padella versare l'olio e soffriggere le cipolle. Aggiungere le carote e le zucchine e far saltare per 10 minuti. Unire il curry sciolto in mezzo bicchiere d'acqua; stufare le verdure a pentola coperta per 20 minuti. A fine cottura, unire i ceci lessati e, se necessario, scoperchiare la pentola per far restringere il sugo lasciando sul fuoco per qualche minuto.

### Note

Accompagnato da riso basmati, pane naan o chapati, diventa un ottimo piatto unico.

## 4.129 Stufato di seitan in cestino

Ricetta di: Gipsy28  
Difficoltà: Media  
Tempo: 50 minuti  
Stagione: Autunno  
Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/stufato-seitan-cestino/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/stufato-seitan-cestino/)

### Ingredienti per 8 persone

Per i cestini:

- ★ 500 g di farina di mais precotta
- ★ acqua o brodo vegetale
- ★ sale

Per lo stufato:

- ★ 300 g di seitan
- ★ 1 cipolla
- ★ 1 carota
- ★ 2 spicchi aglio
- ★ 1 gambo di sedano
- ★ 200 g funghi porcini surgelati
- ★ farina 0 q.b.
- ★ brodo vegetale
- ★ sale, pepe
- ★ prezzemolo tritato q.b.

## Preparazione

Preparare la polenta come da istruzioni sulla confezione, usando acqua oppure brodo per renderla più saporita. Appena spento il fuoco, dividerla in 8 stampini di circa 8-9 cm di diametro, precedentemente oliati, creando un incavo capiente al centro. L'operazione va fatta prima che la polenta si raffreddi, sennò si spaccano.

Lasciar raffreddare e preparare lo stufato: tagliare il seitan a cubetti, infarinarlo e soffriggerlo in una casseruola finché i cubetti formano una crosticina, poi togliere e lasciare da parte.

Nella stessa pentola in cui è stato cotto il seitan far soffriggere carota, cipolla, aglio e sedano tritati, fino a farli imbiandire. Aggiungere i porcini tagliati a cubetti, salare e cuocere per qualche minuto. Aggiungere il seitan ed abbassare il fuoco, lasciar stufare per circa 30 minuti, aggiungendo brodo se necessario (deve formarsi una salsina cremosa). A fine cottura regolare il sale, aggiungere pepe se gradito ed una abbondante quantità di prezzemolo tritato.

Sformare i cestini di polenta e riempirli con lo stufato caldo.

### 4.130 Tajine di seitan alle prugne

Ricetta di: Lia78  
Difficoltà: Media  
Tempo: 120 minuti  
Provenienza: Altro (Marocco)  
Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/tajine-seitan-prugne/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/tajine-seitan-prugne/)

#### Ingredienti per 6 persone

- ★ 600 g di seitan

- ★ 100 g di prugne secche (meglio denocciolate)
- ★ 2 cipolle medio-piccole
- ★ 90 g di succo d'agave
- ★ té nero bollente
- ★ 1 mazzetto di prezzemolo
- ★ 50 g di mandorle pelate
- ★ 1 cucchiaino di zenzero in polvere
- ★ 2 cucchiaini di cannella in polvere
- ★ qualche pistillo di zafferano
- ★ un pizzico di noce moscata
- ★ 1 cucchiaino di curry
- ★ 2 dl di brodo di verdure
- ★ olio extravergine di oliva
- ★ sale e pepe

### Preparazione

Ammollate le prugne (che devono essere ben secche, quelle morbide non vanno tanto bene) nel té nero bollente non zuccherano per circa mezz'ora. Affettate sottilmente la cipolla, lavate e tritate il prezzemolo. Tagliate il seitan a tocchetti.

In una tajine o in una pentola di coccio ampia, scaldate abbondante olio. Rosolate la cipolla, poi aggiungete tutte le spezie tranne lo zafferano, il prezzemolo ed il seitan. Rosolate ben bene il tutto.

Dopo qualche minuto aggiungete il succo d'agave, il brodo, le prugne scolate e un po' del liquido di ammollo delle prugne. Mescolate, coprite e fate cuocere a fuoco lento per almeno 30-40 minuti e comunque finché il sugo non si è ristretto; attenzione però a non farlo asciugare troppo, soprattutto se lo servite accompagnato da couscous.

Nel frattempo ammolate i pistilli di zafferano in una tazzina di acqua calda. Una decina di minuti prima del termine della cottura, aggiungete lo zafferano. Prima di portare in tavola, aggiungete le mandorle, una spolverata di prezzemolo tritato e aggiustate di sale e pepe. Servite accompagnato da couscous o pane.

## 4.131 Tempeh con olive e capperi

Ricetta di: Micol1  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 30 minuti  
Provenienza: Orientale (Indonesia )  
Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/tempeh-olive-capperi/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/tempeh-olive-capperi/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 250 g di tempeh
- ★ 2 cipolle
- ★ olive nere q.b.
- ★ 1/2 bicchiere di vino rosso
- ★ rosmarino q.b.
- ★ olio evo q.b.
- ★ capperi q.b.
- ★ zucchero q.b.
- ★ sale q.b.
- ★ 210 g di passata di pomodoro

### Preparazione

Taglia il tempeh a tocchetti. Monda le cipolle e tagliale a dadini. In una padella capiente scalda l'olio evo con le cipolle e il tempeh finché non saranno ben dorati. Aggiungi il vino rosso, alza la fiamma fino a quando non sarà evaporato. Unisci poi la passata diluita con un po' d'acqua, sale e un pizzico di zucchero. Fai cuocere per 15-20 minuti. Poco prima di spegnere il fuoco aggiungi il rosmarino spezzettato, le olive e i capperi.

### Note

Ricetta naturalmente priva di glutine.

## 4.132 Tofu a modo mio

Ricetta di: Milou  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 15 minuti  
Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/tofu-a-modo-mio/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/tofu-a-modo-mio/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 250 g di tofu al naturale
- ★ 100 ml di vino rosso non frizzante
- ★ salsa di soia
- ★ zenzero
- ★ origano
- ★ 1 cipolla

### Preparazione

Far soffriggere in una padella un trito di cipolla.  
Aggiungere del tofu tagliato a fette sottili (ma anche con il seitan viene buono) e ricoprire con vino rosso, salsa di soia, zenzero e origano. Con le spezie e le erbe si può variare a piacere.  
Lasciar asciugare girando le fettine almeno una volta.  
Quando saranno dorate servirle calde accompagnate da rucola o lattuga.

## 4.133 Tofu alla mediterranea

Ricetta di: Silvi  
Difficoltà: Facilissima  
Tempo: 20 minuti  
Stagione: Estate, autunno  
Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/tofu-mediterranea/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/tofu-mediterranea/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 1 panetto di tofu
- ★ 1 scatola di pelati
- ★ olive nere a piacere

- ★ capperi
- ★ rucola
- ★ 2 spicchi aglio
- ★ 1 cipolla
- ★ peperoncino
- ★ basilico
- ★ origano

### Preparazione

Schiacciare il panetto di tofu con una forchetta e mettere a cuocere con tutti gli ingredienti (tranne basilico, origano e rucola) per 20 minuti a fuoco lento; a fine cottura aggiungere il basilico e l'origano e la rucola tagliuzzata.

## 4.134 Tofu con ceci e porro

Ricetta di: Fernandoboccia  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 15 minuti  
Provenienza: Altro  
Web: [www.veganhome.it/ricette/seconidi/tofu-ceci-porro/](http://www.veganhome.it/ricette/seconidi/tofu-ceci-porro/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 200 g di ceci (vanno bene anche in scatola, sgocciolati)
- ★ 200 g di tofu
- ★ 200 g di porro
- ★ 4 cucchiaini di olio EVO
- ★ 4 cucchiaini di salsa di soia
- ★ 1 bicchiere di vino bianco
- ★ 1 pezzetto di zenzero fresco
- ★ una spolverata di dragoncello

## Preparazione

Tagliamo il porro a rondelle fini (2-4 mm), mettiamo a rosolare il pezzetto di zenzero e saltiamo le rondelle fino a farle appassire. Tagliamo il tofu in rettangoli da 2 x 3 cm, alti massimo un cm, quindi mettiamoli a cuocere insieme alle rondelle fino a che non si coloreranno di un bell'ambra-marrone chiaro; a questo punto aggiungiamo i ceci e il vino cuociamo per circa 5 minuti. Poi aggiungiamo la salsa di soia, un altro minuto di cottura e spolveriamo infine con il dragoncello.

### 4.135 Tofu limone e olive

Ricetta di: Myeu

Difficoltà: Facile

Tempo: 40 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/tofu-limone-olive/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/tofu-limone-olive/)

#### Ingredienti per 2 persone

- ★ un panetto di tofu
- ★ un cucchiaino di salsa di soia
- ★ olio d'oliva
- ★ uno spicchio d'aglio
- ★ succo e scorza di un limone
- ★ 2 pugni di olive nere e verdi affettate a rondelle
- ★ 4-6 grissini
- ★ 1-2 cucchiaini di farina bianca
- ★ vino bianco

#### Preparazione

Tagliare il tofu a bocconcini, oppure a fettine, delle dimensioni che preferite e metterlo a marinare nella salsa di soia, allungata con poca acqua, per circa 30 minuti. Mescolare i grissini polverizzati con la farina e impanarvi il tofu scolato e strizzato. Nel frattempo scaldare l'olio in una padella e imbiondirvi uno spicchio d'aglio. Quando sarà ben caldo dorare i bocconcini impanati da tutti i lati, spruzzare con poco vino, lasciare evaporare e aggiungere la scorza del limone e le olive.

Fare insaporire per qualche minuto e sfumare con il succo di limone.

## Note

Per un sapore di limone più deciso prendere un piccolo limone, tagliarlo a fettine e soffriggerle in poco olio d'oliva, dopodiché servirlo con il tofu.

### 4.136 Tofu rapido all'arancia

Ricetta di: AntonellaSagone

Difficoltà: Facile

Tempo: 20 minuti

Stagione: Inverno, autunno

Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/tofu-rapido-arancia/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/tofu-rapido-arancia/)

#### Ingredienti per 1 persona

- ★ 80 g di tofu al naturale
- ★ 4 arance gialle da spremere (piccole, oppure 3 grosse)
- ★ 1/2 bicchiere di vino bianco
- ★ 2 foglioline di salvia
- ★ olio EVO
- ★ sale e pepe

#### Preparazione

Spremere le arance nello spremiagrumi. Mettere da parte la polpa dopo aver tolto i semi. Tagliare il tofu a fette di circa 1/2 cm e dorarlo in padella antiaderente in un filo di olio EVO, con il sale e la salvia sbriciolata. Versare il vino bianco e lasciar svaporare a fiamma viva rigirando le fette di tofu. Aggiungere la polpa di arance, e lasciar mantecare un po' finché non si forma una salsa densa. Spegner il fuoco, aggiungere il pepe e servire tiepido.

### 4.137 Tofu secondo Heman

Ricetta di: Lene

Difficoltà: Facile

Tempo: 20 minuti

Provenienza: Orientale (Malesia)

Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/tofu-secondo-heman/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/tofu-secondo-heman/)

### Ingredienti per 3 persone

- ★ tofu tagliato a dadini (quantità a piacere)
- ★ 2 cucchiaini di salsa di soia
- ★ 2 cucchiaini di salsa di soia dolce
- ★ 1 cucchiaino di dark soy sauce
- ★ 1 spicchio d'aglio
- ★ 1 cucchiaino di olio d'oliva
- ★ alcune fettine di zenzero

### Preparazione

Tagliate aglio e zenzero sottili-sottili e aggiungete un cucchiaino d'olio d'oliva. Mescolate bene per 3-4 minuti quindi aggiungete tutta la salsa di soia. Cuocete a fuoco lento e dopo 3-4 minuti aggiungete il tofu a dadini. Lasciate bollire lentamente per alcuni minuti finché il tofu non cambia colore.

### Note

La quantità della salsa di soia dipende da quanto saporito volete che diventi il tofu. Se la salsa vi sembra troppo salata aggiungete un po' d'acqua. In caso non trovaste la salsa di soia dolce potete aggiungere un pochino di zucchero (ma assaggiate sempre).

## 4.138 Tofu strapazzato

Ricetta di: MissV  
Difficoltà: Facilissima  
Tempo: 10 minuti  
Web: [www.veganhome.it/ricette/secon-di/tofu-strapazzato/](http://www.veganhome.it/ricette/secon-di/tofu-strapazzato/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ mezzo panetto tofu bianco al naturale
- ★ 1 spruzzo di latte di soia
- ★ 1 spruzzo di salsa di soia
- ★ pepe a piacere
- ★ erbe aromatiche a piacere

## Preparazione

Versare il tutto in un pentolino, su fiamma molto bassa. Schiacciare con una forchetta il tofu finché non è ben strapazzato ed assorbe tutti gli ingredienti. A questo punto è pronto da servire.

Può essere mangiato così, magari accompagnato da una fetta di pane integrale tostata, o da quello che più ci piace, ma è anche perfetto per essere aggiunto ad altre ricette quali zuppe, passati di verdure, verdure al forno, primi piatti ecc.

### 4.139 Tofu strapazzato ai cipollotti

Ricetta di: Micol1

Difficoltà: Facilissima

Tempo: 15 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/tofu-strapazzato-cipollotti/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/tofu-strapazzato-cipollotti/)

#### Ingredienti per 3 persone

- ★ 360 g di tofu
- ★ 1 cipollotto fresco
- ★ 1 bustina di zafferano
- ★ erba cipollina q.b.
- ★ olio evo q.b.
- ★ sale fino integrale q.b.
- ★ pepe nero q.b.
- ★ paprika dolce q.b.

#### Preparazione

Fai dorare nell'olio, in una padella antiaderente, il cipollotto tritato. Unisci il tofu che avrai precedentemente sbriciolato e fai cuocere per qualche minuto. Poi unisci l'erba cipollina tritata, il pepe, la paprika, il sale e lo zafferano, lascia cuocere ancora per un paio di minuti e poi gustalo.

## 4.140 Topinambur saraceno

Ricetta di: VVale  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 60 minuti  
Stagione: Inverno  
Web: [www.veganhome.it/ricette/secon-di/topinambur-saraceno/](http://www.veganhome.it/ricette/secon-di/topinambur-saraceno/)

### Ingredienti per 3 persone

- ★ 6 topinambur medi
- ★ 4 cucchiaini di farina di grano saraceno
- ★ 350 grammi di brodo vegetale
- ★ 3 cucchiaini di olio d'oliva
- ★ sale e pepe
- ★ 10 nocciole
- ★ pane grattugiato q.b.

### Preparazione

Lavare bene i topinambur con una spazzolina e farli bollire in acqua per mezz'ora. Intanto, in una pentola mischiare l'olio e la farina, mettere sul fuoco basso, fare scaldare per bene e aggiungere man mano il brodo vegetale fino ad ottenere una sorta di besciamella non troppo liquida. Viene come una polenta saporita e grigia. Quando il topinambur è cotto, tagliarlo a tocchetti e adagiarlo in una pirofila. Ricoprire con la besciamella di grano saraceno. Tritare le nocciole grossolanamente. Spolverare i topinambur con le nocciole e il pane grattugiato. Infornare in modalità grill fino a doratura del pane.

## 4.141 Torre di farifrittata tricolore

Ricetta di: Suffi  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 60 minuti  
Web: [www.veganhome.it/ricette/secon-di/torre-frittata-tricolore/](http://www.veganhome.it/ricette/secon-di/torre-frittata-tricolore/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 200 g di farina di ceci

- ★ 350 g di acqua
- ★ 150 g di formaggio vegan che fonda
- ★ 4 cucchiaini di passata di pomodoro
- ★ 3 cucchiaini di pesto
- ★ olio d'oliva

### Preparazione

Mettere in un recipiente la farina di ceci, l'acqua, un cucchiaino d'olio e un pizzico di sale e sbattere a mano o con minipimer/frullatore elettrico fino ad avere una pastella fluida. Dividere poi il composto in 3 ciotole diverse; in una aggiungere il pomodoro, in un'altra il pesto e la terza lasciarla al naturale.

Scaldare un po' d'olio in una padellina antiaderente con diametro piccolo (ad es. 10 cm) e versare metà pastella di una delle ciotole; farla cuocere da un lato a fuoco medio-alto per qualche minuto e poi girarla. Quando sarà pronta, proseguire con il resto della pastella, in modo da ottenere in tutto 6 mini farifrittate, 2 per colore.

Nel frattempo scaldare il forno a 180° (meglio se ventilato); su una teglia coperta con carta da forno mettere una farifrittata rossa come base, poi coprirla con il formaggio vegan tagliato a fettine; mettere sopra la farifrittata gialla e un altro strato di formaggio e finire con quella verde. Con le quantità indicate si ottengono 2 torri.

Infornare per circa 20 minuti, o comunque finché il formaggio vegan sarà sciolto.

### Note

Io ho usato per uno strato la mozzarisella e per l'altro il cheddar teese, che ha fuso bene all'interno e un po' meno all'esterno; si possono alternare vari formaggi vegan tra quelli che fondono.

## 4.142 Torta di patate-cipolle-pomodori

Ricetta di: Brinella

Difficoltà: Facile

Tempo: 60 minuti

Stagione: Primavera, estate

Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/torta-patate-cipolle-pomodori/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/torta-patate-cipolle-pomodori/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 500 gr di pomodori sodi ma ben maturi

- ★ 300 g di patate
- ★ 300 g di cipolle
- ★ trito di erbe aromatiche (timo, prezzemolo, origano, maggiorana)
- ★ 20 g di pangrattato
- ★ uno spicchio d'aglio
- ★ un bicchiere di vino bianco
- ★ un bicchiere di brodo vegetale
- ★ sale, pepe
- ★ olio

## Preparazione

Preparare il trito di erbe e tritarlo assieme l'aglio sbucciato. Sbucciare le patate, tagliarle a fettine sottili di 3 mm e metterle in una ciotola di acqua fredda. Tagliare i pomodori a fettine di mezzo centimetro e la cipolla sottilissima.

Ungere la pirofila con un po' di olio e formare gli strati partendo dalle patate, sistemandole un po' sovrapposte fra loro; spolverare con il trito di erbe, sale e pepe e poi aggiungere uno strato di cipolle e uno di pomodori; continuare con le patate, fino ad esaurire tutti gli ingredienti. Terminare con lo strato di cipolle. Mescolare il vino con il brodo e versarlo nella pirofila. Aggiungere ancora un po' di olio, il trito di erbe e il pangrattato.

Ricoprire con la stagnola e mettere in forno a 180° per 35 minuti, poi togliere il foglio di alluminio e lasciar cuocere per altri 25 minuti.

E' buona sia calda che fredda, e si puo' consumare anche il giorno dopo.

## 4.143 Triangoli di porro alla zucca

Ricetta di: Vale\_Vegan

Difficoltà: Facile

Tempo: 30 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/triangoli-porro-zucca/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/triangoli-porro-zucca/)

### Ingredienti per 2 persone

Per 6 pezzi:

- ★ 400 g di zucca
- ★ 1 patata bollita

- ★ 2 cucchiaini di lievito alimentare a scaglie
- ★ sale, pepe
- ★ paprika e curry q.b. (o altre spezie a piacere)
- ★ 1 cucchiaio di fecola di patate (o farina)
- ★ qualche foglia di prezzemolo tritata
- ★ 1 porro grande
- ★ olio e.v.o.

### Preparazione

Accendere il forno a 180°, eliminare la buccia e i semi della zucca, tagliarla a pezzi grandi come una noce, sistemarli dentro una pirofila sopra un foglio di carta alluminio e chiuderlo bene (cottura a cartoccio), quindi infornare per 20 minuti.

Nel frattempo incidere il porro, prima in orizzontale alla base e poi in verticale, in modo da ottenere 6 fogli e lavarli bene; lessarli un minuto in acqua salata, poi sciacquarli nuovamente sotto l'acqua fredda e stenderli su un piano.

In un piatto fondo sciogliere, con poca acqua di cottura dei porri, il lievito alimentare a scaglie, le spezie, la fecola, il sale (abbondante che la zucca è dolce) e il pepe: sfornare la zucca, schiacciarla con la forchetta insieme alla patata bollita ed aggiungere al resto degli ingredienti anche il prezzemolo mescolando bene. Disporre una cucchiata di ripieno in ogni angolo dei fogli di porro e ripiegarli su loro stessi in modo da ottenere i triangoli e chiuderli. Ungerli con poco olio, sistemarli in una pirofila, spolverare con poco lievito alimentare a scaglie e far gratinare in forno 10 minuti.

### 4.144 Veg-burger-wurstel

Ricetta di: VVale

Difficoltà: Media

Tempo: 60 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/veg-burger-wurstel/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/veg-burger-wurstel/)

### Ingredienti per 5 persone

- ★ una tazza di glutine
- ★ mezza tazza di farina di legumi
- ★ uno spicchio d'aglio tritato molto finemente
- ★ un quarto di cipolla frullata
- ★ una scatola di fagioli lessati e frullati

- ★ sale
- ★ spezie a piacere

## Preparazione

Mettere in una terrina tutti gli ingredienti e aggiungere acqua fino ad ottenere una palla omogenea e abbastanza solida da poterla lavorare con le mani. A questo punto si procede con la preparazione desiderata.

Per i veg-burger: prendere una quantità di impasto delle dimensioni di una pallina da tennis e formare un disco spesso un centimetro. Potete decidere di cuocere i burger al forno (150 gradi per circa venti minuti), oppure venti minuti a vapore e poi passarli in padella.

Per i veg-wurstel: prendere dell'alluminio, tagliarlo a rettangoli 15cm x 8cm. Formare con l'impasto delle dimensioni circa di una pallina da golf, o più grande, un salsicciotto. Chiuderlo con un rettangolo di alluminio a caramella abbastanza stretta. Poi fare bollire le caramelle in acqua per circa 15 minuti. Una volta scolate e estratte dall'alluminio si possono grigliare come i wurstel che si comprano in negozio.

## Note

Questo stesso impasto può essere utilizzato per formare delle polpette da cuocere nel sugo, oppure per preparare dei cordonbleu. In questo ultimo caso si formano delle coppie di dischi sottili (spessi circa 4 millimetri), si farciscono con veg-formaggio e veg-salumi, si chiudono a panino e si impanano con pane grattugiato e pastella formata con farina di ceci e acqua. Si cuociono in forno per circa mezz'ora a 150 gradi.

## 4.145 Veg-spiedini

Ricetta di: laia  
Difficoltà: Facilissima  
Tempo: 30 minuti  
Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/veg-spiedini/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/veg-spiedini/)

## Ingredienti per 2 persone

- ★ 1 confezione di wurstel vegetale KornKrainer
- ★ 4 patate
- ★ 3 fette di pane casalingo
- ★ olio

- ★ sale
- ★ senape

## Preparazione

Saltare le patate tagliate a pezzi abbastanza grandi in una padella unta di olio, fino a che formano una bella crosticina, salare, mettere da parte. Nella stessa padella rosolare i pezzetti di pane molto velocemente altrimenti si bruciano. Tagliare i wurstel in 3 parti, rosolare anche questi e assemblare gli spiedini alternando gli ingredienti; far scaldare in forno pochi minuti e servire con senape.

## 4.146 Vegaballs

Ricetta di: Pantherdebba  
Difficoltà: Facilissima  
Tempo: 25 minuti  
Stagione: Primavera, estate  
Web: [www.veganhome.it/ricette/secon-di/vegaballs/](http://www.veganhome.it/ricette/secon-di/vegaballs/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 2 melanzane medie
- ★ 250 g di tofu fresco
- ★ 3 cucchiaini di pane grattugiato
- ★ 5 foglioline di basilico
- ★ 1 cucchiaio di tamari
- ★ sale, pepe nero macinato fresco
- ★ farina qb per infarinare leggermente le polpette
- ★ olio per friggere

Per la salsina:

- ★ circa 25 pomodorini cherry
- ★ 1 spicchio d'aglio
- ★ 1 quarto di cipolla rossa
- ★ 1 mazzetto di foglie di basilico

- ★ 1 cucchiaino di origano
- ★ 1 cucchiaio di olio
- ★ sale, pepe
- ★ se vi piace, un bel peperoncino!

### Preparazione

Tagliate a cubetti le melanzane. Sbollentatele per 5 minuti in acqua leggermente salata. Nel frattempo fate la salsina: mettete tutti gli ingredienti nel frullatore e frullate finché il tutto sarà tritato! Trasferite la salsina in una ciotola e mettetela a riposo in frigorifero.

Scolate le melanzane e schiacciatele nello scolapasta in modo da far perdere il liquido assorbito e in eccesso.

Nel frullatore di prima, mettete le melanzane, il tofu ben sgocciolato e le foglioline di basilico. Ne deve uscire un composto omogeneo e tritato ma non completamente liscio. Trasferite in una ciotola, aggiungete il pane grattugiato, il tamari e aggiustate di sale e pepe. Lavorate il composto con le mani. Formate le palle con le mani (dovrebbero uscirne una ventina circa) e passatele in un piatto in cui avrete messo la farina. Friggete le polpette in abbondante olio girandole bene di tanto in tanto per dar loro una bella doratura (5/7 minuti).

Servite le polpette con la salsina al pomodoro.

### Note

Se il composto vi sembra troppo molliccio, aggiungete ancora un po' di pan grattato. Avviso importante: una tira l'altra!

## 4.147 Vegan-Omelette (o Vegolette)

Ricetta di: Lucertolavegan

Difficoltà: Facilissima

Tempo: 10 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/vegan-omelette/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/vegan-omelette/)

### Ingredienti per 2 persone

Per la pastella:

- ★ 7 cucchiai di farina integrale di frumento
- ★ 5 cucchiai di lievito alimentare in scaglie

- ★ un cucchiaino da caffè di curry in polvere (volendo, a chi piace anche un po' di più)
- ★ una manciata di semi di sesamo
- ★ 1 bicchiere d'acqua
- ★ olio d'oliva (oppure di semi o mais) per friggere.

Per il ripieno:

- ★ 50 g di tofu al naturale
- ★ concentrato di pomodoro
- ★ senape
- ★ salsa piccante calabrese
- ★ qualsiasi altra veg salsa che la vostra fantasia vi ispiri

## Preparazione

Mescolare in una terrina la farina, i semi di sesamo e il lievito e aggiungere piano piano l'acqua. Aggiungere il curry e aggiustare di sale. Lavorare il composto e aggiungere acqua fino a che diventa fluido, ma non troppo liquido.

Nel frattempo scaldare in una padella antiaderente uno strato d'olio sufficiente a ungere tutta la superficie della padella.

Non appena l'olio comincerà a friggere, versare sulla padella con un cucchiaio la pastella fino a coprirne tutta la superficie. Friggere fino a che i bordi non diventano marroncini, poi con una forchetta sentire se è compatta e girarla. Per cuocerla completamente ci vogliono circa 4-5 minuti.

Per farcirla: tagliate a fettine sottili il tofu, riempire la vegan-omelette ben calda, spalmare di senape, concentrato di pomodoro mescolato a salsa piccante, oppure salsa harissa, o veg-maionese (vedi Maionese più buona del mondo (sezione 12.15, pagina 829) ), o una salsa fatta con yogurt di soia e senape e olio.

Piegate in due la vegan-omelette, a vostro piacimento!

## Note

Il curry, che oltre a rendere il piatto aromatico serve a dare un colore giallo che ricorda ancor di più l'omelette, si può omettere se non piace.

Non consiglio di farcire con verdura cruda perché essendo calda la sciupa.

Se vi piace più croccante, stendete uno strato più sottile di pastella, le dosi allora vi consentiranno di fare 4 o 5 omelette, se invece la preferite più soffice stendetene di più; in quel caso dovete cuocere per qualche minuto in più e ve ne verranno 2 o 3.

## 4.148 VeganSofficini

Ricetta di: VVale

Difficoltà: Media

Tempo: 60 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/vegansofficini/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/vegansofficini/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 100 grammi di tofu al naturale
- ★ cime di rapa in quantità a piacere
- ★ 1 bicchiere di semola di grano duro
- ★ 1 bicchiere di acqua
- ★ un cucchiaino di olio di semi
- ★ sale q.b.

### Preparazione

In una pentola portare a bollore l'acqua con il sale e l'olio. Appena bolle, togliere dal fuoco e aggiungere la semola mescolando fino ad ottenere una palla che si stacca dalle pareti della pentola. Lasciare raffreddare l'impasto sul tagliere per poterlo lavorare con le mani. Stendere la pasta fino ad ottenerne uno spessore di circa 3 o 4 millimetri.

Tagliare finemente, o frullare, la verdura e il tofu, mescolandoli insieme.

Ricavare dall'impasto dei dischi di diametro di circa 10 centimetri (io ho utilizzato come modello un imbuto).

Farcire i dischi con il tofu e le erbe. Chiudere a mezzaluna premendo bene i bordi.

Cuocere in forno a 180 gradi fino a doratura.

Per una cottura più sfiziosa, friggere i sofficini in abbondante olio facendo attenzione (sono delicati).

### Note

Potete farcire i sofficini come meglio credete, credo che siano molto buoni anche ripieni con un sugo di pomodoro molto denso e magari qualche pezzetto di mozzarella vegana...

## 4.149 Vegburger di ceci e carote

Ricetta di: Micol1

Difficoltà: Facile

Tempo: 120 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/seconди/vegburger-ceci-carote/](http://www.veganhome.it/ricette/seconди/vegburger-ceci-carote/)

### Ingredienti per 3 persone

- ★ 4 carote medie
- ★ 1 cipolla grossa
- ★ 200 g di ceci secchi
- ★ pangrattato senza glutine
- ★ olio evo
- ★ impanatura di mais
- ★ sale
- ★ curry
- ★ olio di arachidi

### Preparazione

Metti in ammollo i ceci per 10-12 ore. Scolali, versali in una pentola con dell'acqua e falli cuocere per 1 ora e 15 minuti. Una volta cotti scolali nuovamente, tenendo però da parte un po' d'acqua di cottura. Grattugia le carote e trita la cipolla molto finemente. Frulla i ceci con un goccio d'olio evo e un po' d'acqua di cottura. Aggiungi le carote e la cipolla. Versa tutto in un contenitore, unisci il pangrattato, il sale, il curry e mescola bene. Con le mani forma delle polpette, passale nell'impanatura di mais, scalda dell'olio di arachidi in una padella antiaderente e friggili da entrambi i lati.

### Note

Ricetta senza glutine.

## 4.150 Vegburger di miglio

Ricetta di: Lifting\_Shadows

Difficoltà: Media

Tempo: 40 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/vegburger-miglio/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/vegburger-miglio/)

### Ingredienti per 6 persone

- ★ 80 g di miglio
- ★ 5 grossi ciuffi di spinaci fresci
- ★ 1 carota media
- ★ metà gambo di sedano
- ★ pangrattato
- ★ noce moscata (facoltativa)
- ★ olio

### Preparazione

Potete tenere in ammollo il miglio per circa 6 ore, oppure procedere direttamente con la cottura in abbonante acqua salata. Nel frattempo, riscaldare in una padella larga l'olio, versateci la carota e il sedano tritati, quindi aggiungete un po' d'acqua. Mentre cuociono, lavate gli spinaci e spezzettateli grossolanamente. Aggiungeteli alla padella delle carote, salate e aggiungete acqua se necessario. Spegnete quando sono teneri e se volete aggiungete noce moscata. Quando il miglio è cotto, scolatelo e versatelo nella padella delle verdure, aggiustando eventualmente di sale. Fate raffreddare il composto e quindi riponetelo in frigo per qualche ora. Quando sarà ben freddo, formate delle palline o dei burgherini con le mani, passatele nel pangrattato e cuocete in forno caldo fino a doratura oppure friggetele.

### Note

Il composto va tenuto in frigo perchè così è molto più facile fare le polpette ed evitare che si sfaldino durante la cottura.

Un altro modo per ottenere una panatura croccante, adatta soprattutto alla frittura, è passare i burgherini in una pastella di farina di ceci e acqua, e poi nel pangrattato.

Se nonostante tutto non avete voglia di fare le polpette avrete ottenuto un bel piatto di miglio e spinaci :)

## 4.151 Vegburger gluten-free

Ricetta di: Micol1  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 45 minuti  
Provenienza: Altro (USA)  
Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/1206/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/1206/)

### Ingredienti per 3 persone

- ★ 100 g di fiocchi di soia
- ★ 200 g di farina di riso
- ★ 2 carote
- ★ 2 zucchine
- ★ 1 cipolla
- ★ 1 dado vegetale
- ★ pepe
- ★ paprika
- ★ olio
- ★ sale

### Preparazione

Fai bollire i fiocchi di soia per 10 minuti in acqua e dado. Intanto grattugia le carote e le zucchine. Trita la cipolla. Quando la soia sarà pronta scolala per bene; falla raffreddare un attimo e poi aggiungila in una ciotola con le verdure. Versa poi la farina di riso, la paprika, il pepe e il sale. Amalgama il tutto. Sul piatto del forno metti la carta da forno e adagia i vegburger aiutandoti con il coppapasta per dargli la giusta forma. Spennellali in superficie con dell'olio evo. Inforna a 180° per 30 minuti.

### Note

Ricetta senza glutine.

## 4.152 Vegformaggio in carrozza

Ricetta di: laia

Difficoltà: Facile

Tempo: 30 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/vegformaggio-in-carrozza/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/vegformaggio-in-carrozza/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 4 fette di pane casalingo di 2 o 3 giorni
- ★ formaggio vegetale
- ★ latte di soia non dolcificato
- ★ pangrattato
- ★ olio

### Preparazione

Togliere la crosta alle fette di pane, tagliarle a metà per formare un sandwich.

Immergere velocemente le fette nel latte di soia messo in una scodella e salato.

Mettere le fette bagnate su un tagliere, farcirle con il formaggio vegetale, premere i sandwich ottenuti con le mani per eliminare il latte in eccesso, passarle nel pangrattato, facendo attenzione a farlo aderire bene anche ai bordi.

Mettere al fuoco una padella con abbondante olio e friggere le fette farcite; scolare e servire calde.

## 4.153 Veggieburger

Ricetta di: MissV

Difficoltà: Facile

Tempo: 40 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/veggieburger/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/veggieburger/)

### Ingredienti per 3 persone

- ★ 250 g ceci o lenticchie già cotti
- ★ mezza carota
- ★ una cipolla

- ★ uno spicchio d'aglio
- ★ un pezzetto di sedano
- ★ due fette di pane al kamut (o pan grattato a scelta)
- ★ verdure a piacere (per insaporire potete usare un pezzetto di zucca, di melanzana, o le verdure che più vi piacciono)
- ★ spezie ed erbe a scelta

### Preparazione

Preparare un soffritto all'italiana (aglio, carota, sedano, cipolla tritati), in seguito aggiungere delle altre verdure, come un pezzetto di zucca, di melanzana, zucchina, insomma quello che c'è nel frigo!

Aggiungere le lenticchie o i ceci già cotti e fare insaporire per qualche altro minuto.

Frullare il tutto (meglio non aggiungere acqua, perchè le verdure sono già abbastanza umide) e unire al passato delle spezie ed erbe a piacere. Per ottenere la giusta consistenza unire due fette di pane al kamut precedentemente sbriciolato o tritato. Impastare il tutto bene e dare la forma che si preferisce (l'impasto è perfetto anche per le polpette). Sono buonissimi sia fritti, che al forno, che alla piastra!

### Note

Si può sostituire il pane al kamut con qualsiasi altro pan grattato, o porridge (polvere d'avena), ma il sapore del pane al kamut è decisamente il più deciso.

I burger possono essere serviti nel classico panino con due foglie di lattuga, un pomodoro a fette, salse a piacere... (come sempre, più roba c'è dentro più è gustoso!)

Può essere conservato in frigo per qualche giorno.

## 4.154 Vegpolpettone in crosta

Ricetta di: laia

Difficoltà: Media

Tempo: 40 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/vegpoltone-crosta/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/vegpoltone-crosta/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 1 confezione di straccetti di muscolo di grano
- ★ 1 fetta di pane raffermo

- ★ latte di soia
- ★ 1 spicchio d'aglio
- ★ un ciuffo di prezzemolo
- ★ pasta sfoglia vegan
- ★ senape

### Preparazione

Mettere nel mixer gli straccetti, il pane ammorbidito nel latte, l'aglio, il prezzemolo tritato, il sale; tritare bene, dare al composto la forma di un polpettone. Cospargere la pasta sfoglia (ne basterà la metà di una confezione rotonda) con la senape, adagiarvi il polpettone, richiudere e sigillare con un po' d'acqua.

Cucinare in forno 20 minuti a 180°.

Servire tiepido.

### 4.155 Vegsalsiccia

Ricetta di: Enzo83

Difficoltà: Facile

Tempo: 85 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/vegsalsiccia/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/vegsalsiccia/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 240 grammi di fagioli borlotti lessati (bastano 45 minuti in pentola a pressione coperti dopo ammollo di 12 ore)
- ★ 150 grammi di brodo vegetale
- ★ 120 grammi di glutine in farina
- ★ 15 grammi di lievito alimentare in fiocchi
- ★ 2 cucchiaini di tamari o shoyu
- ★ 2 cucchiaini di salsa di pomodoro
- ★ 2 cucchiaini di vino rosso
- ★ 1 spicchio di aglio spremuto
- ★ 1/2 cucchiaino di peperoncino
- ★ 1/2 cucchiaino di pepe nero
- ★ 1/2 cucchiaino di semi di finocchio tritati
- ★ olio e sale quanto basta

## Preparazione

Tritare i fagioli in un frullatore aggiungendo tutti gli ingredienti e per ultimo il glutine in farina (il classico preparato per fare il seitan) e lavorare l'impasto con le mani. Mettere l'impasto in frigo per 30 minuti.

Dividere l'impasto in otto parti e dare la forma di salsiccia, avvolgendo ciascun pezzo con la carta di alluminio a forma di caramella. Cuocere il tutto a vapore per 40 minuti. Si possono anche usare legumi diversi, o miscelarne due tipi diversi associando ad esempio i fagioli con i lupini.

### 4.156 Verdure gratinate al forno

Ricetta di: Lia78

Difficoltà: Facile

Tempo: 60 minuti

Stagione: Estate, autunno

Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/verdure-gratinate-forno/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/verdure-gratinate-forno/)

#### Ingredienti per 4 persone

- ★ 2 peperoni
- ★ 4 pomodori (perini o quelli a grappolo rotondi)
- ★ 3 o 4 zucchine
- ★ 1 melanzana
- ★ prezzemolo
- ★ pangrattato
- ★ olio

#### Preparazione

Lavare le verdure e pulirle.

Preriscaldare il forno a 180°.

Tagliare i peperoni in 4 pezzi e i pomodori a metà. Tagliare le zucchine a fette un po' spesse nel senso della lunghezza. Infine, tagliare le melanzane a fette un po' spesse, cospargerle con del sale e lasciarle spurgare per una mezz'oretta. Se le fette sono più sottili, le verdure rimarranno più asciutte, un po' secche, se le fette sono più spesse rimarranno croccanti fuori e morbide dentro.

Tritare finemente il prezzemolo e mescolarlo con abbondante pangrattato. Sistemare le verdure nella teglia (è meglio sciacquare le melanzane per evitare un eccesso di sale) e cospargerle

con un pizzico di sale, abbondante mix di pan grattato e prezzemolo e un generoso giro di olio extravergine di oliva. Per far cuocere meglio le melanzane, si possono anche incidere le fette con un coltello, disegnando una specie di grata.

Infornare fino a completa cottura; i peperoni in genere sono quelli che ci mettono di più, circa 40 minuti, gli zucchini saranno pronti un po' prima.

## Note

Queste verdure vanno bene sia come contorno che piatto unico, a seconda delle quantità, che sono chiaramente indicative.

Poiché bisogna accendere il forno e ci mettono parecchio a cuocere, conviene farne in quantità. Tengono bene la surgelazione e sono buone anche a temperatura ambiente!

La quantità di olio da metterci è a piacere, con più olio sono chiaramente più gustose, con un po' meno olio rimangono più leggere.

## 4.157 Verdure ripiene

Ricetta di: Verdetartarugo  
Difficoltà: Media  
Tempo: 120 minuti  
Provenienza: Liguria  
Stagione: Primavera, estate  
Web: [www.vegahome.it/ricette/secondi/verdure-ripiene/](http://www.vegahome.it/ricette/secondi/verdure-ripiene/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 6 zucchine senza pancia
- ★ 6 melanzane lunghe delle dimensioni delle zucchine
- ★ 6 peperoni piccoli
- ★ 6 cipolle bianche di media grandezza
- ★ 1 scalogno
- ★ 1 patata (rossa) piccola
- ★ pangrattato
- ★ la mollica di un panino
- ★ 1/2 bicchiere di latte di soia naturale
- ★ 1 spicchio d'aglio
- ★ olio evo

- ★ 150 g di tofu molle
- ★ 150 g di seitan
- ★ 1 cucchiaino di maggiorana in polvere
- ★ 1 rametto di rosmarino
- ★ 1 o 2 foglie d' alloro
- ★ pepe q.b
- ★ 1 pizzico di sale

### Preparazione

Far lessare le verdure da intere e poi tagliare nel senso della lunghezza le zucchine, le melanzane e i peperoni. Svuotare con un cucchiaino appuntito le zucchine e le melanzane e mettere la polpa a scolare in uno scolapasta a maglia fine. L'interno dei peperoni va invece gettato.

Tagliare le cipolle a metà nel senso della larghezza e separare i singoli strati a due a due in modo da poterli usare come una piccola coppetta.

Far rosolare l'aglio e lo scalogno a rondelle con il seitan tritato e il tofu a dadini. Aggiungere il rosmarino e l'alloro (che poi verranno tolti), la maggiorana, una macinata di pepe.

Quando è tutto dorato, aggiungere l'interno delle verdure scolate, i cuori delle cipolle schiacciati, la mollica sbriciolata e bagnata di latte (ma non troppo inzuppata) e far asciugare tutto a fiamma lenta. Spegnere ed unire la patata bollita e schiacciata. Passare tutto nel passaverdure a buchi larghi.

Mescolare a freddo l'amalgama, che deve avere una consistenza pastosa tipo quella delle polpette, eventualmente inumidire con un filo d'olio.

Riempire le verdure scavate con questo ripieno, in modo che rimangano un po' bombate. Panarle preoccupandosi che la panatura aderisca soprattutto al ripieno.

Disporle in una teglia ricoperta con carta da forno, molto vicine l'una all'altra.

Passarle al forno per 45 minuti a 180 gradi dopo averle spolverizzate con il pangrattato e bagnate con un filo d'olio.

### Note

Originariamente i ripieni cosiffatti si facevano friggere in abbondante olio d'oliva. Fritti sono ottimi ma un po' pesanti.

Se avanza del ripieno lo si può cuocere anch'esso in forno, in forma di polpette.

## 4.158 Zucca e seitan alla panna

Ricetta di: Gipsy  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 30 minuti  
Stagione: Inverno, primavera, autunno  
Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/zucca-seitan-panna/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/zucca-seitan-panna/)

### Ingredienti per 3 persone

- ★ 200 g di zucca
- ★ 100 g di seitan al naturale
- ★ olio di semi o margarina
- ★ 20 g semi di zucca tostati
- ★ 100 ml di panna di soia
- ★ 1 pizzico di pepe

### Preparazione

Tagliare la zucca a fette di circa 5 cm, passarle in padella con un filo di olio di semi, o margarina. Dopo circa 10 minuti aggiungere il seitan tagliato a dadi o a listelle, e i semi di zucca e fare andare il tutto a fuoco moderato fino a che la zucca non è morbida. Alla fine aggiungere la panna, il pepe e fare cuocere ancora 1 o 2 minuti.

### Note

A piacere si possono aggiungere odori, tipo prezzemolo o aglio, io lo preferisco semplice.

## 4.159 Zucchine tonde ripiene

Ricetta di: Brinella  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 60 minuti  
Stagione: Primavera, estate  
Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/zucchine-tonde-ripiene/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/zucchine-tonde-ripiene/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 2 zucchine tonde
- ★ 2 fette di pancarrè ai cereali
- ★ mezza tazza di olive verdi
- ★ mezza cipolla bianca
- ★ 50 g vegan-formaggio saporito
- ★ pangrattato qb
- ★ 2 riccioli di burro di soia o margarina
- ★ 1 cucchiaio di olio

### Preparazione

Lavare bene le zucchine, tagliare la calottina superiore e con un cucchiaino togliere la polpa delicatamente, tenendola da parte. Mettere a lessare le zucchine per 15 minuti; controllatele spesso però, devono essere tenere ma non troppo cotte, altrimenti si rompono. Quando sono pronte, metterle a scolare su un piatto.

Nel frattempo, in una padella cuocere per 10 minuti nell'olio la polpa delle zucchine tagliata a tocchetti e la cipolla tagliata fine fine. Tagliare a pezzetti piccoli anche le olive verdi e il vegan-formaggio e unirli a fuoco spento alla polpa delle zucchine. Sbriciolare il pancarrè, aggiungerlo al resto e mescolare bene con un po' di sale. Prendere le zucchine, salare leggermente l'interno e riempirle con il composto. Spolverare di pangrattato e aggiungere un ricciolo di burro di soia o margarina. Metterle in forno 160° per 30-40 minuti. Devono diventare morbide e formare una bella crosticina dorata.

## 4.160 Zuccotto verde

Ricetta di: VVale

Difficoltà: Media

Tempo: 30 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/secondi/zuccotto-verde/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/zuccotto-verde/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ un bicchiere di farina di piselli
- ★ una scatola di fagioli borlotti
- ★ un pomodoro non troppo maturo grande

- ★ maionese vegana (Vedi ricetta: Maionese più buona del mondo (sezione 12.15, pagina 829) )
- ★ pepe q.b.

### Preparazione

Mischiare la farina di piselli con acqua fino ad ottenere una pastella abbastanza liquida. Ricavare due crepe delle dimensioni di un piatto di 20-22 centimetri di diametro. Lo cuocio le crepes al microonde 5 minuti a potenza media, in una teglia delle giuste dimensioni in silicone adatta alla cottura al forno a microonde.

Frullare i fagioli con un po' d'acqua per ottenere una crema solida.

Tagliare il pomodoro a fettine sottilissime.

Comporre lo zuccotto nel modo seguente: una crepe come base, la crema di fagioli, messa più spessa al centro per ottenere l'effetto dello zuccotto, le fettine di pomodori e poi la seconda crepe.

Servire con la maionese.

## Capitolo 5

# Insalatone

Dimenticate le insalate 'da onnivori': c'è un'infinita varietà di insalate che si possono preparare. Quelle più ricche, mangiate col pane, fanno perfino da piatto unico.



## 5.1 Borlotti in insalata

Ricetta di: Andrealris  
Difficoltà: Facilissima  
Tempo: 5 minuti  
Web: [www.veganhome.it/ricette/insalate/borlotti-insalata/](http://www.veganhome.it/ricette/insalate/borlotti-insalata/)

### Ingredienti per 1 persona

- ★ 200 g di borlotti già cotti
- ★ 1/2 cespo di lattuga romana
- ★ 1/2 cipolla rossa
- ★ 1-2 cucchiaini di semi di lino
- ★ aceto di mele
- ★ olio extravergine di oliva
- ★ sale

### Preparazione

Lavare la lattuga e tagliarla a striscioline, affettare finemente la cipolla, pestare i semi di lino in un mortaio. Unire tutti gli ingredienti in un piatto e condire secondo il proprio gusto. Servire con del pane integrale tostato.

## 5.2 Carote piccantine

Ricetta di: Didi189  
Difficoltà: Facilissima  
Tempo: 15 minuti  
Web: [www.veganhome.it/ricette/insalate/carotine-piccantine/](http://www.veganhome.it/ricette/insalate/carotine-piccantine/)

### Ingredienti per 1 persona

- ★ 5 carote
- ★ 1 cm di zenzero fresco
- ★ pepe nero
- ★ olive verdi denocciolate

- ★ erba cipollina
- ★ basilico

## Preparazione

Tagliare le carote alla julienne e grattugiare lo zenzero. Mettere tutti gli ingredienti in una ciotola, girare ben bene e servire.

### 5.3 Indivia alle noci

Ricetta di: CristinaM  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 15 minuti  
Stagione: Estate  
Web: [www.veganhome.it/ricette/insalate/indivia-riccia-noci/](http://www.veganhome.it/ricette/insalate/indivia-riccia-noci/)

#### Ingredienti per 4 persone

- ★ 2 cespi di indivia riccia
- ★ 200 g di noci sgusciate
- ★ crostini di pane a cubetti (vanno bene quello che vendono già pronti al supermercato)
- ★ olio extra vergine di oliva
- ★ aceto di mele

## Preparazione

Pulire, lavare e sgocciolare bene l'insalata, distribuirla in 4 ciotole, porre in ogni ciotola 50 g di noci spezzettate.

Porre in un barattolo di vetro, con tappo a vite, 8 cucchiaini di olio d'oliva, 4/5 cucchiaini di aceto, una presa di sale, chiudere bene il tappo e agitare il barattolo ottenendo così un'emulsione.

Al momento di servire, aggiungere l'emulsione di olio e aceto all'insalata, far saltare in padella i crostini, con poco olio, e distribuirne un quarto in ogni ciotola.

## Note

Può essere un'idea simpatica dividere l'emulsione in quattro barattolini più piccoli in modo che ogni commensale 'agiti' e condisca a suo gradimento.

## 5.4 Insalata ai fichi

Ricetta di: Lia78  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 20 minuti  
Stagione: Estate, autunno  
Web: [www.veganhome.it/ricette/insalate/560/](http://www.veganhome.it/ricette/insalate/560/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ insalata verde mista q.b.
- ★ 1/2 mazzetto di rucola
- ★ una manciata di pomodorini (ciliegia o datterini)
- ★ 1 cipolla di Tropea non troppo grande
- ★ 2-3 fichi non troppo maturi (meglio se bio e ancora piuttosto sodi)

Per il condimento:

- ★ 3 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva
- ★ 1 cucchiaino abbondante di senape
- ★ 1 cucchiaino abbondante di succo d'agave
- ★ 1 cucchiaino di aceto di mele
- ★ aceto balsamico di Modena
- ★ fior di sale

### Preparazione

Tagliate l'insalata a striscioline, i pomodorini in quarti e la cipolla a fettine molto sottili. Preparate il condimento per l'insalata mescolando energicamente l'olio, la senape, l'aceto di mele e il succo d'agave, allungando la crema con un po' d'acqua tiepida in modo da avere una consistenza fluida. Condite l'insalata con questa vinaigrette e lasciate riposare qualche minuto.

Nel frattempo, tagliate i fichi a spicchi (senza pelarli) e passateli per qualche minuto in una padella calda con un filo d'acqua. I fichi devono leggermente caramellare formando un'inizio di crosticina.

Disponete l'insalata nei piatti e decoratela con i fichi ancora caldi, un pizzico di fior di sale e un giro di aceto balsamico.

## Note

Le dosi per il condimento permettono di condire (piuttosto riccamente) un'insalata mista medio-piccola, da antipasto o contorno, per 2 persone, oppure un piatto unico per una persona sola. Probabilmente ci starebbe bene qualche scaglia di formaggio vegan.

## 5.5 Insalata autunnale

Ricetta di: Andrealris

Difficoltà: Facilissima

Tempo: 5 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/insalate/insalata-autunnale/](http://www.veganhome.it/ricette/insalate/insalata-autunnale/)

### Ingredienti per 1 persona

- ★ mezzo cespo di radicchio variegato
- ★ 1 o 2 carote
- ★ 1 mela golden
- ★ 4 o 5 noci
- ★ sale
- ★ olio extravergine di oliva

### Preparazione

Tagliare e lavare il radicchio; grattugiare le carote; tagliare la mela a cubetti, lasciando la buccia; aprire le noci e spezzettarle.

Unire il tutto in una ciotola e condire a piacere.

## 5.6 Insalata coloratissima

Ricetta di: Didi189

Difficoltà: Facilissima

Tempo: 10 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/insalate/insalata-coloratissima/](http://www.veganhome.it/ricette/insalate/insalata-coloratissima/)

### Ingredienti per 1 persona

- ★ lattughino
- ★ 2 carote
- ★ 2 gambi di sedano
- ★ 1 zucchina piccola e fresca
- ★ 2 o 3 pomodori
- ★ 1 peperone
- ★ qualche spicchio di finocchio
- ★ gomasio
- ★ olio di canapa
- ★ olive nere
- ★ olive verdi
- ★ sale

### Preparazione

Tagliare a fette le verdure, aggiungere le olive, il sale, il gomasio e un po' di olio, mescolare il tutto nell'insalatiera e servire.

## 5.7 Insalata con funghi champignon

Ricetta di: Didi189

Difficoltà: Facilissima

Tempo: 10 minuti

Stagione: Estate

Web: [www.veganhome.it/ricette/insalate/insalata-funghi-champignon/](http://www.veganhome.it/ricette/insalate/insalata-funghi-champignon/)

### Ingredienti per 1 persona

- ★ 5 pomodori grandi (tondi e succosi)
- ★ un mazzetto di erba cipollina fresca
- ★ 5 foglie grandi di basilico fresco
- ★ 6 funghi champignon crudi
- ★ mais (mezza lattina di quelle piccole)
- ★ olive verdi o olio evo e sale (facoltativi)

## Preparazione

Tagliare a fettine sottili i pomodori e i funghi. Tagliare a pezzetti il basilico e l'erba cipollina. Mettere in una ciotola tutti gli ingredienti, girare e mangiare.

## 5.8 Insalata cotta agrodolce

Ricetta di: laia

Difficoltà: Facile

Tempo: 20 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/insalate/insalata-cotta-agrodolce/](http://www.veganhome.it/ricette/insalate/insalata-cotta-agrodolce/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 1 cespo di insalata scarola
- ★ 1 cipolla
- ★ mezzo bicchiere di vino bianco
- ★ 1 cucchiaio di uvetta
- ★ mezzo cucchiaio di pinoli
- ★ olio evo

## Preparazione

Soffriggere la cipolla tagliata a fette sottilissime, aggiungere la scarola, dopo averla lavata e tagliata in 4 parti; cuocere a fuoco basso per 6-7 minuti, sfumando con il vino e girandola per una cottura uniforme; infine salare. A fuoco spento aggiungere l'uvetta e i pinoli. Far riposare un giorno prima di consumare.

## 5.9 Insalata d'inverno

Ricetta di: Lia78

Difficoltà: Facile

Tempo: 20 minuti

Stagione: Inverno, autunno

Web: [www.veganhome.it/ricette/insalate/insalata-inverno/](http://www.veganhome.it/ricette/insalate/insalata-inverno/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 1 barbabietola al forno (si comprano già pronte)
- ★ 2 o 3 topinambur
- ★ 1 carota media
- ★ olio extra-vergine d'oliva o di nocciole
- ★ sale, pepe

### Preparazione

Sbucciare e tagliare a cubetti la barbabietola al forno. Sbucciare e tagliare a julienne la carota e i topinambur. Condire con l'olio e aggiustare di sale e pepe.

### Note

Si possono utilizzare anche le barbabietole che si comprano sotto-vuoto al supermercato, ma se si trovano quelle cotte al forno ancora da sbucciare sono decisamente più gustose e aromatiche.

## 5.10 Insalata di arance

Ricetta di: laia  
Difficoltà: Facilissima  
Tempo: 10 minuti  
Stagione: Inverno, primavera, autunno  
Web: [www.veganhome.it/ricette/insalate/insalata-di-arance/](http://www.veganhome.it/ricette/insalate/insalata-di-arance/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 4 arance
- ★ una ventina di capperi
- ★ qualche oliva nera
- ★ olio evo

## Preparazione

Pelare le arance, affettarle, metterle in un piatto da portata, aggiungere i capperi e le olive a pezzetti. Condire con olio, salare, lasciar riposare almeno 2 ore prima di gustare.

### 5.11 Insalata di carciofi crudi

Ricetta di: laia

Difficoltà: Facile

Tempo: 15 minuti

Stagione: Inverno, primavera, autunno

Web: [www.veganhome.it/ricette/insalate/insalata-carciofi-crudi/](http://www.veganhome.it/ricette/insalate/insalata-carciofi-crudi/)

#### Ingredienti per 2 persone

- ★ 6 carciofi
- ★ fettine di formaggio vegetale (o tofu affumicato)
- ★ limone
- ★ olio

## Preparazione

Pulire i carciofi levando le foglie esterne più dure, tagliarli a metà ed eliminare il fieno centrale, metterli in acqua con succo di limone e lavarli bene.

Scolare i carciofi, asciugarli e tagliarli a fette sottilissime appoggiandoli dalla parte concava su un tagliere.

Mettere i carciofi affettati in un'insalatiera, aggiungere qualche fettina di formaggio vegetale (o tofu affumicato), condire con abbondante succo di limone, sale, olio.

### 5.12 Insalata di carciofi e mela

Ricetta di: AntonellaSagone

Difficoltà: Facilissima

Tempo: 15 minuti

Stagione: Primavera, autunno

Web: [www.veganhome.it/ricette/insalate/insalata-carciofi-mela/](http://www.veganhome.it/ricette/insalate/insalata-carciofi-mela/)

### Ingredienti per 1 persona

- ★ 1 carciofo grande
- ★ 1 mela renetta
- ★ radicchio di chioggia (grosso quanto un pompelmo)
- ★ 1 manciata di carote tagliate alla julienne
- ★ 2 noci
- ★ un pizzico di semi di girasole
- ★ 1 pizzico di semi di lino
- ★ mezzo limone
- ★ olio EVO e sale

### Preparazione

Mondare i carciofi togliendo le foglie esterne, la punta delle foglie interne, e lo strato esterno del gambo, tagliare in 4 spicchi, strofinare subito con 1/4 di limone per non far annerire. Affettare a fettine finissime e mettere nella terrina spremendoci il resto del limone. Aggiungere gli altri ingredienti tutti tagliati finissimi e le noci sbriciolate, l'olio e il sale e servire subito. Buono anche aggiungendo maionese di riso.

## 5.13 Insalata di cavolo asiatica

Ricetta di: Myeu  
Difficoltà: Facilissima  
Tempo: 10 minuti  
Provenienza: Orientale  
Web: [www.veganhome.it/ricette/insalate/insalata-cavolo-asiatica/](http://www.veganhome.it/ricette/insalate/insalata-cavolo-asiatica/)

### Ingredienti per 1 persona

- ★ 20 grosse foglie di cavolo cappuccio bianco
- ★ 2 carote medie
- ★ un cipollotto
- ★ 1,5 cucchiaini di salsa di soia
- ★ 2 cucchiaini di olio d'oliva
- ★ 1 cucchiaino di zenzero fresco tritato

- ★ 1 spicchio di aglio tritato
- ★ 1 cucchiaino di sciroppo d'acero
- ★ 1 cucchiaino di olio di semi di sesamo
- ★ coriandolo

### Preparazione

Tagliare il cavolo a striscioline, le carote à la julienne e il cipollotto a rondelle e mescolare le verdure insieme. Preparare il condimento: tritare molto finemente aglio e zenzero e pestarli un po' insieme per ottenere una pasta. Aggiungere la salsa di soia e mescolare bene. Unire gli olii e lo sciroppo d'acero, continuando a mescolare, fino a creare un'emulsione. Condire l'insalata con la salsina e cospargere di semi di coriandolo tritati.

### Note

Le dosi sono molto soggettive, quindi è consigliabile preparare una quantità di verdure a piacere, eventualmente diminuendo o aumentando il condimento e cercando di rispettare le proporzioni.

## 5.14 Insalata di cavolo viola

Ricetta di: Lifting\_Shadows  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 15 minuti  
Stagione: Inverno, autunno  
Web: [www.veganhome.it/ricette/insalate/insalata-cavolo-viola/](http://www.veganhome.it/ricette/insalate/insalata-cavolo-viola/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ metà cavolo viola
- ★ 2 patate medio-grandi
- ★ due mazzetti di rucola
- ★ metà cipolla rossa (o uno scalogno)
- ★ olio

## Preparazione

Lavate il cavolo e tagliatelo a striscioline, quindi a cubetti. Tagliate le patate a cubetti. Soffriggete nella pentola a pressione la cipolla affettata, quindi aggiungete il cavolo e le patate; mescolate un po' a fiamma alta e aggiungete una tazza d'acqua. Fate cuocere per cinque minuti dal fischio. Scolate il liquido in eccesso e aggiungete il sale. Servite l'insalata tiepida con una manciata di rucola su ogni ciotola.

## Note

Potete usare anche le patate già lessate a parte, se ne avete, così non assumeranno neanche la colorazione viola e sono più belle da presentare.

## 5.15 Insalata di fichi e tofu rosso

Ricetta di: Molly

Difficoltà: Facilissima

Tempo: 15 minuti

Stagione: Estate, autunno

Web: [www.veganhome.it/ricette/insalate/insalata-fichi-tofu-rosso/](http://www.veganhome.it/ricette/insalate/insalata-fichi-tofu-rosso/)

### Ingredienti per 1 persona

- ★ 100 g di lattughino
- ★ 1 zucchina piccola
- ★ 1 cetriolo piccolo
- ★ 70 g di tofu rosso (aromatizzato al peperoncino)
- ★ 3 o 4 fichi molto maturi
- ★ semi di sesamo a piacere
- ★ olio di sesamo o di oliva

## Preparazione

Stendere il lattughino nel piatto di portata o già nel portapranzo se si intende portare una bella insalata al lavoro. Tagliare la zucchina, il cetriolo e il tofu rosso a dadini (il tofu si può trovare già aromatizzato nei supermercati biologici, altrimenti si può prendere quello al naturale e aggiungere peperoncino piccante).

Adagiare i fichi precedentemente spellati. Condire con semi di sesamo pestati nel mortaio, olio e sale.

## 5.16 Insalata di funghi e rughetta

Ricetta di: Ariel444

Difficoltà: Facilissima

Tempo: 15 minuti

Stagione: Primavera, estate, autunno

Web: [www.veganhome.it/ricette/insalate/insalata-funghi-rughetta/](http://www.veganhome.it/ricette/insalate/insalata-funghi-rughetta/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ mezza confezione di funghi champignon freschi
- ★ un mazzetto di rughetta
- ★ lievito in scaglie
- ★ semi di zucca e/o di girasole
- ★ mandorle
- ★ olio
- ★ limone

### Preparazione

Preparate il parmigiano vegan mescolando due pugni di lievito in scaglie, un pugno e mezzo di semi di zucca o girasole e/o mandorle (io uso di solito un mix di mandorle e semi di girasole), due o tre pizzichi di sale. Frullare il tutto nel mixer ed il parmigiano è pronto.

Pulite e tagliate a fettine sottili gli champignon. Metteteli in un piatto da portata o una insalatiera bassa insieme alle foglie di rughetta. Spolverate il tutto con una manciata di parmigiano vegan, condite con olio, sale e tanto limone.

Se avete il formaggio Veg Gouda della Sheese potete usare scagliette di quello invece del parmigiano vegan, ci sta benissimo!

## 5.17 Insalata di mais

Ricetta di: Didi189  
Difficoltà: Facilissima  
Tempo: 30 minuti  
Stagione: Estate  
Web: [www.veganhome.it/ricette/insalate/insalata-mais/](http://www.veganhome.it/ricette/insalate/insalata-mais/)

### Ingredienti per 1 persona

- ★ 1/2 peperone rosso
- ★ 1 cipolla piccola di Tropea
- ★ 1 gambo di sedano
- ★ un barattolino di mais
- ★ 1 cucchiaio di olio evo
- ★ un pizzico di sale

### Preparazione

Tagliare a dadini il peperone e il sedano; tagliare a listarelle la cipolla, riscaldare a fiamma medio-bassa il tutto in padella con un po' d'acqua. A cottura ultimata aggiungere l'olio e il sale e girare per qualche secondo a fiamma viva. Poi mettere la verdura in una ciotola, aggiungere il mais, girare, servire e mangiare.

## 5.18 Insalata di patate e rucola

Ricetta di: Fiordaliso09  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 50 minuti  
Stagione: Primavera, estate, autunno  
Web: [www.veganhome.it/ricette/insalate/insalata-patate-rucola/](http://www.veganhome.it/ricette/insalate/insalata-patate-rucola/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 600 g di patate
- ★ 350 g fagioli grandi tipo 'Spagna'
- ★ 200 g rucola

- ★ sale e pepe
- ★ olio extravergine d'oliva

## Preparazione

Lessare le patate (in pentola a pressione con cestello per la cottura a vapore bastano 10 minuti, sbucciate e tagliate a spicchi grandi).

Se si usano fagioli secchi, metterli a bagno il giorno prima e cuocerli per 40 minuti in pentola a pressione senza sale; se si usano in scatola, utilizzare una scatola intera o una e mezza, scolando e sciacquando bene i fagioli sotto l'acqua corrente.

Fare raffreddare bene le patate e i fagioli e nel frattempo, lavare la rucola, farne mazzetti e tagliarli a strisce non troppo sottili.

Tagliare le patate a pezzettoni, aggiungere i fagioli, la rucola, sale, pepe e olio extravergine di oliva abbondante (le patate assorbono).

Ottima da gustare tiepida appena preparata.

## 5.19 Insalata di riso soffiato

Ricetta di: Didi189

Difficoltà: Facile

Tempo: 40 minuti

Stagione: Primavera, estate

Web: [www.veganhome.it/ricette/insalate/riso-soffiato-verdure/](http://www.veganhome.it/ricette/insalate/riso-soffiato-verdure/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 100 g di riso soffiato
- ★ 2 pomodori maturi
- ★ olio evo
- ★ 3 patate
- ★ 2 cucchiaini di mais
- ★ 2 cipolle
- ★ olive verdi e nere
- ★ prezzemolo tritato (facoltativo)
- ★ coriandolo (facoltativo)

## Preparazione

Le patate e le cipolle vanno lessate, lasciate raffreddare e tagliate a cubetti. Tagliare a cubetti anche i pomodori e mescolare tutti gli ingredienti.

### 5.20 Insalata di spinaci freschi

Ricetta di: Panepanella

Difficoltà: Facilissima

Tempo: 15 minuti

Stagione: Inverno

Web: [www.veganhome.it/ricette/insalate/insalata-spinaci-freschi/](http://www.veganhome.it/ricette/insalate/insalata-spinaci-freschi/)

#### Ingredienti per 1 persona

- ★ una decina di ciuffetti di spinaci in foglia freschi
- ★ una mela
- ★ 1 pezzetto di sedano
- ★ due carotine
- ★ 3 cipollotti freschi (quelli allungati simili a erba) o una cipolla
- ★ due cucchiaini di semi misti tostati (girasole, sesamo, lino ecc.)
- ★ un cucchiaino di olio extravergine di oliva
- ★ un cucchiaino di gomasio
- ★ una spruzzatina di limone

#### Preparazione

Lavate benissimo foglia per foglia gli spinaci freschi. Asciugateli, tagliateli a listarelle e metteteli in una ciotolona da cui direttamente potrete servirvi. Pulite e tagliate a rondelle sottili i cipollotti, il sedano e le carote. In un bicchiere, emulsionate con una forchetta olio e limone e aggiungete il gomasio. Per ultimo, sbucciate la mela, tagliatela a cubetti e unitela agli altri ingredienti. Versate infine l'emulsione e servite cospargendo di semi tostati misti.

## 5.21 Insalata di tofu e crostini

Ricetta di: Lifting\_Shadows  
Difficoltà: Facilissima  
Tempo: 10 minuti  
Stagione: Estate, autunno  
Web: [www.veganhome.it/ricette/insalate/insalata-tofu-crostini/](http://www.veganhome.it/ricette/insalate/insalata-tofu-crostini/)

### Ingredienti per 1 persona

- ★ 1/2 panetto di tofu affumicato (o di più, se si desidera)
- ★ 1 fetta di pane grande
- ★ 7-8 pomodori ciliegini
- ★ una manciata di olive verdi
- ★ semi di girasole
- ★ insalata verde o scarola

### Preparazione

Tagliate il pane a striscioline e quindi a cubetti, metteteli in forno con la funzione grill finché non dorano. Nel frattempo tagliate il tofu a cubetti, i pomodori in quattro spicchi, spezzettate l'insalata con le mani e mescolate tutto in una ciotola grande. Quando saranno pronti i crostini, condite con olio e sale.

### Note

E' una porzione per una persona affamata, in caso contrario va bene anche per due. Le dosi degli ingredienti sono indicative, variate liberamente a seconda dei gusti.

## 5.22 Insalata estiva tricolore

Ricetta di: Andrealris  
Difficoltà: Facilissima  
Tempo: 15 minuti  
Stagione: Estate  
Web: [www.veganhome.it/ricette/insalate/insalata-estiva-tricolore/](http://www.veganhome.it/ricette/insalate/insalata-estiva-tricolore/)

### Ingredienti per 1 persona

- ★ un pugno di fagiolini cotti al vapore
- ★ 5-6 pomodorini datterini
- ★ 1-2 cetrioli
- ★ olio extravergine di oliva
- ★ sale

Opzionale:

- ★ pepe
- ★ origano
- ★ aceto balsamico

### Preparazione

Per prima cosa cuocere i fagiolini, preferibilmente al vapore. In pentola a pressione basteranno 4 minuti, cuocendoli invece in una pentola tradizionale ci vorranno circa 15-20 minuti, o comunque finché non sono cotti a sufficienza. Una volta cotti, farli raffreddare completamente, anche passandoli sotto il getto dell'acqua fredda. Nel frattempo tagliare a rondelle cetrioli e pomodorini. Unire i fagiolini freddi e condire con un filo di olio extravergina di oliva e un pizzico di sale. Aggiungere pepe, origano e aceto balsamico secondo i gusti.

## 5.23 Insalata in stile tex mex

Ricetta di: Lia78  
Difficoltà: Facilissima  
Tempo: 15 minuti  
Stagione: Primavera, estate  
Web: [www.veganhome.it/ricette/insalate/insalata-tex-mex/](http://www.veganhome.it/ricette/insalate/insalata-tex-mex/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 1/2 cespo di insalata (canasta, romana o ghiaccio)
- ★ 1 carota
- ★ 1/2 avocado (ben maturo)
- ★ 1 pomodoro cuore di bue

- ★ 1/2 tazza di fagioli neri o rossi lessati
- ★ 1 o 2 cucchiaini di succo di limone o lime
- ★ 1 cucchiaino di semi di cumino
- ★ 1 cucchiaio di cipolla tritata
- ★ pepe di Giamaica o pepe nero
- ★ tabasco
- ★ sale

### Preparazione

Mondate e tagliate a pezzetti l'insalata e il pomodoro, grattugiate o tagliate a julienne la carota. Tagliate l'avocado a cubetti e conditelo con il succo di limone o lime. Mescolate le verdure, l'avocado e i fagioli, e conditeli con la cipolla, i semi di cumino pestati e una generosa spolverata di pepe. Mescolate bene, l'avocado formerà una deliziosa crema che renderà superflua l'aggiunta di olio.

### Note

Accompagnate questa insalata con nachos o tortilla di grano riscaldate in padella fino a farle diventare un po' croccanti.

## 5.24 Insalata ricca

Ricetta di: Lifting\_Shadows  
Difficoltà: Facilissima  
Tempo: 10 minuti  
Stagione: Primavera, estate  
Web: [www.veganhome.it/ricette/insalate/insalata-ricca/](http://www.veganhome.it/ricette/insalate/insalata-ricca/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 1 panetto di tofu affumicato
- ★ 1 barattolo di olive nere denocciolate
- ★ 100 g di rucola
- ★ 10-15 pomodori (possibilmente piccoli-medi, non da insalata)
- ★ una decina di noci (facoltativo)
- ★ olio extravergine d'oliva

## Preparazione

Tagliate il tofu a cubetti, i pomodori a spicchietti e tritate grossolanamente le noci. Mescolate tutti gli ingredienti in una ciotola grande e condite con sale e olio.

### 5.25 Insalata speciale

Ricetta di: Kiwana

Difficoltà: Facilissima

Tempo: 10 minuti

Stagione: Estate

Web: [www.veganhome.it/ricette/insalate/insalata-speciale/](http://www.veganhome.it/ricette/insalate/insalata-speciale/)

#### Ingredienti per 2 persone

- ★ 3 manciate di rucola selvatica a foglie intere
- ★ 6 manciate di insalata gentile o romana tagliata
- ★ 1 manciata di piselli crudi (anche scongelati)
- ★ 1 manciata di uva sultanina
- ★ 1 limone e mezzo circa
- ★ olio extra vergine q.b.
- ★ sale e pepe
- ★ 1/2 mela verde
- ★ una manciata di noci a pezzi
- ★ crostini a go go

#### Preparazione

Mischiate in un'insalatiera capiente l'insalata e la rucola, aggiungete le noci e i piselli. Fate arrostiti in un pentolino antiaderente l'uva sultanina, facendola bruciare per bene per 5 minuti, girandola per non farla bruciare troppo. Aggiungetela all'insalata. A parte preparate la vinaigrette di mela: grattugiate un po' di scorza di limone e la mela sbucciata, mettendo tutto in una ciotola. Aggiungete il succo del limone, sale, pepe e olio quanto basta per fare una bella emulsione, deve avere la consistenza di una mousse di frutta. Mescolatela molto bene. Spargete la vinaigrette sull'insalata e mescolate bene. Servite con i crostini!

## Note

Questa vinaigrette alla mela è ottima anche come sughetto da far addensare in padella antiaderente con le fette di seitan fresco, aggiungendo un po' di vino bianco, un cucchiaino di salsa di soia (o aceto balsamico) e un cucchiaino di farina e facendo cuocere a fuoco basso per qualche minuto, finché non si restringe un po'.

## 5.26 Insalata speziata di carote

Ricetta di: Lia78

Difficoltà: Facilissima

Tempo: 20 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/insalate/insalata-speziata-carote/](http://www.veganhome.it/ricette/insalate/insalata-speziata-carote/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 4 carote medie
- ★ una manciata di uvetta sultanina
- ★ 2 cucchiaini di sommacco (o sumak)
- ★ olio extra vergine d'oliva
- ★ una manciata di pinoli

### Preparazione

Ammollare l'uvetta in acqua tiepida per almeno una quindicina di minuti. Spazzolare o sbucciare le carote e grattugiarle o ridurle a julienne con un robot da cucina.

Condire le carote con olio extra-vergine, sale (facoltativo), il sommacco, i pinoli e l'uvetta ammollata. Mescolare e servire dopo qualche minuto di riposo

## Note

Il sommacco è una spezia violacea, dal sapore acidulo, non molto conosciuta in Italia ma molto usata nella cucina medio-orientale. Io l'avevo presa in Turchia, ma penso che magari in qualche alimentare etnico ben fornito si possa trovare. In alternativa, si può usare del succo di limone.

## 5.27 Insalatina invernale

Ricetta di: Ariel444  
Difficoltà: Facilissima  
Tempo: 20 minuti  
Stagione: Inverno, autunno  
Web: [www.veganhome.it/ricette/insalate/insalatina-invernale/](http://www.veganhome.it/ricette/insalate/insalatina-invernale/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ un cespo di radicchio rosso
- ★ due mele annurche (altrimenti quelle che avete, ma le annurche sono ideali)
- ★ 6-7 noci
- ★ un finocchio
- ★ semi di sesamo
- ★ olio evo
- ★ limone
- ★ senape

### Preparazione

Lavate e tagliate il radicchio a striscioline piuttosto piccole. Tagliate a tocchetti anche le mele e i finocchi. Mettere tutto in una insalatiera aggiungendo i gherigli di noce sbriciolati e i semi di sesamo sminuzzati o pestati, insieme ad un po' di sale marino (utilizzate un mixer o un mortaio).

Preparate in una ciotolina il condimento aggiungendo all'olio extravergine d'oliva un cucchiaino di senape e il succo di un limone. Emulsionate il tutto e versate sull'insalata, mischiando per bene e aggiustando eventualmente di sale.

## 5.28 Insalatona

Ricetta di: Vengodavega  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 30 minuti  
Stagione: Estate  
Web: [www.veganhome.it/ricette/insalate/insalatona/](http://www.veganhome.it/ricette/insalate/insalatona/)

### Ingredienti per 3 persone

- ★ 2 zucchine
- ★ lattuga iceberg
- ★ funghi freschi 3, di medie dimensioni
- ★ melone 3 fette
- ★ ceci in scatola
- ★ noci 1 manciata
- ★ olio evo
- ★ limone
- ★ sale
- ★ prezzemolo fresco

### Preparazione

Bollire le zucchine senza cuocerle troppo, lasciandole un po' croccanti. Poi semplicemente in un insalatiera mettere la lattuga iceberg, le zucchine freddate, i ceci scolati, i funghetti freschi, il melone a pezzi e le noci. Preparare in una ciotolina un'emulsione con olio, sale, limone e prezzemolo e condire con questa. Va benissimo anche con l'erba cipollina al posto del prezzemolo.

## 5.29 Tagliatelle di carote al pesto

Ricetta di: Brinella

Difficoltà: Facile

Tempo: 15 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/insalate/tagliatelle-carote-pesto/](http://www.veganhome.it/ricette/insalate/tagliatelle-carote-pesto/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 4 carote
- ★ 2 cucchiaini di pinoli
- ★ 1 cucchiaio di mandorle affettate
- ★ 1 mazzetto di basilico
- ★ 1 cucchiaio colmo di olio
- ★ 2 cucchiaini di olive nere denocciolate

- ★ 1 spicchio di limone
- ★ 1 cucchiaino di salsa di soia

**Preparazione**

Preparare un pesto veloce mixando basilico, pinoli, mandorle, olio e sale qb. Tagliare a rondelle le olive.

Tagliare a striscioline con il pelapatate le carote e condirle con la salsa di soia, il limone, il pesto e le olive.

Lasciar riposare in frigo una mezz'ora come minimo.

## Capitolo 6

# Contorni

Le verdure sono così tante e si possono cucinare in così tanti modi, oltre che preparare crude in insalata guarnite con frutta secca e semi, che davvero la scelta di possibili contorni vegan è illimitata (e comunque quasi tutti i contorni tradizionali sono vegan!).



## 6.1 Barchette di melanzane

Ricetta di: Lifting\_Shadows  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 50 minuti  
Provenienza: Puglia  
Stagione: Estate, autunno  
Web: [www.veganhome.it/ricette/contorni/barchette-di-melanzane/](http://www.veganhome.it/ricette/contorni/barchette-di-melanzane/)

### Ingredienti per 8 persone

- ★ 4 melanzane grandi
- ★ foglie di menta e basilico (vanno bene anche secchi)
- ★ 50 g di capperi
- ★ 50 g di olive nere denocciolate

### Preparazione

Tagliare le melanzane a metà nel senso della lunghezza e lasciarle per una mezz'ora in acqua e sale.

Asciugarle ed estrarne la polpa con un coltellino, senza scalfire la buccia.

Sminuzzare la polpa e mescolarla alle olive e ai capperi altrettanto sminuzzati, aggiungere le erbe spezzettate, sale, olio.

Con questo impasto farcire le melanzane vuote.

Bagnarle con un altro po' di olio e cuocerle in forno o su una piastra finchè vi sembrano pronte.

### Note

Variante lucerina per il ripieno: mollica di pane bagnata in acqua calda e strizzata, prezzemolo, capperi, pomodori, pepe se vi piace. Questa è davvero speciale ;)

## 6.2 Bocconcini di spinaci

Ricetta di: Fiordaliso09  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 50 minuti  
Stagione: Inverno, primavera, autunno  
Web: [www.veganhome.it/ricette/contorni/bocconcini-spinaci/](http://www.veganhome.it/ricette/contorni/bocconcini-spinaci/)

### Ingredienti per 3 persone

- ★ mezzo chilo di spinaci surgelati (oppure 1 kg freschi lessati)
- ★ 2-3 spicchi d'aglio
- ★ 5 cucchiaini di gomasio
- ★ 4-5 cucchiaini di pangrattato
- ★ pepe arcobaleno oppure noce moscata
- ★ 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva

### Preparazione

Cuocere gli spinaci surgelati oppure quelli freschi dopo averli mondati.

Una volta lessati, scolarli e schiacciarli un po' per togliere l'acqua in eccesso, tagliarli velocemente col coltello in modo da sminuzzarli leggermente e saltarli in padella con l'olio extravergine di oliva e l'aglio.

Levare l'aglio, salare proprio poco e pepare abbondantemente con pepe arcobaleno (miscela di pepe bianco, nero, pimento e schinus) oppure con noce moscata.

Lasciare intiepidire, quindi aggiungere 2 o 3 cucchiaini di gomasio. Formare delle piccole palline, non più grandi di una noce e passarle rotolandole nel pangrattato mescolato con gomasio (4 cucchiaini di pangrattato e 2 cucchiaini colmi di gomasio). Disporre le palline in una teglia unta e passare nel forno 200 gradi per 10/15 minuti, deve solo asciugare un po' il pangrattato della crosticina.

Lasciare intiepidire prima di servire.

### Note

Io li preparo anche senza saltarli in padella, direttamente dopo averli lessati, mettendo un po' di aglio in polvere insieme al pepe arcobaleno, però sono un po' meno saporiti. Attenzione nel salare, considerare l'apporto del gomasio.

## 6.3 Caponata siciliana

Ricetta di: Dada1279

Difficoltà: Media

Tempo: 70 minuti

Provenienza: Sicilia

Stagione: Primavera, estate

Web: [www.veganhome.it/ricette/contorni/caponata-siciliana/](http://www.veganhome.it/ricette/contorni/caponata-siciliana/)

### Ingredienti 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 cucchiaini di capperi sotto sale
- ★ 3 cucchiaini di pinoli
- ★ 3 cucchiaini di uva sultanina
- ★ 1/3 di bicchiere di aceto rosso
- ★ 3 cucchiaini di zucchero di canna
- ★ 2 cucchiaini da caffè di dado vegetale
- ★ 5 cucchiaini di passata di pomodoro
- ★ 1/2 cipolla bianca
- ★ 5 foglie di basilico fresco
- ★ 5 cucchiaini di olio d'oliva extravergine
- ★ 500 ml di olio di semi di girasole per frittura
- ★ sale e pepe q.b.

### Preparazione

Tagliare le melanzane a cubetti piccoli, metterle in uno scolapasta e cospargerle con un pizzico di sale grosso da cucina e con un peso sopra, per far uscire l'acqua e far perdere il sapore amarognolo. Tagliare a cubettini anche i peperoni, il sedano e la mezza cipolla. Mettere in ammollo in acqua tiepida l'uvetta sultanina e lavare i capperi dal loro sale.

In un tegame ampio mettere l'olio di semi per frittura. Friggere prima le melanzane, e metterle su carta assorbente, stessa cosa poi per il sedano, successivamente per i peperoni. In un'altra padella antiaderente preparare 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, aggiungere le verdure fritte in precedenza. Aggiungere poi le olive, i capperi e i pinoli. Mescolare e amalgamate con cura. Aggiungere l'aceto e lo zucchero, che formerà una salsina agrodolce quasi caramellata e infine un pochino di dado vegetale per aggiustare di sapore. Quando la caponata sarà pronta, impiattare su un piatto di portata aggiungendo il basilico fresco.

## 6.4 Carciofi all'alloro

Ricetta di: Supercrì  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 60 minuti  
Stagione: Inverno, primavera, autunno  
Web: [www.veganhome.it/ricette/contorni/carciofi-alloro/](http://www.veganhome.it/ricette/contorni/carciofi-alloro/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 6 carciofi
- ★ 1/4 di cucchiaino di sale marino
- ★ 4 foglie di alloro
- ★ succo di limone q.b.

### Preparazione

Lavare bene i carciofi, mondarli delle spine, metterli in una casseruola con 6 tazze d'acqua e portare a ebollizione. Aggiungere il sale marino e le foglie di alloro.

Coprire e cuocere per 45 minuti circa, finché i carciofi saranno diventati teneri.

Condire con succo di limone, e, a piacere, olio d'oliva, e servire.

## 6.5 Carote all'alloro

Ricetta di: CristinaM  
Difficoltà: Facilissima  
Tempo: 15 minuti  
Web: [www.veganhome.it/ricette/contorni/carote-alloro/](http://www.veganhome.it/ricette/contorni/carote-alloro/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 1 kg di carote
- ★ 10 foglie d'alloro
- ★ 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva

## Preparazione

Lavare le carote e tagliarle a filetti con la grattugia apposita. Scaldare l'olio in una padella antiaderente, mettervi le carote e le foglie d'alloro (ben lavate e asciugate).

Bagnare con qualche cucchiaio d'acqua, mettere il coperchio e far cuocere per circa 15 minuti, facendo attenzione che non brucino.

Togliere le foglie d'alloro, salare a piacere e servirle calde.

## 6.6 Catalogna alla siciliana

Ricetta di: Fiordaliso09

Difficoltà: Facile

Tempo: 30 minuti

Stagione: Inverno, autunno

Web: [www.veganhome.it/ricette/contorni/catalogna-siciliana/](http://www.veganhome.it/ricette/contorni/catalogna-siciliana/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 1 cespo di catalogna
- ★ 1 cucchiaio di uvetta
- ★ 1 cucchiaio di pinoli
- ★ 1 spicchio d'aglio
- ★ 2 cucchiari di olio extravergine
- ★ pepe o peperoncino

### Preparazione

Mettere a mollo l'uvetta in acqua tiepida, intanto lavare e affettare la catalogna. Sofriggere l'aglio affettato a pezzi grossi con l'olio extravergine, quindi fare saltare la catalogna tagliata finchè appassisce e asciuga la sua acqua (10 minuti). Togliere l'aglio, aggiungere l'uvetta, salare e pepare o mettere il peperoncino se piace. Lasciare amalgamare i sapori ancora 10 minuti circa a fuoco basso, per ultimo aggiungere i pinoli.

## 6.7 Cavolfiore al dragoncello

Ricetta di: Lia78  
Difficoltà: Facilissima  
Tempo: 15 minuti  
Stagione: Inverno, primavera, autunno  
Web: [www.veganhome.it/ricette/contorni/cavolfiore-dragoncello/](http://www.veganhome.it/ricette/contorni/cavolfiore-dragoncello/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 1 cavolfiore medio
- ★ olio extra vergine d'oliva
- ★ dragoncello

### Preparazione

Suddividere il cavolfiore in cimette più o meno omogenee e cuocerlo al vapore per una quindicina di minuti.

Condire il cavolfiore con olio, un pizzico di sale e abbondante dragoncello.

## 6.8 Cavolini alla birra

Ricetta di: Myeu  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 40 minuti  
Web: [www.veganhome.it/ricette/contorni/cavolini-birra/](http://www.veganhome.it/ricette/contorni/cavolini-birra/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 500 g di cavolini
- ★ 400 g di scalogni
- ★ 200 ml di brodo vegetale
- ★ un bicchiere abbondante di birra chiara
- ★ timo
- ★ un cucchiaino di farina
- ★ olio

## Preparazione

Pulire le verdure e cuocerle a vapore per 5-10 minuti: devono ammorbidirsi ma restare sode e compatte. Far scaldare l'olio in una pentola e farvi saltare i cavolini e gli scalogni. Bagnare con la birra e farla ridurre. Quando sarà evaporata quasi del tutto, stemperare la farina con il brodo, aggiungerlo alle verdure e far saltare a fuoco vivo per 5 minuti. Cospargere di timo e pepe nero a piacere.

## Note

Si possono cuocere in questo modo solo i cavolini, mescolandoli poi a delle cipolle borettane in agrodolce a fine cottura.

## 6.9 Cavolo Soffocato (cabi soffocau)

Ricetta di: Winnyna  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 30 minuti  
Provenienza: Sardegna (Guspini (Cagliari))  
Web: [www.veganhome.it/ricette/contorni/cavolo-soffocato-cabi-soffocau/](http://www.veganhome.it/ricette/contorni/cavolo-soffocato-cabi-soffocau/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ un cavolfiore o cavolo cappuccio
- ★ 3 o 4 pomodori secchi sotto sale
- ★ 2 o 3 cucchiaini di olive verdi
- ★ olio extravergine di oliva
- ★ 2 spicchi d'aglio
- ★ una cipolla (facoltativa)

## Preparazione

Lavate il cavolo e tagliatelo a pezzi non molto piccoli, se si tratta del cavolfiore e a fette non troppo sottili se si tratta del cavolo cappuccio. Tritate l'aglio e il pomodoro secco (ed eventualmente la cipolla). Mettete tutti gli ingredienti contemporaneamente in una casseruola, della quale avrete coperto il fondo con l'olio extravergine di oliva. Aggiungete un bicchiere di acqua e lasciate cuocere circa 30 minuti.

Io di solito uso la pentola a pressione perchè si risparmia energia e si conserva meglio il sapore: lo lascio cuocere circa 10 minuti dopo l'inizio del fischio.

## Note

Nel caso in cui non riusciste a trovare il pomodoro secco sotto sale potreste usare il sale normale e un po' di concentrato di pomodoro. Forse è anche possibile trovare il pomodoro secco NON SALATO: in questo caso potreste tritarlo insieme al sale grosso. Se ve ne dovesse avanzare, non temete! Il secondo giorno, per me, è 10 volte più buono del primo! È superlativo con il pane abbrustolito!!

È un piatto che faceva sempre la mia nonna a cui era stato tramandato da sua suocera. Il nome 'soffocato' deriva dal fatto che, originariamente, non essendoci le cucine a gas ma solo il fuoco del camino, il cavolo veniva cotto coprendo la casseruola di brace, una sorta di pentola a pressione primordiale! Ovviamente era 100 volte più buono della cottura che noi oggi conosciamo!

## 6.10 Cavolo viola e piselli

Ricetta di: Lifting\_Shadows

Difficoltà: Facile

Tempo: 20 minuti

Stagione: Inverno, autunno

Web: [www.veganhome.it/ricette/contorni/cavolo-viola-piselli/](http://www.veganhome.it/ricette/contorni/cavolo-viola-piselli/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ metà cavolo viola
- ★ 300 g di piselli
- ★ panna di soia
- ★ metà cipolla rossa
- ★ olio d'oliva

### Preparazione

Affettate sottilmente la cipolla rossa, tagliate il cavolo a striscioline e quindi a pezzettini piccoli. Fate soffriggere la cipolla, aggiungete dopo qualche minuto il cavolo e piselli, mescolando ancora a fiamma medio-alta, quindi ricoprite d'acqua, salate, e fate cuocere con coperchio per 15-20 minuti. Quando l'acqua sarà assorbita aggiungete due cucchiaini di panna di soia, mescolando ancora a fiamma accesa, e servite.

## Note

Riesce ottimamente anche senza piselli.

Dimezzando le dosi questo contorno diventa un condimento per la pasta, i formati più adatti sono farfalle, penne, rigatoni. Scolate la pasta al dente e versatela nel tegame del cavolo (quando l'acqua è stata assorbita), mescolando a fiamma alta, quindi aggiungete la panna.

## 6.11 Cavolo viola veloce e semplice

Ricetta di: Lifting\_Shadows

Difficoltà: Facilissima

Tempo: 10 minuti

Stagione: Inverno, autunno

Web: [www.veganhome.it/ricette/contorni/cavolo-viola/](http://www.veganhome.it/ricette/contorni/cavolo-viola/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 1 cavolo viola
- ★ 2 cucchiaini di coriandolo
- ★ olio

### Preparazione

Tagliate il cavolo a metà, quindi a striscioline. Potete tagliare ancora le striscioline a quadretti. Versate nella pentola a pressione il cavolo, due tazze d'acqua, olio, sale, coriandolo, mescolate e fate cuocere per cinque minuti dal fischio.

## Note

Non gettate l'eventuale liquido di cottura, è pieno di vitamine e altre sostanze.

## 6.12 Cilindretti di patate al curry

Ricetta di: CristinaM

Difficoltà: Media

Tempo: 30 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/contorni/crocchette-patate-curry/](http://www.veganhome.it/ricette/contorni/crocchette-patate-curry/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 600 g di patate (da gnocchi)
- ★ 200 g di farina di grano duro
- ★ un cucchiaino di curry di Madras (il curry di Madras è un po' meno piccante)
- ★ olio d'oliva extravergine q.b.
- ★ 2/3 cucchiaini colmi di pangrattato molto fine

### Preparazione

Lavare le patate e farle cuocere con la buccia. Pelarle, ancora calde, e passarle allo schiaccia patate. Impastarle con la farina e il curry, aggiustare di sale e lavorare un po' l'impasto come per fare gli gnocchi.

Formare, con le mani, dei cilindretti di tre, quattro centimetri, rotolarli nel pangrattato facendoli aderire bene. Quando sono tutti pronti scaldare la padella con l'olio d'oliva e friggere i cilindretti facendoli dorare bene da tutti i lati.

## 6.13 Crauti

Ricetta di: Myeu  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 30 minuti  
Provenienza: Altro (Germania-Baviera)  
Web: [www.veganhome.it/ricette/contorni/crauti/](http://www.veganhome.it/ricette/contorni/crauti/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ mezzo cavolo cappuccio bianco
- ★ olio
- ★ mezza cipolla
- ★ timo
- ★ alloro
- ★ cumino
- ★ bacche di ginepro
- ★ 175 ml di aceto
- ★ 175 ml di vino bianco
- ★ brodo vegetale

## Preparazione

Lavare il cavolo e tagliarlo a striscioline finissime. Far soffriggere la cipolla a fettine finché non diventa trasparente, aggiungere il cavolo e far evaporare più acqua possibile: il volume deve ridursi di circa la metà. Quando è quasi asciutto, sfumare con il vino e lasciar evaporare, unire le erbe aromatiche e far insaporire un po', dopodiché sfumare con l'aceto senza farlo evaporare del tutto. Aggiungere quindi il brodo vegetale sufficiente a coprire i crauti. Proseguire la cottura per almeno un'ora e mezza, aggiungendo altro brodo o acqua calda in caso si asciugassero troppo.

## Note

Normalmente per fare i crauti viene usato il cavolo cappuccio già tagliato e conservato in salamoia, ma il contenuto di sale è molto elevato; questa variante è adatta a chi preferisce, o deve, seguire una dieta iposodica.

Il nome 'crauti' deriva dal tedesco 'Kräuten' che significa 'erbe'.

## 6.14 Crocchette di patate

Ricetta di: Didi189

Difficoltà: Facilissima

Tempo: 90 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/contorni/crocchette-patate/](http://www.veganhome.it/ricette/contorni/crocchette-patate/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 3 patate grandi
- ★ farina integrale di mais (quanto basta)
- ★ sale
- ★ olio evo

## Preparazione

Lessare le patate; sbucciarle e schiacciarle con una forchetta. Preparare in un piatto la farina di mais. Ungere d'olio una pirofila e accendere il forno a 180 gradi. Con le mani, preparare le crocchette di patate della forma desiderata, passandole infine nella farina di mais. Porre le crocchette nella pirofila; aggiungere altro olio e infornare per una decina di minuti. Servire calde.

## 6.15 Fagioli all'ucelletto

Ricetta di: Micol1

Difficoltà: Facile

Tempo: 120 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/contorni/fagioli-cannellini-ucelletto/](http://www.veganhome.it/ricette/contorni/fagioli-cannellini-ucelletto/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 200 g di fagioli cannellini secchi
- ★ 420 g di passata di pomodoro
- ★ 2 spicchi d'aglio
- ★ 4 foglie d'alloro
- ★ olio evo q.b.
- ★ sale q.b.
- ★ acqua q.b.
- ★ 1 pizzico di zucchero
- ★ pepe q.b.

### Preparazione

Metti in ammollo i fagioli per 10-12 ore. Scolali, sciacquali e versali in una pentola con dell'acqua, falli cuocere per un'ora o un'ora e mezza (assaggiando per capire quando sono cotti). Una volta lessati, scolali. In una padella capiente antiaderente versa dell'olio evo, gli spicchi d'aglio, la passata di pomodoro, un pizzico di zucchero, sale e dell'acqua (per diluire un po', altrimenti cuocendo rischia di asciugarsi troppo e di bruciare). Fai cuocere per 15 minuti a fuoco dolce. Aggiungi poi le foglie d'alloro e i fagioli. Fai cuocere per altri 10 minuti. Spegni e aggiungi il pepe.

### Note

Ricetta naturalmente priva di glutine.

## 6.16 Fantasia di pomodori

Ricetta di: CristinaM

Difficoltà: Facile

Tempo: 30 minuti

Stagione: Estate

Web: [www.veganhome.it/ricette/contorni/fantasia-pomodori/](http://www.veganhome.it/ricette/contorni/fantasia-pomodori/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 4 pomodori ramati
- ★ 4 pomodori 'cuore di bue' ben maturi
- ★ 5 cucchiaini di pangrattato
- ★ un mazzetto di basilico
- ★ un mazzetto di prezzemolo
- ★ uno spicchio d'aglio
- ★ un cucchiaino di erbe di Provenza
- ★ olio extravergine di oliva

### Preparazione

Lavate e asciugate i pomodori ramati, tagliateli a metà e svuotateli. Togliete i semi e mettete la polpa nel mixer con il prezzemolo lavato e asciugato, lo spicchio d'aglio, 2 cucchiaini di pangrattato, il cucchiaino di erbe di Provenza, un cucchiaio d'olio e una presa di sale. Frullate e riempite i mezzi pomodori col composto ottenuto.

Sistemateli in una padella antiaderente, con una buona cucchiata di olio d'oliva, fate cuocere a fuoco vivace per qualche minuto poi abbassate la fiamma e fate cuocere altri 10 minuti, spegnete e lasciate raffreddare nella pentola.

Mentre i pomodori ramati cuociono, lavate e asciugate i pomodori cuore di bue, tagliateli a fette di circa un centimetro di spessore ed eliminate un po' di semi in eccesso.

Disponete le fette di ciascun pomodoro nel piatto che servirete poi in tavola (4 piatti per 4 commensali). Spolverizzatele con una presa di sale. Mettete nel mixer 3 cucchiataie di pangrattato, le foglie del mazzetto di basilico e frullate. Otterrete un panpesto verde e molto profumato. Se nel frattempo le fette di pomodoro hanno perso acqua, eliminatela. Conditele poi con un filo d'olio e spolverizzatele con il panpesto al basilico.

Sistamate al centro di ciascun piatto due mezzi pomodori cotti. Guarnite con un rametto di basilico fresco ben lavato ed asciugato.

Potete aggiungere due triangoli di pancarrè spennellato d'olio d'oliva e tostati brevemente in forno.

## Note

Questa ricetta è adatta anche come antipasto.

## 6.17 Fritto misto

Ricetta di: Verdetartarugo  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 30 minuti  
Web: [www.veganhome.it/ricette/contorni/fritto-misto/](http://www.veganhome.it/ricette/contorni/fritto-misto/)

### Ingredienti per 1 persona

- ★ fagiolini
- ★ carote
- ★ cipolle
- ★ zucchine
- ★ farina di ceci
- ★ acqua gasata

### Preparazione

Sbollentare le zucchine, i fagiolini e le carote per qualche minuto. Tagliare carote e zucchine a listarelle tipo patatine fritte. Preparare la pastella con 1 bicchiere di farina di ceci e 1/2 bicchiere d'acqua gasata e salare. Intingere le listarelle di verdure, i fagiolini lessati e le cipolle crude tagliate ad anelli nella pastella, scolare l'eccedenza e gettare in abbondante olio bollente. Friggere fino a doratura.

Una ricetta adatta per un contorno sfizioso o per un aperitivo.

## 6.18 Insalata carciofini e asparagi

Ricetta di: Lia78  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 30 minuti  
Stagione: Primavera  
Web: [www.veganhome.it/ricette/contorni/insalata-carciofini-asparagi/](http://www.veganhome.it/ricette/contorni/insalata-carciofini-asparagi/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 200 g asparagi
- ★ 4-5 carciofini sott'olio
- ★ insalata verde
- ★ 1 cucchiaio di olio di noci o nocciola
- ★ 1 punta di cucchiaino di senape
- ★ la scorza di mezza arancia
- ★ 1-2 cucchiai di succo d'arancia

### Preparazione

Pulire e lessare (o meglio cuocere al vapore) gli asparagi. Farli raffreddare e tagliarli a tocchetti lasciando le punte intatte.

Scolare e tagliare a fettine i carciofini.

In una ciotolina emulsionare il condimento: l'olio, la senape, il succo e la scorza di arancia e il sale. Aumentare/diminuire le quantità di olio a seconda di quanto sono unti i carciofini.

Mescolare asparagi e carciofini con il condimento e disporlo su un letto di insalata verde del tipo che si preferisce.

### Note

Questa ricetta è ispirata a un libro di ricette di tapas spagnole, ma anche con olio d'oliva, pomodorini ed erbe mediterranee viene buonissimo.

## 6.19 Insalata di fagiolini e anacardi

Ricetta di: Lia78

Difficoltà: Facilissima

Tempo: 30 minuti

Stagione: Primavera, estate

Web: [www.veganhome.it/ricette/contorni/insalata-fagiolini-anacardi/](http://www.veganhome.it/ricette/contorni/insalata-fagiolini-anacardi/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ fagiolini
- ★ anacardi

- ★ olio extra vergine d'oliva
- ★ aceto balsamico

## Preparazione

La preparazione è molto semplice: lavate e spuntate i fagiolini e lessateli in abbondante acqua salata. I fagiolini rimarranno più verdi se li immergete nell'acqua dopo averla portata ad ebollizione. Lessateli per 15-20 minuti o fino al punto di cottura desiderato (quando si spezzano facilmente con le mani, dovrebbero essere morbidi). Non lasciateli troppo croccanti.

Nel frattempo, tostate brevemente in padella gli anacardi, facendo attenzione a non farli bruciare. Condite i fagiolini con olio e sale. Prima di portare in tavola, aggiungete gli anacardi spezzettati e un filo di aceto balsamico.

## 6.20 Insalata di patate e scalogno

Ricetta di: Cecilia  
Difficoltà: Facilissima  
Tempo: 40 minuti  
Provenienza: Altro (Francia)  
Web: [www.veganhome.it/ricette/contorni/insalata-patate-scalogno/](http://www.veganhome.it/ricette/contorni/insalata-patate-scalogno/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 400 g di patate, di tipo francese o bolognese (non farinose)
- ★ 100 g di scalogno
- ★ 1 tazzina da caffè di olio di mais (oppure olio extra vergine d'oliva)

## Preparazione

Lessare le patate, pelarle e tagliarle a tocchi di circa 3 cm. È importante che non siano troppo cotte (altrimenti potrebbero sfaldarsi e rendere il piatto un 'pappone' poco gradevole...).

Mentre cuociono, sminuzzare molto finemente lo scalogno.

In un'insalatiera, mescolare le patate, lo scalogno, l'olio e il sale.

Sono buone a temperatura ambiente.

## 6.21 Kartoffelsalad

Ricetta di: Chla  
Difficoltà: Facilissima  
Tempo: 60 minuti  
Provenienza: Altro (Austriaca)  
Web: [www.veganhome.it/ricette/contorni/kartoffelsalad/](http://www.veganhome.it/ricette/contorni/kartoffelsalad/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ Patate 1 kg
- ★ Olio evo 4 cucchiaini
- ★ Aceto di vino bianco 4 cucchiaini
- ★ Sale 1 cucchiaino
- ★ Zucchero 2 o 3 cucchiaini
- ★ Cipollotto 1
- ★ Pezzemolo (facoltativo, quantità a piacere)
- ★ Yogurt di soia (facoltativo, quantità a piacere)
- ★ Aneto (facoltativo, quantità a piacere)

### Preparazione

Bollire le patate intere con la buccia, forandole con una forchetta. Nel frattempo preparare un'emulsione a base di olio evo, aceto, sale, zucchero, cipollotto.

Una volta che le patate si sono raffreddate, sbuciarle e tagliarle a pezzi più e meno grandi, piuttosto grossolanamente, meglio se non hanno tutti la stessa grandezza. Mescolare le patate con l'emulsione; se troppo densa aggiungere un paio di cucchiaini d'acqua. Assaggiare e aggiustare di sale, zucchero ed aceto: deve risultare agrodolce.

A piacere, aggiungere lo yogurt naturale di soia, il pezzemolo fresco e l'aneto.  
Servire a temperatura ambiente.

## 6.22 Lenticchie beluga allo zenzero

Ricetta di: Molly  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 40 minuti  
Web: [www.veganhome.it/ricette/contorni/lenticchie-beluga-zenzero/](http://www.veganhome.it/ricette/contorni/lenticchie-beluga-zenzero/)

### Ingredienti per 1 persona

- ★ 70 grammi di lenticchie beluga
- ★ cipolla a piacere
- ★ peperoncino
- ★ zenzero in polvere
- ★ basilico
- ★ olio q.b.

### Preparazione

Mettere a bollire le lenticchie beluga. Seguite le indicazioni sulla confezione per il tempo di cottura, può variare da 20 a 30 minuti, senza ammollo.

Scolate le lenticchie e conservare mezzo bicchiere di acqua di cottura.

Mettere un fondo di olio in una padella e far soffriggere la cipolla, il peperoncino e le lenticchie precedentemente scolate.

Quando la cipolla è cotta, aggiungere lo zenzero in polvere e mescolare bene.

Se si asciuga troppo, versare un pochino di acqua di cottura.

Aggiungere del basilico fresco.

### Note

Credo che ogni tipo di lenticchia si sposi bene con questo condimento semplice e gustoso. La lenticchia beluga è nera, piccola e tonda. Una volta cotta diventa marrone scuro. Rimane integra anche se si cuoce più del dovuto (come ho fatto io).

Ottimo anche come condimento di riso o pasta integrale o su crostini di pane.

Volendo si può anche grattare dello zenzero fresco sul piatto ma quello in polvere è già abbastanza forte e si rischia di coprire il sapore delicato delle lenticchie.

## 6.23 Misto di spinaci e ceci

Ricetta di: Supercrì

Difficoltà: Facile

Tempo: 15 minuti

Provenienza: Altro (Andalusia (Spagna))

Web: [www.veganhome.it/ricette/contorni/misto-spinaci-ceci/](http://www.veganhome.it/ricette/contorni/misto-spinaci-ceci/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 500 grammi di spinaci già puliti
- ★ 250 grammi di ceci lessati
- ★ 1 cipolla
- ★ olio extravergine d'oliva
- ★ sale, pepe

### Preparazione

Pulire e tagliare a pezzettini la cipolla e farla soffriggere nell'olio extravergine d'oliva finché è bella dorata, quindi versare gli spinaci e farli cuocere.

Aggiustare di sale e pepe.

Aggiungere i ceci e farli insaporire per bene.

Prima di servire, condire con un filo di olio extravergine d'oliva a crudo.

## 6.24 Pasticcio di patate e verza

Ricetta di: Georgia

Difficoltà: Facile

Tempo: 25 minuti

Stagione: Inverno, primavera

Web: [www.veganhome.it/ricette/contorni/pasticcio-patate-verza/](http://www.veganhome.it/ricette/contorni/pasticcio-patate-verza/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 4/5 patate
- ★ 1 cavolo verza
- ★ olio evo qb
- ★ 1 pizzico di curcuma
- ★ 1 pizzico di zenzero in polvere
- ★ 1 spicchio d'aglio
- ★ sale e pepe qb

## Preparazione

Dopo aver pelato le patate, pulito il cavolo e tagliato tutto in pezzi molto piccoli, ho cotto tutto a vapore. Le patate le ho poi leggermente schiacciate.

Ho messo sul fuoco una padella con un po' di olio e l'aglio (potete usare anche quello in polvere, ma io lo preferisco fresco), ho aggiunto le patate e il cavolo, la curcuma e lo zenzero; ho cotto a fuoco medio il "pasticcio" girandolo spesso finché alcune parti non sono sembrate quasi bruciacchiate perché hanno preso quel colore marroncino (ovviamente non sono bruciate); ho poi aggiunto sale e pepe.

Se volete potete aggiungere un filo di olio anche a crudo.

## Note

Veramente buono, il connubio patate-verza, è da provare!

## 6.25 Patate al forno aromatiche

Ricetta di: Lifting\_Shadows

Difficoltà: Facile

Tempo: 45 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/contorni/patate-forno-aromatiche/](http://www.veganhome.it/ricette/contorni/patate-forno-aromatiche/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 3-4 patate grandi
- ★ pangrattato
- ★ 2 cucchiaini di origano essiccato
- ★ 2 cucchiaini di basilico essiccato
- ★ 1 cucchiaino di erba cipollina essiccata
- ★ olio

## Preparazione

Preriscaldate il forno a 200°.

Tagliate le patate a spicchietti, procedendo in questo modo: tagliatele prima a metà nel senso della larghezza, quindi poggiate il pezzo così ottenuto sul tagliere e ricavatene otto spicchi.

In una ciotola mescolate il pangrattato con le erbe e un po' di sale, quindi impanatevi le patate. Oliate leggermente il fondo di una teglia, sistematevi le patate, irroratele con un filo d'olio e infornate una mezz'oretta (anche di meno se le avete tagliate piccole), girandole a metà cottura.

## 6.26 Patate alla paprika

Ricetta di: Brinella  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 55 minuti  
Web: [www.veganhome.it/ricette/contorni/patate-paprika/](http://www.veganhome.it/ricette/contorni/patate-paprika/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 6 patate novelle
- ★ 1 cucchiaino di paprika dolce
- ★ mezzo cucchiaino di aglio in polvere
- ★ sale e pepe qb
- ★ 1 cucchiaio raso di pangrattato
- ★ 2 cucchiari di olio

### Preparazione

Scaldare il forno a 180°. Prendere delle patate novelle e lavarle bene strofinando la superficie. Tagliarle a spicchi grossi, di solito va bene in tre/quattro parti. Metterle in una terrina e aggiungere la paprika, l'aglio, sale, pepe e pangrattato. Mescolare bene. Mettere le patate su una teglia ricoperta di carta forno ben distese (non devono sovrapporsi). Distribuire l'olio sopra le patate. Lasciar cuocere in forno a 180° per 40-45 minuti girando le patate a metà cottura.

## 6.27 Patate alla texana

Ricetta di: Vale\_Vegan  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 30 minuti  
Web: [www.veganhome.it/ricette/contorni/patate-texana/](http://www.veganhome.it/ricette/contorni/patate-texana/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 6 patate piccole
- ★ 2 cucchiari d'aceto
- ★ 1/3 di bicchiere d'olio e.v.o.
- ★ aglio in polvere

- ★ spezie miste o un misto di erbe tritate
- ★ sale e pepe

## Preparazione

Pelare le patate e tagliarle in quattro spicchi, scottarle qualche minuto in acqua salata e aceto; nel frattempo in una pirofila versare olio, aglio in polvere e il misto di spezie o erbe e mescolare il tutto. Scolare le patate, metterle nella pirofila, mescolare bene in modo da ungerle col condimento, salare e pepare e mettere in forno già caldo a 180° finché saranno dorate.

## 6.28 Patate carciofate

Ricetta di: Antonella Sagone

Difficoltà: Facile

Tempo: 15 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/contorni/patate-carciofate/](http://www.veganhome.it/ricette/contorni/patate-carciofate/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 1 carciofo
- ★ 2 patate medie
- ★ 2 spicchi d'aglio
- ★ 1/4 di cipolla
- ★ 5 semi di cardamomo
- ★ 1 pizzico di mentuccia secca o 1 ciuffetto di fresca
- ★ 1 spicchio di limone
- ★ sale e olio qb

## Preparazione

Mondare i carciofi e pelare le patate, la cipolla e l'aglio. Tagliare l'aglio e la cipolla a fettine sottili e rosolarla appena nell'olio in pentola a pressione, aggiungere le patate e i carciofi affettati grossolanamente o a tocchetti, e lasciar dorare un po'; aggiungere i 5 semi di cardamomo aperti e la mentuccia, aggiustare di sale, aggiungere un mestolino d'acqua e mettere il coperchio. Al fischio abbassare la fiamma e cuocere per 5 minuti circa. Servire tiepido con uno spicchio di limone spremuto sopra.

## Note

Se non piace il cardamomo, al suo posto si può mettere anice, cumino o timo.

## 6.29 Patate e peperoncini verdi

Ricetta di: Arieldubois  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 60 minuti  
Provenienza: Calabria  
Web: [www.veganhome.it/ricette/contorni/patate-peperoncini-verdi/](http://www.veganhome.it/ricette/contorni/patate-peperoncini-verdi/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 4 patate medie
- ★ 1 confezione di peperoncini verdi friggitelli
- ★ 2 cucchiai olio evo
- ★ sale e pepe qb

### Preparazione

Affettare le patate non troppo sottili e svuotare i peperoni da calotta e semi. Scaldare bene l'olio e far rosolare i peperoni da ambo i lati per qualche minuto, poi mettere il coperchio e far rosolare a fuoco basso finché sono cotti, aggiustando di sale. A cottura ultimata, togliere i peperoni e tenerli da parte e nello stesso olio far soffriggere le patate, sempre con il coperchio, rimstando per non farle attaccare; se occorre, aggiungere pochissima acqua. Quando le patate sono cotte, aggiungere i peperoni e mescolare per bene affinché il tutto si insaporisca. Servire ben caldo.

## 6.30 Peperonata

Ricetta di: Sophie85  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 90 minuti  
Stagione: Estate  
Web: [www.veganhome.it/ricette/contorni/peperonata/](http://www.veganhome.it/ricette/contorni/peperonata/)

### Ingredienti per 8 persone

- ★ 2/3 peperoni gialli e rossi (dipende dalle dimensioni)
- ★ 3 cipolle
- ★ 8 pomodori maturi
- ★ olio evo

### Preparazione

Lavate, pulite e tagliate i peperoni a tocchi di 3-4 centimetri. Sbucciate e tagliate le cipolle a rondelle. Lavate i pomodori e tagliateli in 4 o più parti. Prendete una pentola abbastanza capiente da contenere tutte le verdure e versateci un po' di olio di oliva; successivamente disponete in ordine esatto peperoni, cipolle e pomodori. Aggiungete il sale e mezzo bicchiere d'acqua, dopodichè coprite e fate cuocere a fuoco medio-basso per circa 30 minuti senza girare. Trascorsa la prima mezz'ora scoprite, girate e lasciate cuocere per altri 30 minuti circa.

## 6.31 Peperoni arrostiti

Ricetta di: Didi189

Difficoltà: Facile

Tempo: 30 minuti

Stagione: Estate

Web: [www.veganhome.it/ricette/contorni/peperoni-arrostiti/](http://www.veganhome.it/ricette/contorni/peperoni-arrostiti/)

### Ingredienti per 1 persona

- ★ 4 peperoni medi (2 rossi e 2 gialli)
- ★ aglio (meglio quello rosso di Sulmona)
- ★ olio o olive
- ★ prezzemolo

### Preparazione

Arrostire i peperoni su fiamma viva. Una volta pronti (la superficie deve diventare nera, ma non li carbonizzate! ) lasciarli raffreddare. Una volta freddi sbucciarli (della buccia nera) con le mani e privarli del torsolo superiore. Porli su un tagliere o su un piatto piano e tagliateli nel senso della lunghezza a strisciole sottili a mo' di spaghetti. Mettere i peperoni tagliati in una ciotola e aggiungere a piacere aglio precedentemente tritato, olio evo, sale, prezzemolo, olive. Girare il tutto e servire.

## Note

Potete accompagnarli, se volete, con crostini di pane fatto in casa o con una semplice piadina fatta in casa (farina, acqua, sale).

## 6.32 Peperoni e melanzane ai pinoli

Ricetta di: Saetta54

Difficoltà: Facile

Tempo: 30 minuti

Stagione: Primavera, estate

Web: [www.veganhome.it/ricette/contorni/peperoni-melanzane-pinoli/](http://www.veganhome.it/ricette/contorni/peperoni-melanzane-pinoli/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 2 peperoni rossi
- ★ 2 peperoni gialli
- ★ 2 melanzane
- ★ 30 g di pinoli
- ★ 10 g di basilico fresco
- ★ 20 ml di olio di oliva extravergine
- ★ 30 ml di aceto balsamico di Modena Igp
- ★ sale e pepe
- ★ pangrattato (facoltativo)
- ★ zenzero fresco (facoltativo)

### Preparazione

Lava, asciuga e taglia i peperoni a piacere, ma comunque in modo uniforme. Fai altrettanto con le melanzane. Lava e asciuga i pomodori, svuotali dai semi e tagliali a cubetti.

Fai tostare i pinoli in una padella, a secco. Cuoci i peperoni e le melanzane a fuoco medio in una pentola antiaderente, con l'olio di oliva, il sale ed il pepe. A cottura quasi ultimata, unisci l'aceto balsamico e fai evaporare. Unisci infine i pinoli tostati, i pomodori ed il basilico fresco lavato e spezzettato. Servi subito.

Ottima anche la versione con pangrattato aromatizzato allo zenzero: a parte si tosta del pangrattato, senza farlo abbrustolire eccessivamente. A fine tostatura, si grattugia dello zenzero fresco sul pangrattato tostato. Il tutto va messo su peperoni e melanzane a fine cottura, assieme ai pinoli, ai pomodori ed al basilico fresco.

## 6.33 Peperoni gratinati in padella

Ricetta di: Marina

Difficoltà: Facile

Tempo: 25 minuti

Stagione: Estate

Web: [www.veganhome.it/ricette/contorni/peperoni-gratinati-padella/](http://www.veganhome.it/ricette/contorni/peperoni-gratinati-padella/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 2 peperoni grandi
- ★ 10 cucchiaini di pangrattato
- ★ 1 cucchiaino di prezzemolo tritato surgelato
- ★ 1 cucchiaino di prezzemolo+ aglio tritato surgelato
- ★ sale
- ★ olio d'oliva

### Preparazione

Mondare i peperoni togliendoli semi e tagliarli spicchi. Porre gli spicchi con la parte concava verso l'alto in una padella antiaderente con 1 cucchiaino d'olio sul fondo e far stufare a fuoco medio a pentola coperta per 5 minuti, poi girarli e farli cuocere per altri 5 minuti, sempre coperti. Nel frattempo, mescolare in un piatto il pangrattato e il trito di prezzemolo e aglio. Poi girare nuovamente i peperoni, salarli, e versare in ogni 'barchetta' di peperone un paio di cucchiaini del mix di pangrattato. Aggiungere un leggero giro d'olio sopra il pangrattato, in modo che non rimanga secco, rimettere il coperchio e lasciar cuocere altri 10-15 minuti a fuoco basso, spegnendo non appena i peperoni diventereanno teneri. Se si dovessero seccare troppo, aggiungere un po' d'acqua sul fondo della pentola.

### Note

In maggiori quantità è un ottimo secondo ed è molto indicato anche come farcitura per panini. Per chi non digerisce i peperoni: porli in freezer per qualche ora prima di cucinarli, trucco semplice ed efficace!

## 6.34 Piattoni in rosso

Ricetta di: Micol1  
Difficoltà: Facilissima  
Tempo: 40 minuti  
Web: [www.veganhome.it/ricette/contorni/piattoni-rosso/](http://www.veganhome.it/ricette/contorni/piattoni-rosso/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 600 g di piattoni (detti anche taccole, una sorta di fagiolini lunghi e piatti)
- ★ 1 cipolla
- ★ concentrato di pomodoro q.b.
- ★ olio evo q.b.
- ★ sale fino integrale q.b.

### Preparazione

Trita una cipolla e versala in una padella antiaderente con dell'olio evo. Pulisci i piattoni (tagliando via le punte) poi tagliali in 3 o 4 parti a seconda delle loro dimensioni e aggiungili in padella. Falli cuocere col coperchio, mescolando di tanto in tanto, a fuoco medio alto; dopo 5 minuti, aggiungi del concentrato di pomodoro, dell'acqua e il sale. Fai cuocere a pentola coperta per altri 20 minuti.

## 6.35 Porri alla paprika

Ricetta di: Vale\_Vegan  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 25 minuti  
Stagione: Inverno, autunno  
Web: [www.veganhome.it/ricette/contorni/porri-paprika/](http://www.veganhome.it/ricette/contorni/porri-paprika/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 2 porri belli grandi
- ★ 1 bicchiere di latte di soia (non zuccherato)
- ★ 1 cucchiaio di farina
- ★ poco olio e.v.o.

- ★ sale/pepe
- ★ paprika in abbondanza
- ★ un goccio di vino bianco

## Preparazione

Mondare i porri togliendo solo la parte verde scura; tagliare i porri ricavando cilindretti alti circa 2 dita; disporli in piedi tutti vicini in una padella asciutta. Salare abbastanza (i porri sono piuttosto dolci), pepare, spargere la paprika generosamente, un giro d'olio e versare una quantità d'acqua tale da non far galleggiare i pezzi di porro ma che sia sufficiente per tenerli inumiditi. Mettere a fuoco vivo la padella con il coperchio. Controllare che l'acqua non evapori mai del tutto e far stufare per 10 minuti senza mai girare; togliere il coperchio, sfumare con il vino e dopo 5 minuti trasferire i porri in una pirofila asciutta posizionandoli di nuovo in piedi. Aggiungere il latte di soia al fondo di cottura della padella, versare la farina e rimestare per non far formare grumi. Appena si rapprende (tipo besciamella) versarla sui porri nella pirofila e infornare per gratinare.

## Note

È più facile e veloce farla che spiegarla ;)

## 6.36 Porri gratinati

Ricetta di: Lifting\_Shadows  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 40 minuti  
Stagione: Inverno, autunno  
Web: [www.veganhome.it/ricette/contorni/porri-gratinati/](http://www.veganhome.it/ricette/contorni/porri-gratinati/)

## Ingredienti per 2 persone

- ★ 2 porri già puliti (circa 150 g)
- ★ 100 g di polpa di pomodoro
- ★ pangrattato
- ★ 1 spicchio d'aglio
- ★ olio

## Preparazione

Lessare i porri in acqua bollente e salata (sale grosso) per 10 minuti. Quindi lasciateli sgocciolare per 10 minuti in uno scolapasta.

Fate soffriggere l'aglio nell'olio per due minuti, eliminatelo e fatevi cuocere i porri 5 minuti, voltandoli a metà cottura.

Accendete il forno a 180°. Spennellate la teglia che userete con l'olio avanzato nella padella (attenti che scotta).

Sistamate i porri nella teglia.

Nella stessa padella dei porri versate la polpa di pomodoro, salate, e cuocete per 5 minuti.

Versate la salsa sui porri e cospargeteli di pangrattato. Accendete il grill e teneteli in forno fino a quando non sono leggermente gratinati. Altrimenti cottura normale a 180° per 10 minuti.

## Note

Sono buonissimi :)

## 6.37 Purè di lenticchie e patate

Ricetta di: Brinella

Difficoltà: Facile

Tempo: 40 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/contorni/pure-patate-lenticchie/](http://www.veganhome.it/ricette/contorni/pure-patate-lenticchie/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 2 patate grandi
- ★ 250 g di lenticchie rosse decorticate
- ★ 1 cucchiaino di dado vegetale in polvere
- ★ prezzemolo

## Preparazione

Tagliare le patate a tocchetti e metterle in una pentola con i bordi alti. Sciacquare bene le lenticchie sotto acqua corrente, unirle alle patate, aggiungere il dado e ricoprire di acqua. Lasciare cuocere a fuoco medio per 30-35 minuti mescolando ogni tanto.

Quando le patate e le lenticchie saranno cotte alzare la fiamma e mescolare facendo evaporare l'eventuale acqua in eccesso. Spegnerne il fuoco, lasciare intiepidire.

Frullare il tutto con il mixer a immersione e spolverare con un trito di prezzemolo.

## 6.38 Purè di patate

Ricetta di: laia  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 30 minuti  
Web: [www.veganhome.it/ricette/contorni/pure-patate/](http://www.veganhome.it/ricette/contorni/pure-patate/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 500 g di patate
- ★ 100 ml di latte di soia
- ★ margarina vegetale

### Preparazione

Lessare le patate, scolarle, pelarle ancora calde e passarle con il passapatate. Mettere le patate schiacciate in un tegame, aggiungere il latte caldo, mescolare con forza, salare, unire una noce di margarina, mescolare ancora per amalgamare e servire.

### Note

Al posto della margarina si può anche usare l'olio d'oliva. Si può guarnire alla fine con erba cipollina, o rendere ancora più gustoso con una spruzzata di lievito in scaglie.

## 6.39 Purè di zucca gialla

Ricetta di: Winnyna  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 60 minuti  
Stagione: Inverno, primavera, autunno  
Web: [www.veganhome.it/ricette/contorni/pure-zucca-gialla/](http://www.veganhome.it/ricette/contorni/pure-zucca-gialla/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ una zucca piccola
- ★ olio extravergine di oliva
- ★ aglio

- ★ maggiorana
- ★ pane grattugiato (a piacimento)
- ★ lievito in scaglie (a piacimento)

## Preparazione

Sbucciate la zucca e mettetela in una casseruola della quale avrete coperto il fondo con l'olio extravergine di oliva. Tritate l'aglio, aggiungete il sale (un bel po', perchè la zucca è molto dolce) e fate rosolare il tutto per qualche minuto stando attenti che non si attacchi al fondo. Successivamente, aggiungete un po' d'acqua, io di solito vado a occhio, dipende anche da quanto è grande la zucca! Aggiungete la maggiorana e lasciate cuocere finchè la zucca non si sarà sciolta fino a diventare un purè (può darsi che serva aggiungere altra acqua durante la cottura). Chi lo gradisse, a fine cottura, può aggiungere il lievito a scaglie o il pane grattugiato.

## Note

La cosa più complicata di questa ricetta è sbucciare la zucca!

## 6.40 Rape alla quasi besciamella

Ricetta di: Myeu  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 60 minuti  
Web: [www.veganhome.it/ricette/contorni/rape-quasi-besciamella/](http://www.veganhome.it/ricette/contorni/rape-quasi-besciamella/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 1 kg di rape bianche intere
- ★ 2 cucchiaini di zucchero
- ★ 1 cucchiaio di margarina
- ★ olio d'oliva
- ★ un cucchiaio di farina
- ★ brodo vegetale

## Preparazione

Sbucciare le rape e tagliarle a tocchetti. In una padella far sciogliere la margarina e l'olio, aggiungere lo zucchero e mescolare. Unire la farina e farla tostare, quasi ad ottenere il roux della besciamella. Aggiungere le rape e lasciarle insaporire per qualche minuto, coprirle col brodo vegetale e far cuocere per 30 minuti circa (a seconda delle dimensioni dei pezzi).

### 6.41 Sfoglie di zuccina

Ricetta di: Chla

Difficoltà: Facilissima

Tempo: 30 minuti

Stagione: Primavera, estate

Web: [www.veganhome.it/ricette/contorni/sfoglie-zuccina/](http://www.veganhome.it/ricette/contorni/sfoglie-zuccina/)

#### Ingredienti per 4 persone

- ★ 5 zucchine chiare
- ★ una costa di sedano
- ★ 2 cucchiaini di cipolla rossa tritata
- ★ succo di mezzo pompelmo
- ★ 2 cucchiai di olio evo
- ★ 1 cucchiaino di curry
- ★ un pizzico di pepe
- ★ sale q.b

#### Preparazione

Tagliare il sedano e una zuccina a pezzi piccolissimi, o ancora meglio tritarli. Metterli in una ciotola con la cipolla tritata, il succo del pompelmo, le spezie, sale ed olio. Lasciar marinare per mezz'ora circa.

Con un pelapatate tagliare a sfoglie sottili le 4 zucchine rimanenti. Sbollentarle per un minuto. Adagiare 3-4 sfoglie vicine tra loro, un po' sovrapposte. Stendervi sopra il ripieno e poi arrotolare. Fare lo stesso con le altre fette di zucchine, fino a esaurimento.

## Note

Per preparare, anzichè un contorno, un primo piatto, si può usare del riso o dell'amaranto o dei legumi al posto della verdura, come ripieno.

## 6.42 Sformato di cavolfiore al forno

Ricetta di: Arieldubois

Difficoltà: Facile

Tempo: 60 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/contorni/sformato-cavolfiore-forno/](http://www.veganhome.it/ricette/contorni/sformato-cavolfiore-forno/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 1 grosso cavolfiore
- ★ 1 spicchio d'aglio
- ★ 2 cucchiaini olio evo
- ★ sale e pepe qb
- ★ 3 cucchiaini farina di farro(oppure d'orzo, di miglio, di riso)
- ★ 1 cucchiaino di frutta secca tritata
- ★ pangrattato qb

### Preparazione

Mondare, lavare, dividere il cavolfiore in cimette e farlo lessare. Scolare al dente. Sofriggere l'aglio nell'olio, poi toglierlo e aggiungere il cavolfiore, spadellare, salare e pepare. Farlo ben colorire, poi spegnere e aggiungere la farina e il cucchiaino di frutta secca; amalgamare bene. Ungere una teglia, versare il composto livellando bene con il dorso del cucchiaino bagnato, spolverizzare con il pangrattato e un filo d'olio. Riporre sul ripiano inferiore del forno già ben caldo per circa 15 minuti, poi trasferire sul ripiano superiore fino a gratinatura. Servire tiepido.

## Note

Può essere un gustoso contorno oppure accompagnato da un'insalata e del pane tostato un secondo piatto.

## 6.43 Spaghetti crudisti al pesto

Ricetta di: Vale\_Vegan

Difficoltà: Facile

Tempo: 15 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/contorni/spaghetti-crudisti-pesto/](http://www.veganhome.it/ricette/contorni/spaghetti-crudisti-pesto/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 1 zuccina grande
- ★ una manciata di pistacchi o pinoli
- ★ una manciata di foglie di basilico fresco
- ★ poco olio e.v.o.
- ★ mezzo spicchio d'aglio
- ★ sale, pepe (facoltativi)

### Preparazione

Usare una mandolina o un pelapatate per tagliare le fettine di zuccina nel senso della lunghezza, poi impilarle l'una sull'altra e tagliarle di lungo con un coltello affilato ottenendo gli 'spaghetti' e tenere da parte. Mettere nel mixer gli ingredienti per il pesto e frullare, se necessario allungare con poco brodo vegetale freddo. Condire col pesto gli spaghetti di zuccina e servire.

## 6.44 Spinaci al sugo

Ricetta di: Didi189

Difficoltà: Facilissima

Tempo: 40 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/contorni/spinaci-sugo/](http://www.veganhome.it/ricette/contorni/spinaci-sugo/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 1 chilo di spinaci congelati
- ★ passata di pomodoro (1 litro)
- ★ acqua
- ★ sale

- ★ aglio
- ★ olio o olive (facoltativo).

## Preparazione

Mettere a cuocere gli spinaci congelati in una pentola con acqua e aglio. Una volta cotti, scolarli, rimetterli in pentola e aggiungere il sale e la passata di pomodoro; aspettare che il sugo si asciughi. Aggiungere olio se lo si desidera.

### 6.45 Spinaci all'indiana

Ricetta di: Molly  
Difficoltà: Facilissima  
Tempo: 30 minuti  
Provenienza: Indiana  
Web: [www.veganhome.it/ricette/contorni/spinaci-all-indiana/](http://www.veganhome.it/ricette/contorni/spinaci-all-indiana/)

## Ingredienti per 4 persone

- ★ 1 kg di spinaci
- ★ 3 spicchi di aglio
- ★ olio
- ★ peperoncino
- ★ una spolverata di zenzero fresco grattato al momento

## Preparazione

Lessare gli spinaci e scolarli.

In una padella antiaderente, mettere un fondo di olio, far soffriggere l'aglio e il peperoncino.

Ripassare in padella gli spinaci a lungo.

Spegnere, e quando gli spinaci diventano tiepidi spolverarli con lo zenzero fresco.

## 6.46 Spinaci alla transilvana

Ricetta di: Thundergoat  
Difficoltà: Media  
Tempo: 45 minuti  
Provenienza: Altro (Transilvania, Romania)  
Web: [www.veganhome.it/ricette/contorni/spinaci-transilvana/](http://www.veganhome.it/ricette/contorni/spinaci-transilvana/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 1 kg di spinaci surgelati
- ★ 1 litro di latte di soia
- ★ 2 spicchi di aglio
- ★ olio extravergine di oliva
- ★ 4 cucchiaini di farina

### Preparazione

Mettete in una pentola tutto il sacchetto di spinaci e il latte di soia, aggiungete i 2 spicchi di aglio (da togliere a fine cottura) e un po' di sale e cucinate a fuoco basso, mescolando di tanto in tanto. Quando comincia ad asciugarsi, prendete una padellina piccola, proprio piccolissima, versateci dentro due dita di olio e fatelo scaldare; una volta che è ben caldo aggiungete la farina e mescolate vigorosamente per non far formare grumi e per non far attaccare il composto. Fate cuocere circa 3 minuti, versate negli spinaci e mescolate. Lasciate cuocere ancora un po' finché non rimangono cremosi ma asciutti e poi spegnete.

### Note

Ottimi anche nei panini e sulla pizza!

## 6.47 Taccole in salsa curry

Ricetta di: Fiordaliso09  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 30 minuti  
Stagione: Primavera  
Web: [www.veganhome.it/ricette/contorni/taccole-salsa-curry/](http://www.veganhome.it/ricette/contorni/taccole-salsa-curry/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 350 g di taccole
- ★ 1 vasetto di yogurt di soia bianco non zuccherato
- ★ 1 cipolla dorata o bianca
- ★ 1 cucchiaino di capperi sotto sale
- ★ 2 cucchiaini di curry
- ★ olio extravergine d'oliva
- ★ dado vegetale in polvere

### Preparazione

Lessare le taccole, tagliate preventivamente in pezzi grandi, in acqua per circa 10 minuti, quindi scolarle quando sono ancora croccanti, tenendo a parte 1 mestolo di acqua di cottura.

Nel frattempo soffriggere la cipolla tagliata finemente con qualche cucchiaino di olio extravergine d'oliva finché diventa morbida. Aggiungere le taccole scolate e mescolare per un paio di minuti, mettere abbondante curry (circa 2 cucchiaini rasi, se non siete abituati usatene meno), versare mezzo mestolo di acqua di cottura delle taccole, il dado vegetale e i capperi lavati e strizzati. Amalgamare bene e far cuocere 5-10 minuti a fiamma bassa e a pentola scoperta aggiungendo ancora poca acqua se necessario: le taccole non devono restare troppo asciutte. Spegnerne il fuoco e versare il vasetto di yogurt nella pentola con le taccole mescolando bene; aggiungere un po' di acqua di cottura solo se le taccole sono rimaste troppo asciutte. Servire subito.

### Note

Tutto il segreto è nel curry, deve essere quello buono... se non l'avete mai usato, prima di decidere che non vi piace provate marche diverse. In generale quello in vendita nei supermercati è pessimo.

La stessa ricetta può essere preparata con panna di soia da cucina al posto dello yogurt.

## 6.48 Tarozzi vegan

Ricetta di: Arieldubois  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 60 minuti  
Provenienza: Lombardia (Valtellina)  
Web: [www.veganhome.it/ricette/contorni/tarozzi-vegan/](http://www.veganhome.it/ricette/contorni/tarozzi-vegan/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 4 patate medie
- ★ 1 grossa cipolla
- ★ 2 rametti di salvia e rosmarino
- ★ 1 cucchiaio di lievito a scaglie
- ★ formaggio vegan tipo mozzarisella
- ★ sale e pepe qb
- ★ 1 cucchiaio di olio evo
- ★ 1 cucchiaio di frutta secca mista tritata (facoltativo)

### Preparazione

Lessare le patate e schiacciarle. Far soffriggere nell'olio la cipolla a fette non troppo sottili, con la salvia e il rosmarino. Aggiungere le patate, aggiustare di sale e pepe, e far saltare a fuoco vivace finché si forma una bella crosticina. A vostra scelta, rimuovere salvia e rosmarino. Aggiungere il formaggio, spegnere e spolverare con il lievito a scaglie e la cucchiata di frutta secca.

## 6.49 Verdure invernali

Ricetta di: Molly

Difficoltà: Facile

Tempo: 40 minuti

Stagione: Inverno, primavera, autunno

Web: [www.veganhome.it/ricette/contorni/verdure-invernali/](http://www.veganhome.it/ricette/contorni/verdure-invernali/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 1 kg di verdure a foglia verde
- ★ 2 carote
- ★ lattuga
- ★ 1 cipolla grande
- ★ 2 spicchi di aglio
- ★ peperoncino q.b.
- ★ funghi essiccati
- ★ spezie mediterranee a scelta che avete in casa (origano, salvia, prezzemolo)

## Preparazione

Lavare e lessate le verdure. Unirle alle verdure già lessate avanzate dai giorni precedenti. In una padella mettere un fondo di olio (abbondante) e aggiungere la cipolla tagliata non tanto sottile e 2 spicchi di aglio.

Quando la cipolla è cotta a metà, aggiungere tutte le verdure e coprire con un coperchio. Non togliere l'aglio!

Far cuocere a lungo, perché le verdure devono insaporirsi bene. Ogni tanto girarle perché se fanno 'massa' dentro non si insaporiscono; aggiungere il sale e le spezie e sfilacciare bene le verdure con una forchetta così da far insaporire bene anche l'interno.

Come tocco speciale, cospargere abbondantemente di quel mix che si trova ovunque fatto di prezzemolo e funghi essiccati.

## Note

Lavorando tutta la settimana, molte persone fanno una spesa abbondante il sabato, riempiendo il frigo di tante belle verdure di stagione. Al venerdì sera si ritrovano ancora con un cavolo piccolo, dei rapini un po' moscetti, due carotine, una lattuga, avanzi di broccolo già lessato... con questa ricetta si può riutilizzare tutto!

## 6.50 Zucca grigliata

Ricetta di: Lifting\_Shadows

Difficoltà: Facilissima

Tempo: 15 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/contorni/zucca-grigliata/](http://www.veganhome.it/ricette/contorni/zucca-grigliata/)

## Ingredienti per 5 persone

- ★ 2 grosse fette di zucca
- ★ sale
- ★ olio

## Preparazione

Iniziate a riscaldare la griglia. Tagliate la zucca a fettine sottili (ma non troppo, altrimenti si abbrustoliranno) e fatele grigliare cinque minuti per lato. Quindi disponetele sul piatto da portata, condite con un filo d'olio, una spolverata di sale, mescolate e servite.

**Note**

Questo tempo di cottura permette alla zucca di restare quasi cruda dentro, ma morbida all'esterno.

## Capitolo 7

# Piatti Unici

I piatti unici sono particolarmente nutrienti e basati di solito sull'abbinamento di cereali, legumi e verdure in un'unica pietanza. In realtà, molti dei primi o dei secondi possono essere usati come piatti unici semplicemente aumentandone la quantità.



## 7.1 Arancini di riso

Ricetta di: Lifting\_Shadows

Difficoltà: Media

Tempo: 50 minuti

Stagione: Primavera, autunno

Web: [www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/arancini-riso/](http://www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/arancini-riso/)

### Ingredienti per 10 persone

- ★ 200 g di riso semintegrale
- ★ 150 g di piselli e/o 200 g di funghi
- ★ farina di ceci q.b.
- ★ pangrattato q.b.
- ★ 1 cucchiaio di panna di soia
- ★ 2 cucchiaini di amido di mais/fecola di patate
- ★ 1/2 scalogno o cipolla bianca
- ★ 1 spicchio d'aglio
- ★ prezzemolo
- ★ brodo vegetale
- ★ olio

### Preparazione

Il riso va lessato in acqua salata (ci mette circa 20 minuti), a parte si preparano i piselli e i funghi. In alternativa potete partire da un risotto (o con i piselli o con i funghi), e cucinare a parte la verdura rimanente se volete avere arancini di due gusti diversi.

Per i piselli: soffriggete lo scalogno e quindi aggiungete i piselli, mescolate qualche minuto a fiamma alta, aggiungete due tazze d'acqua e metà dado, o equivalente quantità di brodo in polvere. Salate verso la fine e spegnete quando l'acqua sarà quasi totalmente assorbita, ma non del tutto.

Per i funghi: soffriggete l'aglio tritato, quindi eliminatelo e versate i funghi tagliati a pezzetti, un bicchiere d'acqua e, a fine cottura, sale e prezzemolo finemente tritato.

Nel frattempo preparate la pastella, aggiungendo alla farina di ceci acqua quanto basta per ottenere una crema fluida, e un pizzico di sale.

Quando riso e verdure saranno abbastanza raffreddati da poterli lavorare con le mani, mescolate in una ciotola il riso con i piselli o con i funghi (o versate semplicemente il risotto se siete partiti da questo), aggiungete un cucchiaio di panna di soia e controllate che sia giusto di sale.

Quindi aggiungete due cucchiaini di amido di mais, magari un po' per volta, fino a quando non vedete che l'impasto tende ad incollarsi. Con l'amido di mais è sicuro che gli arancini non si romperanno, quindi non esagerate per paura che non riescano, altrimenti otterrete un effetto fin troppo 'impastato'!

Bagnatevi le mani e formate palline più o meno grandi, come volete, con il composto, rotolatele nel pangrattato, nella pastella e di nuovo nel pangrattato, quindi friggetele in olio caldo fino a quando la crosticina non sarà dorata e croccante.

Poggiatele su un tovagliolo per eliminare l'olio in eccesso.

## Note

Non sono velocissimi da preparare, ma il sapore vi ripagherà di ogni fatica!

## 7.2 Arancini di riso al ragù

Ricetta di: CrazyNoise

Difficoltà: Media

Tempo: 120 minuti

Provenienza: Sicilia

Web: [www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/arancini-riso-ragu/](http://www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/arancini-riso-ragu/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 500 g di riso
- ★ 2 dadi vegetali
- ★ 2 cipolle medie
- ★ olio d'oliva
- ★ uno spicchio d'aglio
- ★ una manciata di prezzemolo
- ★ lievito alimentare
- ★ una confezione di funghi in scatola
- ★ 200 g di piselli freschi o surgelati
- ★ mezzo litro di passata di pomodoro
- ★ pangrattato
- ★ sale e pepe q.b.

## Preparazione

Per prima cosa vediamo come preparare il sugo per il ripieno: ricoprite il fondo di una pentola capiente con dell'olio di oliva e mettete a soffriggere a fuoco basso una cipolla tritata finemente per 6 minuti, aggiungente quindi i piselli e i funghi (scolati ovviamente) e lasciate andare per altri 8 minuti rigirando di tanto in tanto. Versate la passata di pomodoro, un pizzico di sale, una manciata di prezzemolo, uno spicchio d'aglio e 2 cucchiaini abbondanti di lievito alimentare. Lasciate cuocere per altri 12 minuti rigirando di tanto in tanto. Una volta cotto, mettete il sugo in frigo e fate raffreddare per un paio d'ore.

Appena il sugo sarà freddo, iniziamo a preparare il riso, vediamo come fare: ricopriamo il fondo di una pentola capiente con dell'olio d'oliva e mettiamo a soffriggere una cipolla tritata finemente per 8 minuti, aggiungiamo il prezzemolo tritato e lasciamo andare per altri 2 minuti. Versiamo il riso e, rigirandolo continuamente, lasciamolo tostare a fuoco medio per 6 minuti.

Nel frattempo in un'altra pentola avremo messo a bollire i 2 dadi vegetali con 2 litri d'acqua. Versiamo un po' di questo brodo sul riso fino a ricoprirlo e rigiriamo di tanto in tanto. Aggiungiamo del brodo man mano che il riso si asciuga. Dopo 16 minuti, da quando abbiamo versato il primo mestolo di brodo, pepiamo, aggiungiamo 2 cucchiaini generosi di lievito alimentare e facciamo amalgamare per altri 2 minuti. Assaggiate il riso e se è insipido aggiungete un po' di sale. Dopo 18 minuti esatti spegnete e lasciate raffreddare. Il riso non dovrà essere completamente cotto ma un pochino crudo.

Lasciate raffreddare prima di iniziare a preparare gli arancini altrimenti vi scotterete le mani e inoltre il riso, se caldo, tenderà a non stare insieme.

Preparazione degli arancini: prendete il riso e il sugo precedentemente preparati, un contenitore capiente dove mettere il pangrattato e un altro recipiente dove disporre gli arancini pronti per essere fritti. Prendete una manciata di riso e stiratelo sulla vostra mano sinistra (se siete mancini fate al contrario) fate una fossetta al centro e, tenendo la mano leggermente chiusa, versate un po' di sugo (non troppo altrimenti non riuscirete a chiudere l'arancino); adesso prendete un altro po' di riso, unitelo a quello che avete sulla mano sinistra cercando di formare una palla e passatelo nel pangrattato. Ripetete l'operazione fino all'esaurimento del riso.

Appena avrete finito di formare gli arancini, riempite una pentola capiente con dell'olio e friggete gli arancini ad immersione (se avete una friggitrice è ancora meglio), dorateli bene, disponeteli su carta assorbente e servite.

P.s.

Sembra difficile ma non lo è ;)

### 7.3 Aria di melanzane al sesamo

Ricetta di: Ariel444

Difficoltà: Media

Tempo: 20 minuti

Stagione: Estate, autunno

Web: [www.veganhome.it/ricette/piatti-unic/melanzane-sesamo/](http://www.veganhome.it/ricette/piatti-unic/melanzane-sesamo/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 1-2 melanzane (a seconda della grandezza)
- ★ olio extra vergine di oliva
- ★ vino bianco secco
- ★ concentrato di pomodoro
- ★ semi di coriandolo
- ★ semi di sesamo

### Preparazione

Sbucciare e tagliare le melanzane a piccoli dadini e farle cuocere finché non diventano morbide con pochissimo olio ed un bicchiere di vino. Aggiungere un paio di cucchiaini di doppio concentrato di pomodoro e a fine cottura aggiungere un paio di pizzichi di semi di coriandolo. Una volta cotte frullare tutto per bene col minipimer badando a fare uscire ed entrare le lame nel composto in modo da creare delle bollicine d'aria.

La crema ottenuta va posata su un terrina precedentemente cosparsa leggermente d'olio all'interno della quale si spargeranno i semini di sesamo.

Voltare la terrina piena su un piatto piano e servire con contorno di scaglie di patate cotte al forno con un filo di latte di soia, olio e timo a fine cottura.

## 7.4 Cannellini in giallo con orzo

Ricetta di: Vale\_Vegan

Difficoltà: Facile

Tempo: 20 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/cannellini-giallo-orzo/](http://www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/cannellini-giallo-orzo/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 1 tazza di orzo a cottura rapida
- ★ 1 gambo di sedano
- ★ mezza cipolla
- ★ 2 cucchiaini di pomodoro a pezzettoni
- ★ 2 bicchieri di cannellini già lessati
- ★ olio, sale, pepe
- ★ curry, zenzero, curcuma

## Preparazione

Cuocere in poca acqua salata l'orzo, scolarlo e metterlo da parte al caldo. Tagliare sedano e cipolla a dadolata grossa, mettere in una padella con un giro d'olio, salare, pepare e far soffriggere a fuoco medio qualche minuto; aggiungere il resto delle spezie, mescolare bene e poi aggiungere il pomodoro sempre mescolando.

Dopo 5 minuti aggiungere anche i fagioli e far insaporire qualche minuto, dopodiché servire insieme all'orzo.

## 7.5 Chili vegan

Ricetta di: Arieldubois  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 30 minuti  
Provenienza: Sudamericana (Messico)  
Web: [www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/chili-vegan/](http://www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/chili-vegan/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 1 carota
- ★ 1 cipolla
- ★ 1 costa di sedano
- ★ 1 peperone rosso
- ★ 80 g granulare o spezzatino di soia disidratato
- ★ 1 scatola di fagioli rossi o neri
- ★ concentrato di pomodoro qb
- ★ olio evo
- ★ sale, pepe nero, paprika, peperoncino
- ★ 2 tortillas di mais

### Preparazione

Preparare un trito con sedano-carota-cipolla e tagliare a dadini il peperone rosso. Ammollare la soia in acqua bollente per qualche minuto. In una padella bassa e capiente versare un giro d'olio evo e il trito di verdure e peperoni e far soffriggere per qualche minuto; poi aggiungere la soia reidratata e ben strizzata, il concentrato di pomodoro, mezzo bicchiere d'acqua calda e tutte le spezie piccanti, più un po' di sale.

Dopo 5 minuti unire i fagioli scolati e ben lavati dal loro liquido, mescolarli e mettere il coperchio e

continuare la cottura finché il sugo sarà ben ristretto; non mescolare troppo, per non rompere i fagioli. Spegnerne, scaldare le tortillas per 1 minuto per lato in una padella antiaderente, disporle nel piatto e versarvi il chili, richiudere e servire.

### Note

Potete accompagnare il chili con insalata mista o con del riso basmati o riso nero venere semplicemente lessato.

## 7.6 Cipolle saracene

Ricetta di: FrancescaF

Difficoltà: Facile

Tempo: 25 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/cipolle-saracene/](http://www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/cipolle-saracene/)

### Ingredienti per 1 persona

- ★ 2 cipolle bionde di dimensioni medio-grosse
- ★ 1 bicchiere e mezzo pieno di grano saraceno
- ★ 3 o 4 cucchiari di passata di pomodoro (vanno bene anche i pomodori pelati)
- ★ 2 manciate di alga dolce in fiocchi
- ★ 1 cucchiaino di sale marino integrale
- ★ 3 cucchiari di olio extravergine di oliva
- ★ zucchero di canna (eventuale) q.b.

### Preparazione

Tagliate non troppo finemente le cipolle. Versatele in una padella in cui avrete messo precedentemente 3 cucchiari di olio misti a due cucchiari di acqua e uno raso di sale (il sale marino integrale rimane più dolciastro – doveste usare il sale comune riducete le dosi). Fate andare a fuoco vivo finché la cipolla non sarà appassita. Aggiungete il grano saraceno e un bicchiere d'acqua. Dopo circa 5 minuti di cottura, gettate due manciate di alga dolce e 3 o 4 cucchiari di passata di pomodoro sul grano e sulle cipolle. Se temete che la passata dia un sapore acido al piatto, aggiungete una presa di zucchero di canna. Fate andare finché l'acqua sarà evaporata e la cottura del grano saraceno terminata (circa 15 minuti). Un consiglio: mescolate costantemente o spesso in modo che l'aroma delle cipolle si amalgami con quello del grano saraceno.

## 7.7 Cous cous ai legumi

Ricetta di: Erbivora83

Difficoltà: Facile

Tempo: 40 minuti

Stagione: Inverno, autunno

Web: [www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/cous-cous-legumi/](http://www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/cous-cous-legumi/)

### Ingredienti per 1 persona

- ★ 2 cucchiaini di cous cous integrale
- ★ mezza carota
- ★ 1 porro
- ★ 100 g piselli medi
- ★ 100 g fagioli rossi
- ★ 1 fetta di seitan
- ★ rosmarino, alloro, aglio a piacere

### Preparazione

Mettere il cous cous in un tegamino, con olio e rosmarino tritato; farlo rosolare e poi aggiungere un po' d'acqua per farlo cuocere (non completamente); spegnere dunque la fiamma quand'è quasi cotto.

Nel frattempo mettere in una padella oliata il gambo affettato del porro e mezza carota affettata col pelapatate; accendere la fiamma. Dopo qualche minuto aggiungere piselli, fagioli e, per insaporire, uno spicchio d'aglio tagliato a metà e foglie d'alloro spezzettate grossolanamente. Tagliare il seitan a cubetti e aggiungerlo nella padella; se il 'miscuglio' appena creato sembra troppo asciutto, irrorare con un po' d'acqua. A questo punto, schiacciare qualche fagiolo (all'incirca la metà) e aggiungere il cous cous precedentemente preparato affinché si finisca di cuocere insaporendosi col resto.

A cottura ultimata togliere aglio ed alloro.

### Note

Viene fuori una bella porzione per chi ha appetito... quindi gli ingredienti vanno bene anche per 2 persone di appetito medio o che hanno altro da mangiare :-)

## 7.8 Cous cous e fagiolini in rosso

Ricetta di: Verdetartarugo

Difficoltà: Facile

Tempo: 45 minuti

Stagione: Primavera, estate

Web: [www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/cous-cous-fagiolini-rosso/](http://www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/cous-cous-fagiolini-rosso/)

### Ingredienti per 3 persone

- ★ 250 g di cous cous
- ★ 300 ml di acqua
- ★ 3 cucchiaini di olio di semi
- ★ 2 noci di burro vegetale
- ★ 1/2 dado
- ★ una presa di paprika dolce
- ★ 750 g di fagiolini spuntati
- ★ 1 dado
- ★ 1 spicchio di aglio
- ★ 2 foglie di alloro
- ★ 1 scalogno
- ★ 300 g di pomodori datterini
- ★ olio evo
- ★ un cucchiaino di pomodoro concentrato

### Preparazione

Tostare il cous cous con l'olio di semi per alcuni minuti, nel frattempo scaldare l'acqua con il 1/2 dado, la paprika e qualche altra erbetta aromatica a piacere.

Quando bolle versare il cous cous nell'acqua e spegnere facendo amalgamare bene il liquido con i granelli, lasciando poi la pentola coperta. Dopo 5 minuti sgranare il cous cous, aggiungere il burro vegetale e scioglierlo rimescolando continuamente per 4 o 5 minuti fino a quando non appare ben asciutto e friabile.

Mettere i fagiolini con un po' d'olio evo, la cipolla tagliata finemente, l'aglio, l'alloro e i pomodorini tagliati a metà, il concentrato, il dado (tutto a crudo) e stufare coperti per una 40ina di minuti fino a quando non sono ben cotti e molli. Lasciare bagnati e sugosi.

Preparare un cratere di cous cous da riempire con i fagiolini e il loro sugo di cottura.

Da gustare sia caldo che freddo.

## 7.9 Cous cous primaverile

Ricetta di: laia

Difficoltà: Facile

Tempo: 30 minuti

Stagione: Primavera

Web: [www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/cous-cous-primaverile/](http://www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/cous-cous-primaverile/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 200 g di cous cous
- ★ brodo vegetale
- ★ 2 etti di pomodori ciliegino
- ★ un mazzetto di asparagi lessati
- ★ 4 cucchiaini di piselli surgelati
- ★ 1 spicchio d'aglio

### Preparazione

Scaldare un filo d'olio in una padella antiaderente, versare il cous cous, farlo tostare per qualche minuto mescolando con un mestolo di legno.

Togliere dal fuoco e ricoprire con il brodo vegetale caldo (il doppio del volume del cous cous), lasciar riposare coperto per circa mezz'ora.

Preparare intanto le verdure: in pochissimo olio far dorare lo spicchio d'aglio, aggiungere i piselli surgelati, dopo qualche minuto i pomodorini tagliati a metà e gli asparagi tagliati a tocchetti. Far insaporire, aggiungere sale e appena i pomodorini sono morbidi versare tutto nel cous cous, mescolare, aggiungere spezie a piacere.

Servire tiepido.

### Note

Si possono aggiungere fave sgusciate e scottate, peperoni grigliati, straccetti di seitan...

## 7.10 Cous cous Royal

Ricetta di: Caronteone  
Difficoltà: Difficile  
Tempo: 320 minuti  
Provenienza: Mediorientale (Tunisia)  
Web: [www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/cous-cous-royal/](http://www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/cous-cous-royal/)

### Ingredienti per 8 persone

- ★ 1/2 kg di semola di cous cous
- ★ 1/2 kg di ceci cotti (circa 250g secchi)
- ★ 1/2 kg di fave fresche, o surgelate
- ★ 1/2 kg di fagiolini
- ★ 1/2 kg di piselli
- ★ 1/2 kg di patate
- ★ 1/2 kg di rape
- ★ 1/2 kg di zucchine
- ★ 1/2 kg di carote
- ★ 1/2 kg di zucca
- ★ 1 kg di cavolo
- ★ 3 peperoni al forno spellati
- ★ Opzionali: carciofi, cardo gobbo, porri, cipolle bianche, anacardi.
- ★ Mix di spezie: 3 parti di curcuma, 2 parti di coriandolo, 1 parte di cumino.
- ★ Harissa
- ★ Olio per friggere
- ★ Olio EVO
- ★ 300 ml di salsa di pomodoro

### Preparazione

Consiglio di preparare il piatto con largo anticipo: anche il giorno prima, in maniera che le verdure diano e prendano tutto il sapore possibile... e per non arrivare stremati all'incontro con gli ospiti. Le verdure vanno preparate con tre metodi diversi, che possono essere sovrapposti per abbreviare i tempi di preparazione, come segue-

**PARTE BOLLITA:**

mettere in una capiente pentola, 2 L di acqua e portare a bollore. Mentre l'acqua si scalda, in una padella far cuocere con un filo d'olio la salsa di pomodoro; pelare rape e patate e tagliarle a pezzettoni (tipicamente in 6 parti); al primo bollore aggiungere le fave, al ritorno del bollore aggiungere i ceci, i fagiolini (tagliati in 2-3 pezzi), i piselli, le patate e le rape, la salsa di pomodoro, e due o tre cucchiaini del mix di spezie; raggiungere nuovamente il bollore, aggiustare di sale e spegnere coprendo con un coperchio ben 'aderente' per finire la cottura con il calore residuo.

**PARTE FRITTA:**

Mettere a scaldare l'olio per friggere in una pentola per frittiture o una friggitrice. Tagliare la zucca a grossi spicchi, pelarla, e poi affettare gli spicchi ad uno spessore di circa 7-8 mm. Tagliare zucchine e carote per il lungo, e poi a tocchi di 3 cm. Friggere il tutto, un po' per volta, per 5 min a 170° (facile da fare con una friggitrice). Asciugare bene con carta assorbente, salare leggermente e mettere da parte in una pentola o altro contenitore.

**PARTE STUFATA:**

Prendere il cavolo, togliere la parte dura interna e tagliare a pezzettoni le foglie, dare una sciacquata. In una pentola far scaldare due cucchiaini di olio, poi aggiungere il cavolo, salare con una presa di sale, e fare stufare a fuoco basso con coperchio. Attenzione a non bruciarlo, ma se si colora un pochino va benissimo, perché arricchisce gli aromi finali.

**LA SEMOLA:**

Preparare la semola di cous cous, con sale, mix di spezie, tre mestoli di brodo caldo delle verdure bollite, ed un po' di acqua calda, quanto basta per far rinvenire la semola. Dopo qualche minuto, quando il liquido si è assorbito, sgranare bene con una forchetta.

**ASSEMBLAGGIO:**

Per preparare il cous cous al servizio, la semola andrebbe messa in una couscoussiere, oppure in un colapasta a fori fini in metallo, da appoggiare sulla pentola (su fuoco acceso) delle verdure e coperto con un telo leggero; inoltre è bene 'forare' il couscous con un dito in maniera che il vapore salga meglio in mezzo alla semola... una ventina di ditate dovrebbero andare. Quando la 'zuppa' inizia a fare vapore, versarvi dentro le verdure fritte e i peperoni al forno tagliati a pezzetti, ricoprire, raggiungere il bollore e spegnere.... e controllare ancora il sale. Con un mestolo raccogliere in una salsiera un po' di brodo della 'zuppa', aggiungervi due cucchiaini di Harissa, e scioglierla.

Comporre ogni piatto così: due o tre mestoli di semola, due o tre mestoli di zuppa, un po' di cavolo stufato.

I commensali potranno, a loro discrezione, aggiungere il brodo piaccante per dare al piatto più mordente!

**Note**

Questa ricetta è uno dei piatti della nostra famiglia. Arriva da mia nonna; come mio nonno, di famiglia siciliana, nata e cresciuta a Tunisi e poi reimmigrata in Italia con la guerra. La ricetta è stata ovviamente alleggerita della componente animale, ma devo dire con somma

soddisfazione che non ci ha perso proprio nulla! L'importante è scegliere verdura di stagione e di buona qualità.

## 7.11 Couscous d'estate

Ricetta di: Suffi  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 30 minuti  
Stagione: Primavera, estate  
Web: [www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/couscous-estate/](http://www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/couscous-estate/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 1 melanzana
- ★ 1 porro
- ★ 150 g di couscous
- ★ 15 pomodorini ciliegini
- ★ 15 di olive nere kolossal
- ★ 1 cucchiaio di capperi
- ★ 3 foglie di basilico
- ★ sale, pepe, olio e.v.o.

### Preparazione

Tagliare il porro a rondelle e ammorbidirlo in padella con un po' d'olio; nel frattempo tagliare la melanzana a dadini e poi aggiungerla al porro con ancora un po' d'olio, sale e mezzo bicchiere d'acqua. Cuocere a fuoco medio con il coperchio per circa 20 minuti.

Mentre la melanzana cuoce, tagliare i pomodorini e le olive e aggiungerli con i capperi alla melanzana quando è pronta. Mescolare tutto, aggiustare di sale e pepe e unire le foglie di basilico spezzettate.

Preparare il couscous (mettere a bollire 1 bicchiere e mezzo d'acqua; quando bolle aggiungere un pizzico di sale e 1 cucchiaio d'olio e il couscous; coprire, spegnere il fuoco e lasciare coperto per 5 minuti) e mescolarlo con il resto degli ingredienti.

Si può decorare il piatto con qualche foglia di basilico.

## 7.12 Crauti e riso

Ricetta di: Verdetartarugo

Difficoltà: Facile

Tempo: 120 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/piatti-unic/crauti-riso/](http://www.veganhome.it/ricette/piatti-unic/crauti-riso/)

### Ingredienti per 3 persone

- ★ 1 verza
- ★ 1/2 bicchiere di aceto bianco
- ★ 1 cipolla
- ★ 1 dado vegetale
- ★ una presa di sale
- ★ 3 etti di riso
- ★ un pizzico di paprika dolce
- ★ 2 foglie d'alloro
- ★ un cucchiaino di margarina
- ★ un pezzetto di peperoncino
- ★ olio evo

### Preparazione

Soffriggere 1/2 cipolla nell'olio, nel frattempo mondare la verza e tagliarla a julienne. Quando la cipolla è rosolata, aggiungere il cavolo, 1 foglia di alloro, il dado sciolto in un bicchiere d'acqua e il sale. Far cuocere a fiamma moderata per almeno un'ora. Bollire il riso con l'altra 1/2 cipolla a julienne, 1 foglia d'alloro, la paprika, la margarina e il peperoncino, in poca acqua, in modo che la consumi tutta (calcolare 1 volta e mezza il volume del riso). Mettere quindi il riso bollente in 3 stampini e lasciarlo raffreddare. Servire il piccolo timballo di riso nel cratere di crauti.

## 7.13 Crostoni di polenta con asparagi

Ricetta di: Lia78

Difficoltà: Facile

Tempo: 30 minuti

Stagione: Primavera, estate

Web: [www.veganhome.it/ricette/piatti-unic/crostoni-polenta-asparagi/](http://www.veganhome.it/ricette/piatti-unic/crostoni-polenta-asparagi/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 4 fette di polenta già cotta e raffreddata
- ★ un mazzo di asparagi (circa 400g)
- ★ 1 patata piccola
- ★ olio extra vergine d'oliva
- ★ erbe fresche o secche a piacere (ad esempio: basilico, maggiorana, erba cipollina e scaglioni essiccati)
- ★ aceto balsamico di modena

### Preparazione

In questa ricetta si abbinano i crostoni di polenta agli asparagi in due preparazioni. Con i gambi, troppo duri per essere mangiati così come sono, prepariamo una mousse leggera, mentre le punte verranno grigliate. In questo modo riusciremo a sfruttare al meglio questo ortaggio per cui spesso lo scarto è considerevole.

Per prima cosa, lavate delicatamente gli asparagi, e tagliate le parti di gambo troppo coriacee per essere grigliate (in pratica tutta la parte bianca e parte del gambo verde). Mondate i gambi tagliando la parte inferiore bianca. Cuoceteli a vapore assieme alla patata. Nel frattempo, marinare una decina di asparagi con un pochino d'olio e le erbe.

Preparate la mousse passando al passaverdura i gambi cotti al vapore, e frullando il liquido così ottenuto con la patata lessa e un po' d'olio extra vergine. Aggiustate di sale.

Riscaldare una griglia o padella antiaderente e grigliate gli asparagi e le fette di polenta.

Infine, componete il piatto sistemando gli asparagi grigliati sui crostoni di polenta, guarnite con la mousse e qualche goccia di aceto balsamico.

### Note

Con queste dosi, ho usato i gambi di tutto il mazzo di asparago, ma solo metà delle punte, perché gli asparagi erano freschi e avevano poco scarto - nulla vietà comunque di aumentare la quantità di asparagi grigliati! La parte più dura del gambo l'ho comunque scartata.

## 7.14 Curry vegan

Ricetta di: Supercrì

Difficoltà: Facile

Tempo: 60 minuti

Stagione: Autunno

Web: [www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/curry-vegan/](http://www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/curry-vegan/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 2 patate
- ★ 2 carote
- ★ 1 cipolla
- ★ 2 pomodori
- ★ 1 gambo di sedano
- ★ 1 scatola di funghi
- ★ 2 spicchi d'aglio
- ★ 2 cucchiaini di curry
- ★ 2 cucchiaini di cumino in polvere
- ★ 1 cucchiaino di curcuma
- ★ 1 cucchiaino di cardamomo
- ★ riso basmati a piacere

### Preparazione

Portare ad ebollizione mezzo litro d'acqua e cuocerci tutte le verdure mondare e tagliate a piccoli pezzi.

A fuoco basso, aggiungere gli spicchi d'aglio tritati e le spezie.

Coprire e lasciar sobbollire fino a completa cottura di patate e carote.

Accompagnare con riso basmati bollito.

## 7.15 Falafel durum rivisitati

Ricetta di: Elenaele71

Difficoltà: Media

Tempo: 40 minuti

Provenienza: Mediorientale

Web: [www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/falafel-durum-rivisitati/](http://www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/falafel-durum-rivisitati/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ pisellini 500 g
- ★ ceci 3 cucchiai
- ★ una patata grande

- ★ scalogno, porro o cipolla secondo le preferenze
- ★ farina di ceci qualche cucchiaio
- ★ farina integrale qualche cucchiaio
- ★ olio
- ★ pepe, sale
- ★ spezie a piacere

### Preparazione

Per questa ricetta ho usato piselli e ceci in barattolo, li ho stufati con un goccio d'olio e un bel po' di porro. Ho versato nel mixer la patata bollita, i piselli, i ceci, sale, spezie e ho frullato tutto. Il composto riesce piuttosto consistente, ma per sicurezza ho aggiunto qualche cucchiaio di farina di ceci per compattarle al meglio.

Ho formato delle palline, un po' schiacciate, poco più grosse di una noce, le ho infarinate e fritte nell'olio bollente. Alla fine, questa distesa di crocchette è stata servita avvolta nel tipico pane arabo, con tantissima insalata già condita: il risultato è stato ottimo!

## 7.16 Farifrittata di pasta

Ricetta di: Milou  
Difficoltà: Facilissima  
Tempo: 15 minuti  
Provenienza: Campania  
Web: [www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/farifrittata-di-pasta/](http://www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/farifrittata-di-pasta/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 50 g di spaghetti al pomodoro avanzati
- ★ 50 ml di farina di ceci

### Preparazione

Scaldare in una padella (circa 30 cm di diametro) gli spaghetti, se necessario aggiungere 1 o 2 cucchiaini d'olio, dipende da quanto è unto il sugo.

Mescolare 50 ml di farina di ceci con 100 ml d'acqua, salare e versare il composto sugli spaghetti.

Lasciare cuocere a fuoco basso e girare 2 o 3 volte.

## Note

Ottima servita calda, ma anche fredda da portare per i picnic o per farcire i panini. Gli spaghetti al pomodoro secondo me sono l'ideale, ma potete usare qualunque tipo di pasta che vi avanza. Se si tratta di pasta corta vi consiglio di tagliarla un po' per evitare che la frittata venga troppo alta.

## 7.17 Farro boscaiolo

Ricetta di: Chaval  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 45 minuti  
Stagione: Inverno, autunno  
Web: [www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/farro-boscaiolo/](http://www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/farro-boscaiolo/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 160 g di farro
- ★ 500 ml di acqua
- ★ tre funghi champignon grandi
- ★ una decina di foglie di radicchio rosso
- ★ panna di soia
- ★ sale integrale
- ★ olio evo

### Preparazione

Tagliare a pezzetti i funghi e il radicchio e soffriggerli in un filo d'olio evo. Sciacquare il farro in un colino o in uno scolapasta e cuocerlo in tre volte il suo volume d'acqua. Scolare il farro, unirlo in padella ai funghi e al radicchio, aggiungere la panna fino a ricoprire il tutto e qualche pizzico di sale. Mescolare e lasciare a riposo per qualche minuto.

## Note

Se non salate il farro in fase di cottura, cosa consigliata, occorre tenerne conto quando si sala il prodotto finale.

## 7.18 Fusilli con peperoni e ceci

Ricetta di: Didi189  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 20 minuti  
Stagione: Primavera, estate  
Web: [www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/fusilli-peperoni-ceci/](http://www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/fusilli-peperoni-ceci/)

### Ingredienti per 1 persona

- ★ 80/100 g di fusilli integrali
- ★ 1 peperone e mezzo (giallo o rosso)
- ★ 1 cipolla medio-grande
- ★ ceci (a piacere)
- ★ prezzemolo fresco (a piacere)
- ★ olio e.v.o

### Preparazione

Tagliare la cipolla a listarelle, tagliare i peperoni a cubetti (di 2 cm di lato circa); mettere il tutto in padella con un po' d'acqua, prezzemolo, e sale. Tenere la fiamma bassa e girare... aggiungere anche i ceci, dopodiché far saltare il tutto con olio evo. Nel frattempo cuocere la pasta. Scolare la pasta e aggiungerla al sugo nella padella, mescolando bene.

### Note

Fusilli con peperoni e ceci può diventare benissimo fusilli con zucchine e ceci... basta sostituire i peperoni con 2 o 3 zucchine senza cambiare procedimento di cottura!

## 7.19 Gateau di miglio e funghi

Ricetta di: Vale\_Vegan  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 30 minuti  
Web: [www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/gateau-miglio-funghi/](http://www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/gateau-miglio-funghi/)

### Ingredienti per 6 persone

- ★ 400 g di miglio (per una teglia del diametro di 20 cm)
- ★ 4 bicchieri di brodo vegetale
- ★ latte di soia (non zuccherato) q.b.
- ★ 2 cucchiaini di lievito alimentare in scaglie
- ★ sedano, carota e cipolla per soffritto
- ★ funghi mondati e fatti a pezzettoni
- ★ mezzo bicchiere di vino bianco
- ★ pomodoro a pezzettoni (o salsa)
- ★ rosmarino e prezzemolo tritati
- ★ sale, pepe
- ★ olio e.v.o.

### Preparazione

Cuocere il miglio nel brodo finchè sarà stato tutto assorbito (20 minuti). Nel frattempo in una padella con un po' d'olio soffriggere sedano, carota e cipolla tritati, aggiungendo sale, pepe e i funghi e sfumare con il vino; dopo qualche minuto aggiungere il pomodoro e portare a cottura e poi aggiungere, a fiamma spenta, rosmarino e prezzemolo.

Prendere il miglio intiepidito ed aggiungere poco latte di soia e il lievito alimentare a scaglie girando bene (serve per legare il composto durante la cottura in forno); ungere la teglia e versare un primo strato di miglio, circa la metà del totale, facendo in modo da coprire anche i bordi della teglia, versarvi sopra il sugo ai funghi livellando bene e coprire con il restante miglio. Appiattire bene la superficie in modo da compattare il tortino ed infornare per 15-20 minuti a 150°.

Far intiepidire e capovolgere su un piatto da portata.

Per rendere il piatto più coreografico sistemare sul fondo della teglia delle verdure tagliate e disporle come in un disegno in modo tale che risulti visivamente piacevole una volta capovolto il tortino.

### Note

Tagliando a fette il tortino ripieno si ha un bell'effetto cromatico. La farcitura inoltre può cambiare a seconda degli ingredienti della stagione o dei vostri gusti.

## 7.20 Gatò di patate

Ricetta di: Fiordaliso09

Difficoltà: Facile

Tempo: 60 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/gato-patate/](http://www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/gato-patate/)

### Ingredienti per 3 persone

- ★ 1 kg di patate
- ★ 4 wurstel vegetali affumicati mini o 2 grandi, oppure affettato affumicato vegan
- ★ 1/2 bicchiere di latte di soia o altro latte vegetale non dolce
- ★ pane grattato
- ★ lievito di birra in scaglie
- ★ sale, pepe
- ★ noce moscata
- ★ olio extravergine di oliva

### Preparazione

Lessare le patate e sbuciarle in maniera tradizionale oppure, per sveltire, sbucciare e tagliare a grossi spicchi e cuocere nel cestello della cottura a vapore ma in pentola a pressione per 15 minuti dal fischio. Schiacciare le patate con uno schiacciapatate e aggiungere una bella grattugiata di noce moscata, se piace.

Tritare in un mixer i wurstel vegetali in maniera grossolana oppure, se si usa dell'affettato, spezzettarlo, quindi aggiungere alle patate e mescolare bene.

Versare il mezzo bicchiere di latte di soia e un cucchiaino di lievito di birra nell'impasto e mescolare bene ancora. Salare e pepare a piacere.

Portare il forno a 200° e oliare una teglia dove disporre il gatò in modo che abbia uno spessore di 3/4 cm circa. Distribuire bene il gatò nella teglia e trascinando i rebbi della forchetta formare delle righe decorative sulla sua superficie. Spolverare di pan grattato, quindi cospargere con qualche cucchiaino di lievito di birra e un filo d'olio e, se piace, un po' di pepe. Infornare per circa 20 minuti in forno già caldo lasciandolo dorare in superficie.

Servire tiepido; in caso venga servito caldo fare molta attenzione perchè appena sfornato non è facile prendere delle fette senza romperle. Lasciandolo intiepidire il problema non si pone.

Servito il giorno dopo appena riscaldato dà il meglio di sè!

### Note

I tempi di preparazione sono calcolati considerando l'utilizzo di una pentola a pressione.

## 7.21 Grigliata mista vegetale

Ricetta di: laia  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 30 minuti  
Stagione: Primavera, estate  
Web: [www.veganhome.it/ricette/piatti-unicigrigliata-vegetale/](http://www.veganhome.it/ricette/piatti-unicigrigliata-vegetale/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 400 g di patate
- ★ 2 pomodori cuore di bue
- ★ 6 fette di mozzarisella (mozzarella vegetale)
- ★ prezzemolo
- ★ olio e sale

### Preparazione

Lessare le patate in acqua mettendole in un tegame con acqua fredda e facendole bollire per circa 15 minuti. Sbucciarle, farle freddare e tagliarle a fette larghe, o a metà se sono piccole. Condirle con poco olio, sale e prezzemolo e lasciarle insaporire.

Tagliare a fette larghe i pomodori, condirli e lasciarli insaporire come le patate.

Scaldare la griglia, metterci le patate facendole grigliare qualche minuto per parte; quando le patate sono quasi pronte, grigliare le fette di pomodoro e le fette di mozzarisella.

La mozzarisella è molto delicata, ma la grigliatura è riuscita molto bene stando attenti al punto di fusione, che non va raggiunto (altrimenti si scioglie completamente). Girare le fette di mozzarisella più volte con una spatola morbida per non romperle, facendole cuocere corca 2 minuti in totale.

Servire caldissimo.

## 7.22 Insalata di couscous e fagiolini

Ricetta di: Lia78  
Difficoltà: Facilissima  
Tempo: 20 minuti  
Stagione: Primavera, estate, autunno  
Web: [www.veganhome.it/ricette/piatti-unicicous-cous-fagiolini/](http://www.veganhome.it/ricette/piatti-unicicous-cous-fagiolini/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 120 g di couscous
- ★ una manciata di fagiolini già lessati
- ★ 4-5 pomodorini ciliegia
- ★ un rametto di menta
- ★ 4-5 rametti di prezzemolo
- ★ olio extravergine d'oliva
- ★ sale, pepe

### Preparazione

Sciacquare il couscous, tostarlo in padella con un pochino d'olio e coprirlo di acqua calda leggermente salata (2 parti di acqua per 1 parte di couscous). Cuocere per circa 15 minuti. Fare intiepidire leggermente, o raffreddare, a seconda dei gusti, il couscos. Condirlo con i fagiolini tagliati a pezzetti, i pomodorini tagliati a metà, la menta e il prezzemolo tritati, un giro d'olio e una spruzzata di pepe. Aggiustare di sale alla fine.

## 7.23 Insalata di fusilli

Ricetta di: Didi189  
Difficoltà: Facilissima  
Tempo: 15 minuti  
Stagione: Primavera, estate  
Web: [www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/insalata-fusilli-verdure/](http://www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/insalata-fusilli-verdure/)

### Ingredienti per 1 persona

- ★ 60 g di fusilli integrali
- ★ 100 g di lattuga tagliata a striscioline sottili (o lattughino o valeriana)
- ★ 8 pomodorini piccolini tagliati in due
- ★ 1 carota tagliata a dadini
- ★ 1 peperone piccolo (rosso o giallo) tagliato a dadini
- ★ olive nere (a piacere)
- ★ olio evo (o di canapa se fate raffreddare ben bene la pasta)
- ★ sale

- ★ 70 g di ceci (facoltativo)
- ★ una spolverata di gomasio (facoltativo)
- ★ maionese vegan (facoltativo)

## Preparazione

Cuocere la pasta; mettere i vari vegetali in una insalatiera. Se volete un piatto freddo fate raffreddare la pasta, altrimenti aggiungete subito la pasta all'insalata e servire.

La versione con la maionese va usata solo in caso di pasta fredda. Vedere la ricetta Maionese più buona del mondo (sezione [12.15](#), pagina [829](#)).

## 7.24 Insalata di quinoa messicana

Ricetta di: llaveg  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 30 minuti  
Provenienza: Altro (Messico)  
Stagione: Primavera, estate  
Web: [www.veganhome.it/ricette/piatti-unic/insalata-quinoa-messicana/](http://www.veganhome.it/ricette/piatti-unic/insalata-quinoa-messicana/)

### Ingredienti per 3 persone

- ★ 200 g di quinoa
- ★ 1 peperone
- ★ 1 carota
- ★ 1 cipolla rossa
- ★ 1 latta di fagioli rossi lessati
- ★ 1 latta di mais dolce
- ★ 1 mazzo di coriandolo fresco
- ★ cumino
- ★ pepe nero in grani
- ★ peperoncino fresco
- ★ origano
- ★ succo di lime

## Preparazione

Sciacquate bene la quinoa sotto l'acqua fredda, buttatela in acqua bollente e salata. Fate cuocere per circa 15 minuti, assaggiando per controllare la cottura. Scolate e fate raffreddare. In una padella fate soffriggere la cipolla, aggiungete la carota e il peperone tagliati a pezzi abbastanza piccoli. Fate cuocere per qualche minuto: le verdure devono solo essere croccanti, non troppo cotte.

Scolate i fagioli e il mais, sciaquateli bene e versateli in un'insalatiera. Aggiungete le verdure, la quinoa, il peperoncino e il coriandolo fresco tagliato a pezzetti. Pestate le spezie in un mortaio e versatele sull'insalata. Condite con succo di lime.

### 7.25 Insalata di riso

Ricetta di: Fiordaliso09

Difficoltà: Facile

Tempo: 30 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/insalata-di-riso/](http://www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/insalata-di-riso/)

#### Ingredienti per 4 persone

- ★ 300 grammi di riso parboiled
- ★ 1 vasetto di gardeniera sott'aceto
- ★ 4 cucchiaini di cipolline sott'aceto (quelle piccole bianche)
- ★ olive denocciolate in quantità a piacere
- ★ 1/2 vasetto di funghetti champignon sott'olio
- ★ 4 cucchiaini di mais in scatola
- ★ 200 grammi di piselli freschi o surgelati (o 1 lattina di piselli in scatola)
- ★ 5 wurstel di soia piccoli (facoltativi)
- ★ olio extravergine d'oliva
- ★ sale e pepe

#### Preparazione

Cuocere il riso al dente, scolarlo e sciacquarlo con acqua fredda. Lasciarlo scolare bene mentre si procede a preparare il condimento.

Se si usano i piselli freschi o surgelati cuocerli lasciandoli croccanti, scolarli e sciacquarli con acqua fredda (se invece si usano piselli in scatola, scolarli e risciacquarli dal liquido di conservazione prima di unirli).

Intanto tagliare a tocchetti tutta la gardeniera ben scolata, aggiungere le olive snocciolate nella quantità che più vi aggrada, i 4 cucchiaini di cipolline sott'aceto e i 4 cucchiaini di mais in scatola ben scolati entrambi, 1/2 vasetto di funghetti sott'olio (scolati dall'olio).

Aggiungere i piselli e i wurstel di soia tagliati a fettine.

Condire con olio, sale e pepe e mescolare bene, quindi incorporare il riso e mescolare finché gli ingredienti sono ben distribuiti. Servire subito o conservare in frigorifero (ottima anche il giorno dopo).

## 7.26 Insalata di riso integrale

Ricetta di: Myeu

Difficoltà: Facile

Tempo: 30 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/insalata-riso-integrale/](http://www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/insalata-riso-integrale/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 160 g di riso integrale
- ★ 70 g di borlotti lessati (anche in scatola)
- ★ 70 g di ceci lessati (anche in scatola)
- ★ 70 g di fagiolini
- ★ 50 g di mais lessato
- ★ 100 g di piselli lessati
- ★ 8-9 carotine oppure 2 carote medie
- ★ un mazzetto di salvia
- ★ uno spicchio di aglio
- ★ olio di oliva

### Preparazione

Lessare il riso integrale; nel frattempo, cuocere a vapore fagiolini e carote (ci vogliono circa 10-15 minuti; è preferibile lasciare al dente almeno le carotine), dopodiché tagliare i fagiolini a pezzi e le carotine a dadini; scolare e sciacquare piselli, fagioli, ceci e mais. Quando il riso è quasi cotto, preparare il condimento: scaldare appena un po' di olio d'oliva in un padellino, spezzettare con le mani la salvia e tagliare a metà lo spicchio d'aglio, spegnere il fuoco ed aggiungerli all'olio caldo. Scolare il riso, passarlo sotto l'acqua fredda per qualche secondo, infine unirvi le verdure e il condimento.

## Note

E' possibile usare questa ricetta con l'avena al posto del riso.

## 7.27 Involchini di verza

Ricetta di: Serybis

Difficoltà: Facile

Tempo: 30 minuti

Stagione: Inverno

Web: [www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/involchini-verza/](http://www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/involchini-verza/)

### Ingredienti per 5 persone

- ★ 10 foglie di verza
- ★ 300 g di riso integrale
- ★ burro di soia q.b
- ★ olio extra vergine d'oliva
- ★ 1 cipolla
- ★ sale integrale q.b

### Preparazione

Lessare il riso integrale in acqua salata e scolarlo al dente. Nel frattempo lessare leggermente (non troppo, senno' si spappolano) le foglie di verza. Soffriggere leggermente le cipolle per farle ammorbidire (chi le preferisce durette, eviti questo passaggio).

Far insaporire il riso con il burro di soia e la cipolla. Prendere una foglia di verza, riempirla di riso con cipolla e girarla fino a creare l'involchino, che poi si chiuderà con uno stuzzicadenti.

Se si preferiscono più saporiti, far cuocere gli involchini ancora 10 minuti in forno a 200°, magari mettendo tra un involchino e l'altro qualche foglia di aroma come l'alloro o la salvia a seconda dei gusti.

Altrimenti gli involchini sono già pronti e basta solo aggiungere olio a crudo.

Ottimi anche aggiungendo un po' di origano e pezzetti di pomodoro fresco in mezzo al riso.

## Note

E' una ricetta facilissima e la si puo' provare anche con il riso nero, che dà quel sapore tipo di mais.

## 7.28 Macedonia di legumi

Ricetta di: Verdetartarugo  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 20 minuti  
Provenienza: Altro  
Web: [www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/macedonia-legumi/](http://www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/macedonia-legumi/)

### Ingredienti per 3 persone

- ★ 1 confezione di legumi secchi misti per zuppe (oppure legumi in scatola)
- ★ 1/2 cipolla bianca
- ★ 1 spicchio d'aglio
- ★ 1 cucchiaino di prezzemolo tritato finemente
- ★ un dado e mezzo da brodo vegetale
- ★ 1 bicchiere di cous cous
- ★ peperoncino

### Preparazione

Il giorno prima far reidratare i legumi e lessarli.

In alternativa usare 1 scatola di lenticchie al naturale, 1 di piselli e 1 di ceci o fagioli rossi.

Far scaldare 2 bicchieri d'acqua con 1/2 dado vegetale e una strisciolina di peperoncino. Versare l'acqua bollente sopra al cous cous, coprire e lasciar riposare 10 minuti.

Soffriggere la cipolla, l'aglio e il prezzemolo.

Aggiungere i legumi e stufare con 1 bicchiere e 1/2 d'acqua e un dado vegetale.

Far consumare velocemente per 10 minuti una parte dell'acqua ma lasciare abbastanza liquido.

Sgranare il cous cous e metterlo nei piatti facendo un piccolo cratere, dove andrà versato lo stufato di legumi.

### Note

Piatto molto versatile, che ben si adatta all'aggiunta di spezie o erbe a piacere. Se lasciato un po' liquido il cous cous si impregna bene ed è più gustoso.

## 7.29 Mamma melanzana

Ricetta di: Luke\_V\_  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 35 minuti  
Stagione: Estate, autunno  
Web: [www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/melanzane-cipolle/](http://www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/melanzane-cipolle/)

### Ingredienti per 1 persona

- ★ 1 melanzana
- ★ 120 grammi piselli finissimi
- ★ 2 spicchi di cipolla bianca
- ★ olio di girasole e oliva quanto basta
- ★ alloro, pepe bianco, origano e rosmarino q.b.
- ★ mezzo limone piccolo spremuto

### Preparazione

Pulire la melanzana e tagliarla a dadini piccoli.

Mettere in ammollo i dadini per 20 minuti circa; la melanzana si ammorbidirà e andrà via parte dei semini, se ci sono. Poi scolare.

Tagliare la cipolla sempre a cubetti.

Mettere in una padella l'olio di girasole come base di cottura, accendere e aggiungere la melanzana, dopo un minutino anche la cipolla aggiungendo olio d'oliva e sale; mescolare e lasciar cuocere a fiamma lenta.

Dopo 5 minuti aggiungere 2-3 manciate di alloro, 2 abbondanti di rosmarino, un paio di pizzichi di origano e abbondante pepe bianco, aggiungendo un filo d'acqua alla cottura. Mescolare e cuocere un altro paio di minuti a fiamma leggermente più alta.

### Note

Può essere resa ancora più gustosa con del vino bianco in cottura e dei funghi.

## 7.30 Melanzane e seitan in carrozza

Ricetta di: Kiwana

Difficoltà: Media

Tempo: 25 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/melanzane-seitan-carrozza/](http://www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/melanzane-seitan-carrozza/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 8 fette di pancarrè
- ★ 2 melanzane piccole
- ★ 4 fettine di seitan sottili, grandi poco meno del pancarrè
- ★ olio evo
- ★ latte di soia q.b.
- ★ pangrattato q.b.
- ★ spezie a piacere

### Preparazione

Tagliare le melanzane a spicchi (tipo delle grosse patatine fritte) e farle saltare in padella con olio evo e sale fino a che non saranno ammorbidite e cotte. Volendo si possono anche far friggere. Ripetere lo stesso procedimento con le fettine di seitan, giusto per dare un po' di sapore, con le spezie che preferite.

Prendere un piatto piano e coprirne il fondo con del latte di soia e un pizzico di sale. In un altro piatto mettere del pangrattato. Preparare sul fuoco una pentola abbastanza larga con olio sul fondo.

Attenzione adesso perché bisogna fare tutto in catena e velocemente:

1. appoggiare una fetta di pancarrè nel piatto col latte di soia da un solo lato senza inzupparla completamente.
2. Togliere la fetta e appoggiare sulla fetta (dal lato più asciutto) qualche strisciolina di melanzana (facendo sì che non fuoriescano dalla fetta) e sopra la fettina di seitan.
3. Appoggiare l'altra fetta di pancarrè nel latte di soia da un solo lato senza inzupparla completamente.
4. Fare un panino e appoggiarlo nel piatto pieno di pangrattato premendo bene le due fette per impanarle bene sui due lati e nel frattempo cercare di chiudere i bordi, che essendo umidicci dovrebbero essere malleabili.
5. Passare nella padella e cuocere da entrambi i lati, girando con attenzione usando una spatola, finché non sarà ben dorato.

Ripetere per altre tre volte per avere 4 panini in totale.

La difficoltà sta nell'assemblaggio. Anche se non si chiudono perfettamente i bordi non fa nulla, basta che il 'panino' sia compatto.

## Note

La cucina diventa un disastro, ma è divertente. Questa ricetta può essere variata con altre verdure, o senza seitan. Io li servo con un mare di patatine fritte, w l'unto!

## 7.31 Migliotto patate e zucchine

Ricetta di: Fiore\_di\_loto

Difficoltà: Facile

Tempo: 40 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/migliotto-patate-zucchine/](http://www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/migliotto-patate-zucchine/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 120 g di miglio
- ★ 2 zucchine
- ★ 1 patata grossa
- ★ 30 g di sesamo
- ★ gomasio
- ★ olio

### Preparazione

Cuocere il miglio mettendolo in una pentola in una quantità d'acqua pari al doppio del suo volume: far arrivare a bollore, e far cuocere a fuoco bassissimo a pentola coperta senza mai mescolare. A fine cottura, dopo circa 20 minuti, avrà assorbito tutta l'acqua.

Nel frattempo preparare il tahin frullando il sesamo con pochissima acqua, con il minipimer. Oppure usare il tahin già pronto.

Tagliare la grossa patata a cubetti e lessarla. Intanto, saltare le zucchine tagliate a dadini o a fette nell'olio. Unire alle zucchine il tahin, la patata e il miglio, aggiustare di sale, e aggiungere una spruzzata di gomasio.

Per rendere la ricetta ancora più gustosa, si può rovesciare tutto in una pirofila e far cuocere in forno per 20 minuti a 180 gradi.

## 7.32 Misto di verdure e pasta

Ricetta di: Marina

Difficoltà: Facile

Tempo: 30 minuti

Stagione: Estate, autunno

Web: [www.veganhome.it/ricette/piatti-unic/misto-verdure-pasta/](http://www.veganhome.it/ricette/piatti-unic/misto-verdure-pasta/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 2 carote
- ★ 400 g di zucchine
- ★ 6-7 fiori di zuccina
- ★ 300 g di piselli freschi o surgelati
- ★ 20 foglie di basilico fresco
- ★ 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- ★ sale, pepe
- ★ 200 grammi di tortiglioni o altra pasta corta

### Preparazione

Tagliate le carote a dadini, mettetele in una pentola con un cucchiaino di olio e fatele rosolare a fuoco medio. Intanto lavate bene le foglie di basilico e risciacquate delicatamente i fiori di zuccina privati del pistillo. Aggiungete alle carote il basilico e i fiori fatti a striscioline (con le mani, senza tagliarli). Fate rosolare 3-4 minuti e poi aggiungete i piselli. Mescolate tutto per bene, aggiungete un cucchiaino di olio e coprite la pentola, facendo cuocere a fuoco basso.

Nel frattempo tagliate le zucchine a bastoncino (3-4 cm di lunghezza per mezzo cm di spessore) e poi aggiungetele al resto della verdura, aggiungendo anche un altro cucchiaino di olio.

A questo punto mettete a bollire l'acqua per la pasta, e lessate la pasta finché le verdure cuociono. A cottura quasi ultimata delle verdure, aggiungete sale quanto basta e abbondante pepe.

Scolate la pasta, versatela nella pentola delle verdure, mescolate bene, e servite.

Le verdure, in questo piatto, non son un mero condimento della pasta, sono in una quantità tale da risultare un piatto unico completo.

### 7.33 Moussaka vegan

Ricetta di: Manu\_  
Difficoltà: Media  
Tempo: 50 minuti  
Provenienza: Altro (Grecia)  
Stagione: Estate  
Web: [www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/moussaka-vegan/](http://www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/moussaka-vegan/)

#### Ingredienti per 4 persone

- ★ 1 cipolla grande
- ★ olio evo
- ★ mezzo bicchiere di vino bianco
- ★ 2 vegburger (oppure funghi)
- ★ 1 scatola di pomodori pelati a filetti
- ★ brodo vegetale qb
- ★ 500 g di besciamella (vedi ricetta: Besciamella (sezione 12.2, pagina 817) )
- ★ 2 grosse melanzane
- ★ 3 patate medie lessate
- ★ origano o basilico

#### Preparazione

Tagliare le melanzane a fette abbastanza sottili e su una griglia calda appena unta di olio farle grigliare da ambo i lati.

Preparare il sugo facendo rosolare la cipolla tagliata fine nell'olio, aggiungere gli hamburger sbriciolati e sfumare con il vino bianco. In alternativa, si possono sostituire gli hamburger di soia con dei funghi. Quando tutto è rosolato bene, aggiungere i pelati a filetti, mescolare e lasciare cuocere per circa 15 minuti; se si asciuga troppo aggiungere un po' di brodo vegetale. Infine, aggiustare di sale.

Tagliare le patate lessate a fette.

A questo punto prendere una pirofila, mettere sul fondo un filo d'olio, aggiungere uno strato di melanzane, uno di patate lessate, coprire con il sugo e per ultimo aggiungere tutta la besciamella.

Infornare nel forno caldo a 180°- 200° per circa 20 minuti o comunque fino a quando è tutto ben dorato.

Togliere dal forno e fare riposare per 10 minuti prima di servire.

Aggiungere a piacere basilico o origano.

## Note

### 7.34 Okonomiyaki

Ricetta di: Pedro  
Difficoltà: Media  
Tempo: 60 minuti  
Provenienza: Orientale (Giappone)  
Web: [www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/okonomiyaki/](http://www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/okonomiyaki/)

#### Ingredienti per 4 persone

Per l'impasto:

- ★ 100 grammi di farina tipo 0
- ★ 150 grammi di farina integrale
- ★ 1 cucchiaino di polvere lievitante
- ★ 1 cucchiaino di sale (oppure 1/2 dado vegetale disciolto in acqua calda)
- ★ 1 cucchiaio di olio di oliva
- ★ latte di soia o acqua
- ★ 1/2 cucchiaino di zenzero in polvere

Ingredienti aggiuntivi:

- ★ 2 cipollotti
- ★ 4 foglie di verza
- ★ 6 funghi belli grandi
- ★ 1 panetto di seitan
- ★ 3 o 4 pomodori secchi
- ★ mix di alghe in polvere o tritate

Per la salsa per okonomiyaki:

- ★ 1 cucchiaino di amido di mais (o amido di frumento)
- ★ 1/2 bichiere d'acqua
- ★ 2 cucchiaini di salsa di soia
- ★ 4 cucchiaini di conserva di pomodoro
- ★ 1/2 cucchiaino di zenzero in polvere

## Preparazione

Questo piatto andrebbe preparato sul Teppan oppure sulla piastra ma può essere ugualmente cotto su una padella antiaderente.

In un recipiente abbastanza capiente mescolare la farina e la polvere lievitante, aggiungere il sale o il 1/2 dado vegetale disciolto in acqua, il cucchiaino di olio, e lo zenzero; mescolare e versare il latte di soia o acqua finché l'impasto non diventa cremoso (ma non troppo liquido!); mescolare con una frusta da cucina per eliminare eventuali grumi.

Tagliare molto finemente i cipollotti, le foglie di verza, i funghi, il seitan e i pomodori secchi; conservare una piccola parte del trito per aggiungerla poi durante la cottura, il resto aggiungerlo subito al recipiente dell'impasto e mescolare.

Nel frattempo preparare la salsa per okonomiyaki: sciogliere l'amido di mais in mezzo bicchiere d'acqua rigorosamente fredda, scaldare in un pentolino la conserva di pomodoro con la salsa di soia e lo zenzero, quando è caldo aggiungere l'amido disciolto in acqua e mescolare finché non diventa leggermente cremoso.

Dopo aver scaldato la piastra o la pentola antiaderente versare al centro con un mestolo l'impasto crudo dandogli una forma circolare e versare sopra gli ingredienti aggiuntivi tenuti da parte; attendere che la superficie non a contatto con la piastra si asciughi e con una paletta da cucina girare l'okonomiyaki. Cuocere bene anche l'altro lato e dopo la cottura riporre in un piatto coperto affinché non si raffreddino troppo durante la cottura degli altri okonomiyaki.

Servire caldo con salsa per okonomiyaki sulla superficie ed una spolverata di alghe in polvere o tritate.

## Note

Per rendere il piatto ancora più gustoso e invitante decorare, dopo aver aggiunto la salsa per okonomiyaki, con della maionese vegetale: questo rende il piatto mille volte più gustoso anche se meno salutare.

E' possibile sostituire gli ingredienti aggiuntivi con ingredienti a proprio piacere.

Bisogna fare attenzione a non bruciare la superficie degli okonomiyaki durante la cottura altrimenti prende un gusto molto amaro.

## 7.35 Onigiri

Ricetta di: Letizia\_Di\_Neve

Difficoltà: Media

Tempo: 60 minuti

Provenienza: Orientale (Giappone)

Web: [www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/onigiri/](http://www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/onigiri/)

## Ingredienti per 2 persone

- ★ 1 foglio di alga nori
- ★ 4 pugni di riso vialone nano (o integrale)
- ★ 1 umeboshi (o cetrioli sotto sale o qualsiasi sottaceto a piacere)
- ★ aceto di riso o di umeboshi
- ★ sale
- ★ semi di sesamo

## Preparazione

Da preparare il giorno prima: per prima cosa lavate il riso finché l'acqua non risulta limpida (si può mettere direttamente nel colino sotto acqua corrente). E' importante lavare il riso, così non risulterà colloso o appiccicoso. Lessate il riso (andrebbe cotto a vapore, preferibilmente): è estremamente importante che seguiate bene la cottura del riso e che non lo facciate scuocere; se necessario, a fine cottura scolatelo. Mettete il riso a raffreddare aggiungendo l'aceto di riso e mescolando. Questa operazione andrebbe fatta in un contenitore di legno, cosicché l'aceto in eccesso venga assorbito; in un contenitore non in legno basta fare attenzione a non esagerare con l'aceto. Copritelo poi con un panno e quando è abbastanza freddo mettetelo in frigo a riposare una notte, o almeno per 2-3 ore. Il riso deve risultare compatto ma non troppo appiccicoso.

Preparate poi una ciotola di semi di sesamo e una di sale (o di gomasio in una sola) e tagliate la umeboshi.

Tostate il foglio di alga nori a circa 25 centimetri dalla fiamma (quella del fornello andrà benissimo) con il lato lucente verso l'alto, per pochi secondi fino a che non sentite che si 'indurisce'. Piegate il foglio in due e piegatelo ancora a metà, ottenendo 4 parti uguali.

Bagnatevi le mani e passatele sia nel sale che nel sesamo; prendete un quarto del riso, fate delle palline cercando poi di schiacciarle per farle diventare dei triangoli dello spessore di 2-3 cm. Bucate con il pollice il vostro onigiri al centro e farcitetelo con un pezzo di umeboshi (o sottaceti o qualsiasi cosa vogliate) e coprite il buco con un po' di riso. Una volta esaurito il riso, asciugatevi bene le mani e prendete i foglietti di alga nori, applicandoli dalla base del vostro triangolo fino al centro, in modo da coprire la parte col ripieno.

Buon appetito o ITADAKIMASU!

## Note

Potete spaziare tantissimo con la forma. I bambini li adorano anche perchè li vedono nei cartoni animati giapponesi! Basta scrivere onigiri su un motore di ricerca e scorrere le immagini; prima comunque fate la forma base e allenatevi!

Il riso non deve essere né troppo secco né troppo bagnato.

Ricordatevi di avere le mani asciutte quando applicate le nori, perché se l'alga si inumidisce

troppo si deteriora facilmente.

Il ripieno di umeboshi agisce da 'conservante'.

Un onigiri ben fatto si conserva diversi giorni. Ottimi come spuntino o anche come pranzo, ideale come cibo da pic-nic, immancabile d'estate. In Giappone sono l'equivalente dei nostri panini.

Se li portate con voi in viaggio metteteli in buste di carta, così che possano prendere aria. Non avvolgeteli in fogli di plastica, perché possono inumidirsi e andare a male facilmente.

### 7.36 Orecchiette fagioli e broccoli

Ricetta di: Brinella

Difficoltà: Facile

Tempo: 20 minuti

Stagione: Inverno, autunno

Web: [www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/orecchiette-fagioli-broccoli/](http://www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/orecchiette-fagioli-broccoli/)

#### Ingredienti per 4 persone

- ★ 320 g di orecchiette
- ★ 1 broccolo
- ★ 300 g di fagioli borlotti precedentemente lessati
- ★ 2 pomodori ben maturi
- ★ 1 spicchio di aglio
- ★ olio

#### Preparazione

Sbollentare i pomodori per 3 minuti, sbucciarli, privarli dei semi, tagliarli a tocchetti e metterli in una casseruola con un filo d'olio e l'aglio schiacciato. Cuocere per 5 minuti.

Lessare o cuocere a vapore le cimette di broccolo, tagliarle a pezzetti non troppo piccoli e aggiungerle nella casseruola del pomodoro, insieme ai fagioli già lessati. Cuocere per 5 minuti, regolando di sale.

Lessare le orecchiette in acqua salata solo fino a metà cottura, scolarle e aggiungerle al condimento con due mestoli di acqua della pasta.

Finire la cottura, aggiungendo, se serve, ancora acqua. Servire con un filo di olio a crudo.

## Note

La pasta non deve essere servita brodosa come la pasta e fagioli classica. I broccoli sfaldandosi in cottura formeranno una cremina che avvolgerà la pasta. Si può utilizzare al posto delle orecchiette altra pasta corta.

## 7.37 Orecchiette fave e piselli

Ricetta di: Serendip  
Difficoltà: Facilissima  
Tempo: 30 minuti  
Stagione: Primavera, estate  
Web: [www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/orecchiette-fave-piselli/](http://www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/orecchiette-fave-piselli/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 150 g di fave già cotte o in scatola
- ★ 100 g di piselli fini già cotti o in scatola
- ★ 2 pomodori medi
- ★ mezza cipolla
- ★ basilico fresco
- ★ olio extravergine di oliva, sale, pepe
- ★ 160 g di orecchiette

### Preparazione

Mentre l'acqua va in bollore, mettere a rosolare con 2 cucchiaini di olio in una padella larga, per 6-7 minuti, la cipolla tagliata a fettine e i pomodori tagliati a tocchetti (con la buccia o senza, a piacere). Aggiungere fave e piselli ben risciacquati sotto l'acqua corrente e poi scolati, basilico a piacere; condire con sale e pepe e cuocere altri 3-4 minuti mescolando bene.

Nel frattempo cuocere le orecchiette, scolarle e farle saltare nella padella con il sugo per un minuto e servire.

## 7.38 Orzo primavera

Ricetta di: Apollo  
Difficoltà: Facilissima  
Tempo: 40 minuti  
Provenienza: Lombardia  
Web: [www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/orzo-primavera/](http://www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/orzo-primavera/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 5 pomodori perini rossi
- ★ 1 cipolla
- ★ capperi 30 g
- ★ olive verdi denocciolate 100 g
- ★ olive nere denocciolate 100 g
- ★ 500 g di orzo perlato
- ★ olio extravergine di oliva
- ★ origano

### Preparazione

Lavare e sciacquare l'orzo in un colapasta, metterlo in pentola a pressione e cuocere per 30 minuti dal fischio. A fine cottura, scolarlo, sciacquarlo per togliere amido e acqua di cottura, e porlo in una terrina.

Aggiungere i capperi, le olive nere e le olive verdi, i pomodori perini tagliati a pezzi piccoli e la cipolla tagliata a cubetti. Aggiungere olio, sale e origano.

Lasciare riposare in frigorifero un paio d'ore, in modo che i sapori si amalgamino bene. Portare in tavola a temperatura ambiente.

## 7.39 Padellata invernale

Ricetta di: Andrealris  
Difficoltà: Facilissima  
Tempo: 45 minuti  
Stagione: Inverno, autunno  
Web: [www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/padellata-invernale/](http://www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/padellata-invernale/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 3-4 patate medie
- ★ 1/2 cavolfiore
- ★ 2-3 carote
- ★ 1 cipolla
- ★ 1-2 spicchi di aglio
- ★ olio extravergine di oliva
- ★ sale aromatizzato (sale, pepe, aglio, salvia, rosmarino)
- ★ curcuma (opzionale)

### Preparazione

Cuocere al vapore le patate e le carote a fette, il cavolfiore tagliato a pezzi. Nel frattempo soffriggere in sufficiente olio la cipolla e l'aglio; se usate la curcuma unirla ora. Quando la cipolla è imbiondita, unire le verdure, regolare di sale e saltare in padella fino a doratura.

## 7.40 Paella vegan

Ricetta di: Lia78  
Difficoltà: Media  
Tempo: 80 minuti  
Provenienza: Altro (Spagna)  
Stagione: Primavera, estate  
Web: [www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/paella-vegan/](http://www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/paella-vegan/)

### Ingredienti per 6 persone

- ★ 500 g di riso
- ★ 500 g di piselli sgranati
- ★ 2 peperoni
- ★ 1 carota
- ★ 1 cipolla
- ★ 2 pomodori
- ★ 3 zucchine piccole
- ★ 300 g di fagiolini

- ★ 1 o 2 spicchi di aglio
- ★ 250 g di fagioli bianchi di spagna o fagioli lima già cotti
- ★ brodo vegetale
- ★ zafferano (possibilmente in pistilli)
- ★ 1 cucchiaino abbondante di paprika dolce
- ★ olio extravergine d'oliva

## Preparazione

Tagliate carota e cipolla a cubetti piccoli. Grigliate i peperoni sul fornello, utilizzando una griglia o una piastra spargifiamme, in modo da bruciare la pelle uniformemente, senza farli cuocere troppo. Sbucciateli e tagliateli a filetti (l'operazione è facilitata se li fate raffreddare in un sacchetto di plastica chiuso, avvolti nella carta). Tagliate tutte le rimanenti verdure a pezzi di 2-3 cm, sgranate i piselli.

Scaldate l'olio nella padella e aggiungete la cipolla finemente tritata. Quando inizia ad ammorbidirsi, incorporate il resto delle verdure (tranne i peperoni e i fagioli) in ordine di durezza; prima le più dure, poi le più tenere e, a fuoco basso cuocetele per 15 minuti, rimestando di frequente. A quel punto aggiungete il pomodoro grattugiato e soffriggete per altri 5 minuti. Fatto ciò, aggiungete la paprika e dopo un minuto il riso e i pistilli di zafferano, precedentemente ammolliati per mezz'oretta in una tazzina di acqua calda.

Lasciate cuocere il tutto per un altro minuto, aggiungete le verdure e i legumi già cotti, mescolate ancora una volta, e versate il brodo in misura del doppio della quantità di riso. Per finire, aggiungete l'aglio tritato. Lasciate cuocere a fuoco vivo per 15-20 minuti, senza mai mescolare (è importante, in questo modo i chicchi rimarranno ben separati, senza rilasciare troppo amido, e la paella si attaccherà leggermente sul fondo, acquisendo un retrogusto di bruciaticcio). Se si dovesse asciugare troppo, copritelo. Fate riposare coperto per un paio di minuti prima di servire.

## Note

Due cose sono importanti per la buona riuscita della paella: il riso e la pentola. Il riso spagnolo non si trova qui (servirebbe il riso Bomba) ma si può sostituire con un riso a chicco lungo come il riso Roma o quello parboiled (personalmente ho ottenuto risultati migliori con il Roma). Non usate un riso da risotti (Carnaroli o Arborio).

Per la paella servirebbe la pentola apposita (chiamata appunto paella), una padella bassa e molto larga. Per questa ricetta è stata usata una paella in ferro smaltato da circa 30 cm, acquistata in Spagna. Essendo piuttosto larga, è difficile posizionarla sui fornelli (non fate debordare troppo le pentole dai fornelli, rischiate di abbrustolire il piano cottura!), per ovviare a questo, uso due fuochi oppure la lascio sul fuoco grande e la faccio ruotare periodicamente durante la cottura. Per coprirla, uso dei pezzi di carta stagnola, non ho un coperchio abbastanza largo. La paella si può fare con varie combinazioni di verdure, a seconda della stagione, questa è

fin'ora la combinazione che ha riscosso più successo. Per me i piselli (eventualmente surgelati) sono irrinunciabili, e anche i peperoni danno un tocco in più. Un'altra verdura molto tipica è il carciofo. Anche cavolfiori, fave e spinaci/costine possono essere aggiunti.

## 7.41 Paella vegana speziata

Ricetta di: Rosj81  
Difficoltà: Media  
Tempo: 55 minuti  
Provenienza: Altro (Spagna)  
Stagione: Primavera, estate  
Web: [www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/paella-vegan-speziata/](http://www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/paella-vegan-speziata/)

### Ingredienti per 6 persone

- ★ Prezzemolo tritato (2 cucchiari)
- ★ Aglio (1 spicchio)
- ★ Zafferano (2 bustine)
- ★ Sale (q.b.)
- ★ Riso (Arborio 600 g)
- ★ Brodo (vegetale 2l circa)
- ★ Funghi (champignon 220 g)
- ★ Carote (220 g)
- ★ Pomodori (passata 300 gr)
- ★ Peperoni (250 g)
- ★ Paprika (30 g)
- ★ Fagiolini piatti o taccole (230 g)
- ★ Piselli freschi (200 g)
- ★ Fagioli bianchi di Spagna lessati (200 g)
- ★ Cuori di carciofo (300 g)
- ★ Cavolfiore (200 g)
- ★ Olio di oliva extravergine
- ★ Cipollotto fresco (1)

## Preparazione

Iniziate con il taglio delle verdure: tritate finemente il cipollotto e l'aglio (che se preferite potete lasciare intero); lavate bene il cavolfiore e tagliatelo in cimette; lavate i piattoni e divideteli in pezzi simili a dei rombi. Proseguite con i peperoni: lavateli, eliminate i semi e i filamenti bianchi all'interno, e tagliateli sempre in rombi; pelate le carote e tagliatele in pezzi; pulite e tagliate i funghi. Infine tagliate in quarti i cuori di carciofo.

Prendete ora un capiente tegame: versate sul fondo un po' di olio extravergine d'oliva, unite il cipollotto tritato e l'aglio insieme a un mestolo di brodo e a una presa di sale. Fate cuocere per qualche minuto, fino a che il cipollotto non sarà diventato tenero, e aggiungete le carote. Aggiungete poi i peperoni e i piattoni e lasciate cuocere per almeno 10 minuti, aggiungendo un mestolo di brodo se necessario. A questo punto aggiungete i cuori di carciofo e i funghi; poi i cavolfiori e i piselli e per ultimi i fagioli bianchi di Spagna. Fate cuocere il tutto ancora per 10 minuti, aggiungendo sempre un mestolo di brodo se il composto è troppo secco. Trascorso questo tempo unite la passata e il brodo restante (circa 1,8 l per 600 g di riso), tenendone da parte due cucchiaini in cui stemperare lo zafferano.

Aggiungete le spezie: prima la paprika e poi lo zafferano; aggiustate ancora di sale. Unite il riso Arborio e mescolate per l'ultima volta, sparpagliando il riso per tutta la pentola. Da ora in poi non dovrete più mescolare ma solo smuovere un po' il riso muovendo la pentola. Fate cuocere a fuoco vivace per 7/8 minuti e terminate la cottura del riso, abbassando la fiamma a fuoco medio per altri 10 minuti.

Una volta cotta, potete condire la vostra paella vegana con una manciata di prezzemolo tritato, se lo gradite, e portarla in tavola!

## Note

La paella vegetariana è un piatto spagnolo, di origini umili, a base di riso e arricchito da spezie, da preparare con le verdure di stagione che preferite. Potete servirlo come primo piatto o piatto unico e portarlo in tavola nel tipico tegame spagnolo detto proprio paella. Se vi piacciono i sapori decisi, potete aggiungere al soffritto della vostra paella un peperoncino piccante tritato.

## 7.42 Panelle lupinate

Ricetta di: Ciprotto

Difficoltà: Media

Tempo: 40 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/panelle-lupini/](http://www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/panelle-lupini/)

## Ingredienti per 4 persone

★ 150 g di farina di ceci

- ★ 50 g di farina di lupini
- ★ 600 ml di acqua
- ★ prezzemolo tritato
- ★ sale, pepe

## Preparazione

Unire le farine con l'acqua, il prezzemolo tritato e poco sale in una pentola con base larga e fondo antiaderente, cuocere a fuoco lento per 10-15 minuti, mescolando continuamente, affinché l'impasto non si raggrumi e assuma corpo. Quindi depositare il tutto in una teglia e spalmare ottenendo uno strato sottile di circa mezzo cm.

Dopo aver fatto raffreddare, tagliare a forma triangolare di dimensioni 3x5 cm circa e quindi friggere in olio di semi.

Servirle calde con pane bianco a mò di panino dopo aver salato e pepato e aggiunto una goccia di limone. In alternativa, spennellare i triangoli o altre forme ottenute con poco olio d'oliva ed infornare a 180 gradi per 10 minuti sino a che non saranno dorate.

## Note

Rispetto alle classiche panelle siciliane sono meno stucchevoli e il sapore è meno dolciastro.

## 7.43 Panzanella

Ricetta di: laia  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 20 minuti  
Provenienza: Toscana  
Stagione: Primavera, estate  
Web: [www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/panzanella/](http://www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/panzanella/)

## Ingredienti per 4 persone

- ★ 400 g di pane casalingo raffermo
- ★ 4 pomodori da insalata maturi
- ★ 2 cetrioli
- ★ 3 cipollotti freschi
- ★ qualche foglia di basilico fresco
- ★ olio evo

## Preparazione

Tagliare via la crosta alle fette di pane e immergerle in acqua fredda per circa mezz'ora. Strizzare bene il pane e sbriciolarlo in una zuppiera, aggiungere le verdure affettate e le foglie di basilico, condire con olio e sale, mettere a riposare in frigorifero per qualche ora.

## Note

E' buonissima anche il giorno dopo.

## 7.44 Pasta al cocco

Ricetta di: Didi189

Difficoltà: Facile

Tempo: 30 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/pasta-cocco/](http://www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/pasta-cocco/)

## Ingredienti per 1 persona

- ★ 60 g di pasta integrale
- ★ 1 cucchiaio abbondante di farina di cocco
- ★ 1 patata grande
- ★ salvia (facoltativo)
- ★ bevanda di soia (facoltativo)
- ★ mandorle pelate e sbucciate (facoltativo)
- ★ olio evo

## Preparazione

Sbucciare la patata, tagliarla a tocchetti e cuocerla insieme alla salvia in acqua. Mettere poi in una padella le patate scolate, aggiungere a queste la bevanda di soia (facoltativo), far asciugare, aggiungere il sale, poi la farina di cocco e l'olio di oliva. Cuocere la pasta, scolarla, aggiungere questa nella padella con le patate e il cocco, aggiungere le mandorle (facoltative), girare, servire e mangiare!

## 7.45 Pasta al sugo e lenticchie

Ricetta di: Didi189

Difficoltà: Facilissima

Tempo: 30 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/pasta-sugo-lenticchie/](http://www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/pasta-sugo-lenticchie/)

### Ingredienti per 1 persona

- ★ 2 cucchiari di lenticchie secche
- ★ 1 patata (grande a piacere)
- ★ mezzo litro di passata di pomodoro
- ★ 60 g di pasta corta (rigatoni, mezze maniche...)
- ★ cipolla (a piacere, facoltativa)
- ★ basilico (facoltativo)
- ★ olio evo

### Preparazione

Sbucciare e tagliare a dadini la patata, metterla a cuocere insieme alle lenticchie e alla cipolla in un pentolino colmo di acqua. Una volta che la patata è morbida, aggiungere il sale e buttarvi la pasta. In un padellino a parte, riscaldare la passata di pomodoro, insieme al basilico; aggiungere sale, olio e girare. Una volta che la pasta è cotta, scolarla e aggiungerla, con le patate e le lenticchie cotte assieme, nel sugo nel padellino. Girare ancora una volta per qualche secondo e servire.

## 7.46 Pasta di riso cinese con verdure

Ricetta di: Didi189

Difficoltà: Facilissima

Tempo: 15 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/pasta-riso-cinese-verdure/](http://www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/pasta-riso-cinese-verdure/)

### Ingredienti per 1 persona

- ★ qualche foglia dei gambi di sedano
- ★ 4 foglie grandi di scarola

- ★ 1 piccolo porro
- ★ 2 ravanelli
- ★ 1 cucchiaino di olio evo
- ★ 1 cucchiaino di miso
- ★ 1 cucchiaio di salsa di soia
- ★ spaghetti piatti di riso cinesi di media larghezza (quantità a piacere)

### Preparazione

Lavare le foglie di sedano, di scarola, il porro e i ravanelli. Tagliare grossolanamente la lattuga in 3 pezzi; tagliare il porro e i ravanelli in dischi (a fette sottili). Mettere sul fuoco l'acqua per gli spaghetti e nel frattempo mettere le verdure in padella con un po' d'acqua e farle cuocere a fuoco medio; aspettare fino a quando le verdure non diventano leggermente morbide e spegnere il fuoco. Quando l'acqua bolle, versare gli spaghetti, assieme a un cucchiaino di miso.

Attenzione alla quantità di spaghetti: tendono ad assorbire molta acqua, mentre ne deve rimanere un po' a fine cottura, perché non vanno scolati.

Quando gli spaghetti sono quasi cotti, passare nuovamente la pentola di verdure sul fuoco, aggiungendo la salsa di soia e l'olio, e girare qualche secondo.

Aggiungere gli spaghetti e la loro acqua in un grande piatto fondo, porre le verdure sopra, a lato; servire caldo e mangiare con le bacchette.

## 7.47 Pasta e ceci

Ricetta di: Winnyna

Difficoltà: Media

Tempo: 120 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/pasta-ceci/](http://www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/pasta-ceci/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 200 g di ceci secchi
- ★ 250 g di pasta corta integrale
- ★ 1 gamba di sedano
- ★ 1 carota
- ★ 1 cipolla media
- ★ 1 spicchio di aglio
- ★ 1 bottiglia di passato di pomodoro

- ★ 1 bustina di zafferano
- ★ un po' di brodo vegetale
- ★ 2-3 foglie di alloro
- ★ sale grosso integrale
- ★ olio e.v.o.
- ★ un pezzetto di alga kombu

### Preparazione

Lavare e mettere in ammollo i ceci minimo 12 ore prima.

Una volta ammolliati, farli bollire con un pezzetto di alga kombu, senza sale, nella pentola a pressione per 30 minuti dopo il fischio (se nella pentola normale, cucinare almeno un'ora).

Successivamente scolarli e metterli in una casseruola insieme alla cipolla, l'aglio, la carota e il sedano tritati grossolanamente. Aggiungere 4/5 cucchiaini di olio e.v.o. e l'alloro e fare rosolare per una decina di minuti stando attenti che non si attacchi.

Aggiungere poi il passato di pomodoro con un bel po' d'acqua, lo zafferano e una manciata di sale grosso integrale. Lasciare cuocere per 30 minuti.

Infine, aggiungere la pasta e procedere nella cottura come il risotto. Lasciate che la pasta assorba l'acqua che avevate messo prima e continuate ad aggiungere del brodo finché la pasta non sarà cotta.

Servire caldo con un filo d'olio a crudo.

### Note

Io faccio questa pasta nel wok antiaderente: quando metto la pasta, l'antiaderenza mi permette di non dover girare di continuo per la paura che si attacchi ed in questo modo la pasta non si distrugge.

Qualche volta non uso il sale: la pasta risulterà così molto delicata ma non meno saporita!

## 7.48 Pasta e ceci con fagiolini

Ricetta di: Arieldubois

Difficoltà: Facile

Tempo: 60 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/pasta-ceci-fagiolini/](http://www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/pasta-ceci-fagiolini/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 150 gr di pasta integrale corta (consigliati i fusilli)

- ★ 1 scatola di ceci lessati
- ★ sugo di pomodoro e basilico
- ★ mezzo kg di fagiolini freschi
- ★ olio evo qb
- ★ un mazzetto di rucola fresca tritata all'ultimo momento
- ★ uno spicchio d'aglio
- ★ una cucchiata di lievito a scaglie (facoltativo)

### Preparazione

Lessare i fagiolini freschi e, quando ancora al dente, scolarli e saltarli in padella con olio e l'aglio, aggiustando di sale e pepe. Nel frattempo, preparare un buon sughetto di pomodoro e basilico e aggiungervi i ceci scolati e ben lavati; salare e pepare e far cuocere per qualche minuto. Lessare la pasta al dente e condirla con il sughetto di pomodoro e ceci.

Disporre nei piatti di portata i fagiolini saltati, versarci sopra la pasta condita e per ultimo cospargere di rucola tritata e un giro d'olio evo. Se gradite, aggiungere un cucchiaino di lievito a scaglie.

## 7.49 Pasta energetica

Ricetta di: Didi189

Difficoltà: Facilissima

Tempo: 30 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/pasta-energetica/](http://www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/pasta-energetica/)

### Ingredienti per 1 persona

- ★ 150 g di piselli freschi o surgelati
- ★ 70 gr di pasta corta (fusilli, mezzi rigatoni)
- ★ 1 cucchiaino di farina di cocco (cocco disidratato in scaglie)
- ★ 3-4 noci
- ★ un cucchiaino di olio evo

### Preparazione

Fate bollire l'acqua in cui sono stati precedentemente messi a cuocere i piselli (che non devono essere tolti dall'acqua). Aggiungere nell'acqua con i piselli la pasta e il sale. Una volta che la

pasta è cotta scolare e versare pasta e piselli nuovamente sul fuoco, aggiungendo il cocco e l'olio evo. Una volta pronta, aggiungere le noci aperte al momento e servire subito.

## 7.50 Pasta fredda tricolore

Ricetta di: Supercrì  
Difficoltà: Facilissima  
Tempo: 30 minuti  
Stagione: Estate, autunno  
Web: [www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/pasta-fredda-tricolore/](http://www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/pasta-fredda-tricolore/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 450 grammi di farfalle
- ★ 1 confezione di tofu al naturale
- ★ 1 confezione di pomodorini ciliegia
- ★ 1 vasetto di fiori di capperi
- ★ origano q.b.
- ★ olio extra-vergine d'oliva q.b.

### Preparazione

Cuocere la pasta in acqua bollente e salata. Scolarla e passarla sotto l'acqua fredda per fermare la cottura.

Nel frattempo schiacciare il tofu con una forchetta e condirlo con olio e origano; pulire e tagliare a pezzi i pomodorini; scolare i fiori di capperi.

Mescolare il tutto e se necessario aggiustare d'olio e di origano.

## 7.51 Pasta pastosa

Ricetta di: Didi189  
Difficoltà: Facilissima  
Tempo: 30 minuti  
Web: [www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/pasta-pastosa/](http://www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/pasta-pastosa/)

### Ingredienti per 1 persona

- ★ 80 g di pasta
- ★ 1 patata
- ★ 1 o 2 zucchine in base alla grandezza
- ★ 100 g di fagioli cannellini cotti
- ★ olio evo
- ★ sale
- ★ salvia (facoltativa)

### Preparazione

Tagliare la patata a tocchetti e le zucchine a rondelle. Cuocerle quindi in acqua insieme a salvia e sale. Una volta cotte le verdure, buttare nella stessa pentola la pasta. Scolare il tutto e aggiungere a fine cottura i fagioli cannellini e l'olio evo. Girare e servire.

## 7.52 Pasta ricca alle zucchine

Ricetta di: Marina

Difficoltà: Facile

Tempo: 30 minuti

Stagione: Primavera, estate

Web: [www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/pasta-ricca-zucchine/](http://www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/pasta-ricca-zucchine/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 200 grammi di pasta corta
- ★ 1 scatoletta di fagioli bianchi di Spagna (o 'corona') da 240 grammi
- ★ 4 zucchine medie
- ★ 10 foglie di basilico
- ★ sale, pepe
- ★ 4 cucchiaini di olio extra vergine di oliva

### Preparazione

Mettere sul fuoco l'acqua per la pasta. Grattugiare le zucchine a julienne e metterle in una padella antiaderente con 2 cucchiaini di olio. Far soffriggere a fuoco vivace, senza coperchio, per

10 minuti, e poi aggiungere la metà del basilico, spezzettato con le mani. Aggiungere anche sale e pepe.

Nel frattempo, far cuocere la pasta. Lavare i fagioli di Spagna molto accuratamente sotto l'acqua corrente, poi scolarli e schiacciarli con una forchetta fino a ridurli in purea. Aggiungere 2 pizzichi di sale e una bella spolverata di pepe.

Cinque minuti prima di scolare la pasta, aggiungere i fagioli alle zucchine, unendo un altro cucchiaio di olio. Mescolare bene, e aggiungere 3-4 cucchiai di acqua della pasta, in modo che il sugo non sia troppo asciutto. Continuare a far cuocere zucchine e fagioli, a fuoco basso.

Scolata la pasta, versarla in padella, unire un altro cucchiaio di olio e mescolare bene. Spegnerne, aggiungere il restante basilico e servire.

### Note

E' un piatto molto saziante, mangiato questo non c'è bisogno di altro!

## 7.53 Peperoni ripieni di riso al ragù

Ricetta di: Tableboy

Difficoltà: Media

Tempo: 60 minuti

Stagione: Primavera, estate

Web: [www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/peperoni-ripieni-riso-ragu/](http://www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/peperoni-ripieni-riso-ragu/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ un peperone lungo
- ★ riso vialone nano 80 g
- ★ ragù di seitan 2 cucchiai
- ★ margarina vegetale 10 grammi
- ★ panna di soia 10 cl
- ★ pangrattato
- ★ lievito alimentare in scaglie
- ★ dado vegetale in polvere

### Preparazione

Lessa in acqua salata il riso per il tempo di cottura necessario (circa 15 minuti). Intanto scalda il forno a 180°C e metti in una ciotola la margarina, la panna ed il ragù. Il ragù puo' essere

comprato già pronto o si può fare in casa seguendo la ricetta: Ragù di seitan (sezione 12.32, pagina 844)

Predi una teglia da forno, ungila appena con la margarina e metti un dito di acqua e un poco di dado in polvere, ma solo per insaporire appena l'acqua. Intanto apri il peperone per lungo e rimuovi la parte interna coi semi, salalo bene e lascialo da parte. Appena il riso è cotto, scolalo bene, aggiungi il condimento a base di ragù preparato nelle ciotole in precedenza, e farcisci le due metà del peperone.

Spolvera col pangrattato ed il lievito. Copri con un foglio di alluminio ed inforna per 15 minuti, poi rimuovi l'alluminio e lascia cuocere per altri 15 minuti.

Sono buoni sia mangiati subito che scaldati il giorno dopo.

## 7.54 Pesciolino vegan / Albero Natale

Ricetta di: laia

Difficoltà: Facilissima

Tempo: 30 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/piatti-unic/pesciolino-vegano/](http://www.veganhome.it/ricette/piatti-unic/pesciolino-vegano/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 500 g di patate
- ★ 1 barattolo di ceci lessati
- ★ 2 cucchiaini di capperi
- ★ cetriolini sottaceto
- ★ maionese vegan

### Preparazione

Lessare le patate con la buccia, pelarle e farle freddare bene. Preparare la maionese (vedi ricetta: [ricetta 80]), metterne da parte 2 cucchiaini colmi.

Mettere nel mixer le patate a pezzi, i ceci scolati, sciacquati e sbucciati, 2 cucchiaini di capperi, la maionese e tritare. Rovesciare il composto tritato su un piatto da portata, modellarlo con le mani dandogli la forma di un pesciolino; guarnire con la maionese messa da parte, rigare con i rebbi di una forchetta, decorare a piacere con capperi e cetriolini sottaceto.

Lasciare in frigorifero qualche ora prima di servire con verdura fresca.

Con la stessa ricetta si possono realizzare anche altre composizioni, come l'albero di Natale della foto.

## 7.55 Pizzoccheri vegan

Ricetta di: Fiordaliso09  
Difficoltà: Media  
Tempo: 60 minuti  
Provenienza: Lombardia (Valtellina)  
Stagione: Inverno, autunno  
Web: [www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/pizzoccheri-vegan/](http://www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/pizzoccheri-vegan/)

### Ingredienti per 5 persone

- ★ 500 grammi di pizzoccheri valtellinesi
- ★ 1 kg di cavolo verza
- ★ 2 patate medie
- ★ 3 rametti di salvia
- ★ aglio fresco o in polvere
- ★ sale e pepe
- ★ gomasio o Simil-grana vegan (sezione 8.7, pagina 535)

### Preparazione

Affettare il cavolo verza a strisce larghe circa 2 cm e lavarlo. Pelare le due patate e tagliarle a pezzi delle dimensioni di una noce. Portare ad ebollizione l'acqua salata e versare il cavolo con le patate, attendere che l'acqua torni in ebollizione e quindi calare i pizzoccheri.

Quando manca poco al termine della cottura, in una padella versare olio extravergine d'oliva meglio se un po' abbondante, staccare le foglioline dalla salvia e farle friggere nell'olio senza farle diventare scure, insieme a 6 spicchi d'aglio schiacciati (se si preferisce usare aglio fresco). Preparato il condimento, togliere l'aglio; oppure, se si usa aglio in polvere, a fuoco spento aggiungere una bella macinata all'olio, quindi pepare abbondantemente e salare.

Scolare i pizzoccheri, innaffiarli con l'olio appena preparato e mescolare bene; a questo punto potete impiattare direttamente oppure versare in una teglia e gratinare al forno. Infine, cospargere ogni porzione con gomasio o simil-grana vegan. La versione gratinata è molto utile qualora vogliate preparare in anticipo questo piatto.

### Note

I pizzoccheri per tradizione si fanno con verza e patate ma esistono varianti: buona, e già provata, è quella con le coste al posto della verza.

## 7.56 Polenta ai funghi

Ricetta di: Chaval

Difficoltà: Media

Tempo: 60 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/polenta-funghi/](http://www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/polenta-funghi/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 1 litro d'acqua
- ★ 250 g di farina di mais biologica
- ★ sale grosso integrale
- ★ sale fino integrale
- ★ 8 funghi grandi (cappello circa 5 cm)
- ★ prezzemolo tritato
- ★ 150 ml di panna vegetale
- ★ lievito alimentare in scaglie
- ★ olio evo

### Preparazione

Scaldare l'acqua in una pentola capiente e, quando è calda, ma prima che bolla, aggiungere un cucchiaino scarso di sale grosso e versare la farina di mais a pioggia molto lentamente mescolando con una frusta. Cuocere a fiamma molto bassa, sempre rimestando, per una ventina di minuti, comunque finché la consistenza non è quella desiderata.

Lavare e tagliare i funghi a pezzettoni e metterli a cuocere in padella con la fiamma abbastanza alta. Verso fine cottura aggiungere due o tre pizzichi di sale e lasciare che l'acqua in eccesso evapori completamente.

Cospargere di olio d'oliva il fondo e le pareti di una teglia, disporvi la polenta, poi i funghi e il prezzemolo, coprire il tutto con la panna di soia e poi con il lievito alimentare.

Scaldare il forno fino a 180°, infornare per 20 minuti e lasciare riposare altri 10 minuti.

## 7.57 Polpette di zucchini al pomodoro

Ricetta di: Mississippi  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 30 minuti  
Provenienza: Indiana  
Stagione: Estate, autunno  
Web: [www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/polpette-zucchine-pomodoro/](http://www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/polpette-zucchine-pomodoro/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 3 zucchini medie
- ★ 6-7 cucchiai di farina di ceci
- ★ erbe di provenza (sostituibili con altre spezie o erbe secche)
- ★ 1 cipolla
- ★ passata di pomodoro
- ★ peperoncino (facoltativo)
- ★ prezzemolo fresco (facoltativo)
- ★ sale e pepe

### Preparazione

Lavate le zucchini e grattugiatele molto finemente o tritatele. Prendete il composto a manciate poco alla volta e pressatelo in un colino (l'idea è fare uscire il succo in modo che il composto non rimanga acquoso... se vi piace il succo potete anche berlo!). Aggiungete al composto 6-7 cucchiai di farina di ceci (se vi sembra troppo morbido, aggiungetene ancora), il sale e un pizzico di erbe di provenza.

Fate scaldare abbondante olio in una padella e versatevi il composto a cucchiaiate. Si formeranno delle polpette. Giratele di tanto in tanto in modo da dorarle bene su ogni lato. Mantene- te il fuoco alto, altrimenti diventeranno troppo morbide. Continuate così' fino a che avete finito tutto il composto. Mettete le polpette fritte su dei fogli di carta da cucina per togliere l'olio in eccesso.

In una pentola a parte, fate soffriggere una cipolla tagliata finemente. In seguito aggiungete il peperoncino tagliato a pezzettini e lasciate friggere ancora un minuto. Aggiungete la passata di pomodoro, un po' di sale e lasciate cuocere 2-3 minuti. Infine aggiungete il prezzemolo.

Spegnete il fuoco e aggiungete alla salsa le polpette di zucchini. Mescolate molto delicata- mente con un cucchiaio di legno (tendono a sfaldarsi), e servite subito con una spolverata di pepe.

## Note

Una variazione indiana prevede il cavolo grattugiato al posto delle zucchine. Da provare magari d'inverno.

## 7.58 Pomodori ripieni di riso basmati

Ricetta di: Brinella

Difficoltà: Media

Tempo: 40 minuti

Stagione: Estate

Web: [www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/pomodori-ripieni-riso-basmati/](http://www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/pomodori-ripieni-riso-basmati/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 150 g di riso basmati
- ★ 2 zucchine medie
- ★ mezza cipolla
- ★ prezzemolo
- ★ basilico
- ★ 4 pomodori tondi maturi
- ★ pinoli
- ★ olio

### Preparazione

Mettere in un pentolino una quantità d'acqua pari a una volta e mezza il riso, con un po' di sale. Quando l'acqua bolle versare il riso basmati e farlo cuocere a fiamma molto bassa, coperto. In 15 minuti dovrebbe essere cotto e aver assorbito tutta l'acqua.

Preparare un soffritto con la cipolla tagliata fine e un po' di olio, poi aggiungere le zucchine a tocchetti piccoli e cuocere per qualche minuto aggiustandoli di sale.

Tagliare la calotta superiore dei pomodori, svuotarli tenendo da parte la polpa e metterli a scolare. Prendere la polpa, tagliarla a pezzettini, aggiungerla alle zucchine e continuare a cuocere il tutto.

Dopo aver spento il fuoco, spezzettare nella padella anche il basilico e il prezzemolo, tenendone da parte qualche fogliolina. Tritare i pinoli e aggiungere anche quelli.

Mescolare tutti gli ingredienti al riso nel frattempo lessato, con un po' di olio a crudo. Prendere i pomodori scavati, e quando il ripieno si sarà intiepidito, farcirli. Decorare con una fogliolina di basilico, una di prezzemolo e un paio di pinoli.

## Note

Sono buoni da mangiare sia tiepidi che freddi.  
Buoni anche con gli asparagi al posto delle zucchine.

## 7.59 Porotos Granados

Ricetta di: Myeu  
Difficoltà: Media  
Tempo: 45 minuti  
Provenienza: Sudamericana (Cile)  
Stagione: Autunno  
Web: [www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/porotos-granados/](http://www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/porotos-granados/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 1 litro di brodo vegetale
- ★ olio d'oliva
- ★ 1 cipolla
- ★ 2 spicchi d'aglio
- ★ 1 cucchiaino di paprika
- ★ 2 cucchiai di origano
- ★ 1 foglia d'alloro
- ★ 400 g di borlotti lessati
- ★ 750 g di zucca (al netto di buccia e semi)
- ★ 200 g di fagiolini
- ★ 100 g di mais in scatola

### Preparazione

Tritare molto finemente le cipolle e l'aglio, tagliare la zucca a dadini e i fagiolini a pezzi di 2 cm. Saltare per alcuni minuti la cipolla e l'aglio con l'olio in una pentola dai bordi alti. Aggiungere la paprika e abbondante origano (almeno un cucchiaio colmo). Aggiungere al soffritto i fagioli lessati e la zucca, lasciare insaporire per un paio di minuti e unire il brodo vegetale con la foglia d'alloro. Cuocere finché la zucca non è tenera (dai 10 ai 20 minuti, a seconda della grandezza dei pezzi) ed aggiungere i fagiolini e il mais, lasciando bollire per altri 10-15 minuti. Unire altro origano, mescolare e lasciare riposare coperta per 5 minuti prima di servire.

## Note

La zuppa è ottima riscaldata il giorno dopo. Durante la cottura tenderà ad asciugarsi molto; se preferite una minestra più liquida aumentate la dose di brodo di 300 o 500 ml.

## 7.60 Quesadilla con fagioli neri

Ricetta di: Lia78  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 20 minuti  
Provenienza: Sudamericana  
Web: [www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/quesadilla-fagioli-neri/](http://www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/quesadilla-fagioli-neri/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 200 g fagioli neri lessati (tenere da parte un paio di cucchiai di acqua di cottura)
- ★ 50 g di formaggio vegan
- ★ mezzo peperone (o 1/4 rosso e 1/4 giallo)
- ★ mezzo cucchiaino di semi di cumino
- ★ mezzo cucchiaino di semi di coriandolo
- ★ 1 cucchiaino di paprika affumicata
- ★ 1 cucchiaio di cipolla tritata
- ★ 3 tortillas piccole (o 2 grandi)
- ★ sale, pepe

### Preparazione

Tagliate a fettine i peperoni e fateli cuocere alla piastra o su una griglia. In una ciotola, schiacciate i fagioli neri, meglio se sono un po' umidi, e uniteli ai peperoni tagliati a pezzetti e al formaggio vegan grattugiato. Io ho usato un formaggio Scheese solido, va bene un formaggio qualsiasi che fonda un pochino (in modo da dare compattezza al ripieno), ma non deve diventare troppo liquido. Conditelo con la cipolla, la paprika e i semi di cumino e coriandolo tritati o pestati nel mortaio. Aggiustate di sale e pepe.

Scaldare una padella antiaderente. Farcite le tortilla e ripiegatele a metà (oppure stendete il ripieno in mezzo a due tortilla, e poi tagliatele a spicchi una volta cotte).

## Note

La quesadilla classica è costituita da una tortilla ripiegata in due con dentro solamente formaggio. Io preferisco questa versione, più ricca. Ottima servita accompagnata da guacamole, una salsina fatta con pomodori a cubetti e coriandolo, e insalata mista (o anche solo un'insalata mista).

## 7.61 Quinoa be-quick-or-be-dead

Ricetta di: Lifting\_Shadows

Difficoltà: Facile

Tempo: 40 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/quinoa-veloce/](http://www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/quinoa-veloce/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 100 g di quinoa
- ★ 250 g di fagioli cannellini già cotti
- ★ 100 g di olive nere denocciolate
- ★ 1 manciata di semi di girasole
- ★ 1 piccolo spicchio d'aglio
- ★ qualche foglia di basilico
- ★ pomodori
- ★ cetrioli
- ★ olio

### Preparazione

Lessate la quinoa secondo le istruzioni sulla confezione.

Nel frattempo frullate i fagioli, le olive, lo spicchio d'aglio e i semi di girasole con due abbondanti cucchiaini di olio, tre cucchiaini d'acqua e un pizzico di sale.

A parte tagliate i pomodori e i cetrioli a cubetti.

Quando la quinoa si è raffreddata, mescolatela con il patè di fagioli e olive, aggiungete i pomodori e i cetrioli, un filo d'olio e il basilico per decorare.

## Note

Moolto veloce (a parte il tempo di cottura della quinoa) e decisamente sostanziosa! L'ho mangiata fredda ma credo che anche calda vada bene, in quel caso bisogna riscaldare il patè e condirvi la quinoa non appena è cotta.

## 7.62 Riso bietoline e seitan

Ricetta di: Lia78  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 30 minuti  
Provenienza: Orientale (Cina)  
Stagione: Inverno, primavera  
Web: [www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/riso-bietoline-seitan/](http://www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/riso-bietoline-seitan/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 150 g di riso a chicco lungo
- ★ 1 scalogno
- ★ un pugno di bietoline già lessate
- ★ 100 g di piselli
- ★ 2 fette di seitan alla piastra
- ★ mix 5 spezie cinesi (finocchio, anice stellato, pepe di Sichuan, cannella e chiodi di garofano)
- ★ pepe (preferibilmente pepe di Sichuan)
- ★ olio

### Preparazione

In una pentola, mettete il riso coperto di acqua fredda salata (2 parti di acqua per 1 di riso). Coprite la pentola, portate l'acqua ad ebollizione e poi abbassate il fuoco. Portate a cottura il riso al dente senza scoprire la pentola e senza mescolare. Al termine, lasciate riposare il riso per un paio di minuti a fuoco spento.

Nel frattempo, bollite i piselli e tritate finemente lo scalogno. Grigliate brevemente il seitan in una padella antiaderente (se occorre, aggiungete giusto un filo d'olio di arachidi), tagliatelo a cubetti e mettetelo da parte. Scolate i piselli e fateli saltare brevemente nella stessa padella utilizzata per il seitan senza aggiungere alcun condimento. Toglietli appena iniziano a presentare occhiature nocciola.

Quando il riso è pronto, in una padella larga scaldate qualche cucchiaio di olio. Soffriggete lo

scalogno, e poi aggiungete il seitan, le bietoline e i piselli. Spolverate con poco pepe, profumate con le spezie (mezzo cucchiaino). Infine incorporate il riso e aggiustate di sale se occorre. Fate saltare il tutto a fuoco vivace.

### 7.63 Riso e ceci profumato al limone

Ricetta di: Lia78

Difficoltà: Facilissima

Tempo: 25 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/riso-ceci-limone/](http://www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/riso-ceci-limone/)

#### Ingredienti per 6 persone

- ★ 500 g di riso basmati o altro riso a chicco lungo
- ★ 450 g di ceci già lessati o in scatola
- ★ 2 cucchiaini di prezzemolo tritato
- ★ 2 limoni biologici
- ★ olio extravergine di oliva
- ★ sale, pepe

#### Preparazione

Cuocere il riso in acqua leggermente salata. Il metodo migliore è cuocere il riso per assorbimento: in una padella o casseruola, mettere il riso ricoperto di acqua fredda salata (2 parti di acqua per 1 parte di riso). Quando l'acqua bolle, abbassare il fuoco e far cuocere il riso coperto su fiamma medio bassa senza mescolare. Al termine della cottura, far riposare il riso per 5 minuti a fuoco spento, in modo che termini di assorbire eventuale acqua residua. In questo modo i chicchi rimarranno bene al dente e separati.

Una volta cotto mescolare accuratamente il riso con i ceci, il succo e la buccia dei limoni, qualche cucchiaino di olio e il trito di prezzemolo. Aggiustare di sale e pepe. Lasciare riposare e servire a temperatura ambiente.

#### Note

In alternativa al riso, è possibile anche preparare il piatto utilizzando cous cous o bulghur. Per rendere l'aroma più ricco, è possibile aggiungere altre erbe oltre la prezzemolo, come menta, mentuccia, coriandolo o erba cipollina.

## 7.64 Riso e melanzane

Ricetta di: Elenalugo

Difficoltà: Facile

Tempo: 40 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/riso-melanzane/](http://www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/riso-melanzane/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 4 pugni di riso integrale
- ★ 4 pugni di fagioli secchi
- ★ 1 pugno di uvetta
- ★ 1 pugno di pinoli
- ★ 2 melanzane
- ★ 1 cipolla rossa media
- ★ uno spicchio di aglio fresco
- ★ olio d'oliva
- ★ aneto fresco

### Preparazione

La sera prima metto in acqua il riso integrale assieme ai fagioli. Il giorno dopo cuocio fagioli e riso in pentola a pressione per 20 minuti.

Intanto metto in ammollo un pugno di uvetta e tosto un po' di pinoli. A parte, in una padella scaldo 3 cucchiaini di olio di oliva, vi aggiungo uno spicchio di aglio fresco affettato, la cipolla rossa, e poi le melanzane a tocchetti.

Porto a cottura saltando. Aggiungo alle verdure riso coi fagioli, l'uvetta, e faccio saltare ancora qualche minuto. Insaporisco con poco sale ed erbe aromatiche (l'aneto fresco è ottimo per questo piatto).

## 7.65 Riso freddo wurstel e piselli

Ricetta di: Iaia

Difficoltà: Facile

Tempo: 30 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/riso-freddo-wurstel-piselli/](http://www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/riso-freddo-wurstel-piselli/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 200 gr riso basmati
- ★ 1 confezione di wurstel vegetali
- ★ 150 g piselli surgelati
- ★ salsa di soia
- ★ senape
- ★ olio extravergine d'oliva
- ★ sale

### Preparazione

Lessare il riso al dente, scolarlo e sciacquarlo con l'acqua corrente. Scolare bene e sgranarlo su un canovaccio per eliminare tutta l'acqua. Porre i wurstel, lasciandoli nella loro confezione, in acqua bollente per 5 minuti. Levarli dall'acqua e farli freddare. Lessare anche i piselli surgelati per 5 minuti in acqua bollente, scolare bene. Mettere il riso in un'insalatiera, aggiungere i piselli e i wurstel tagliati a fettine, condire con un'emulsione di olio, senape, salsa di soia e pochissimo sale.

## 7.66 Rollo di melanzane e funghi

Ricetta di: Ariel444

Difficoltà: Media

Tempo: 30 minuti

Stagione: Estate, autunno

Web: [www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/rollo-melanzane-funghi/](http://www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/rollo-melanzane-funghi/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 1 o 2 melanzane tonde (a seconda della grandezza)
- ★ una manciata di funghi champignon
- ★ olio extra vergine di oliva
- ★ vino bianco secco
- ★ qualche pomodorino
- ★ salsa di soia (tamari o shoyu)
- ★ piadina vegetale (una per persona)

Per la salsa:

- ★ qualche foglia di radicchio
- ★ latte vegetale (soia o riso)
- ★ aceto balsamico

### Preparazione

Sbucciare e tagliare le melanzane ed i funghi a dadini piccolissimi e farli cuocere finché non diventano morbidi con pochissimo olio ed un bicchiere di vino secco. A fine cottura aggiungere dei piccoli dadini di pomodoro e qualche goccia di salsa di soia.

Stendere il tutto su una piadina vegetale come se fosse una pizza e arrotolare.

Infornare senza olio in una teglia foderata di carta forno finché non diventa croccante.

A fine cottura tagliare a rondelle la piadina ripiena e cospargere le fette ottenute con la crema al radicchio.

Per la crema di radicchio: passare al frullatore alcune foglie di radicchio con poco latte di soia e riso, un filo d'olio ed un cucchiaino di aceto balsamico, finché non diventano una crema.

## 7.67 Seitan all'ananas e anacardi

Ricetta di: Supercrì

Difficoltà: Facile

Tempo: 30 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/seitan-ananas-anacardi/](http://www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/seitan-ananas-anacardi/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 2 cucchiaini d'olio
- ★ 500 grammi di ananas in lattina
- ★ 250 grammi di seitan al naturale
- ★ 1/2 cucchiaino di maizena
- ★ 80 grammi di anacardi

### Preparazione

Scaldare l'olio e unire l'ananas tagliato a triangoli. Irrorare con il succo e portare a ebollizione. Aggiungere il seitan a dadini, la maizena sciolta in poca acqua e infine gli anacardi. Completare la cottura e servire caldo.

## Note

Come contorno si può servire del riso nero.

## 7.68 Sformato di cavolfiore gratinato

Ricetta di: Myeu

Difficoltà: Facile

Tempo: 40 minuti

Stagione: Inverno, primavera, autunno

Web: [www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/sformato-cavolfiore-gratinato/](http://www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/sformato-cavolfiore-gratinato/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ un cavolfiore
- ★ 750 ml di besciamella densa (ad esempio Besciamella (sezione 12.2, pagina 817) , oppure Besciamella al curry (sezione 12.3, pagina 818) per un gusto più deciso, adattando le dosi a 75 g di margarina e 500/750 ml di latte)
- ★ peperoncino

### Preparazione

Pulire il cavolfiore e separare le infiorescenze, dopodiché lessarle.

Nel frattempo preparare la besciamella. Una volta cotto, scolare il cavolfiore e mescolarlo alla besciamella, unendo un peperoncino essiccato e tritato. Passare al gratin in forno per 5-10 minuti.

### Note

Per addensare la besciamella si possono usare 2 trucchi:

- far sobbollire per più di 2 minuti dopo avere aggiunto il latte, fino ad ottenere la consistenza desiderata;
- mettere meno latte, circa un quarto di meno: indicativamente le proporzioni per una perfetta besciamella sono 1:1:10, dove 10 è il latte. Per ottenere un litro di besciamella uso 100 g di margarina, 100 g di farina e 1 l di latte, quindi se voglio ottenerla più densa ne uso solo 750 ml (=meno un quarto).

## 7.69 Sformato di riso e lenticchie

Ricetta di: Chaval

Difficoltà: Media

Tempo: 60 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/sformato-riso-lenticchie/](http://www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/sformato-riso-lenticchie/)

### Ingredienti per 5 persone

- ★ 160 g di lenticchie
- ★ 160 g di riso Roma parboiled
- ★ besciamella
- ★ una cipolla media
- ★ mezzo bicchiere di vino bianco
- ★ circa 1/2 litro di brodo vegetale
- ★ curry
- ★ olio extra vergine di oliva
- ★ pangrattato
- ★ salsa di soia

### Preparazione

Per la besciamella vedere la ricetta tra le preparazioni di base: Besciamella (sezione 12.2, pagina 817)

Tritare la cipolla e soffriggerla in olio extra vergine di oliva. Aggiungere il riso e tostarlo.

Aggiungere il vino bianco e alzare la fiamma per farlo evaporare in fretta.

Scaldare il brodo e ricoprivi il riso. Ripetere l'operazione man mano che il brodo viene assorbito, finché il riso non è ben cotto.

Nel frattempo lessare le lenticchie: sciacquare le lenticchie secche sotto acqua corrente fredda e metterle in pentola con acqua fresca che le ricopra abbondantemente e un cucchiaino di sale. Far bollire per circa 20 minuti.

Oliare una teglia e cospargerla di pangrattato. Versarvi il riso, le lenticchie e metà della besciamella e amalgamare. Versare il tutto nella teglia, pareggiarlo e cospargere con il resto della besciamella.

Spolverare con il curry.

Infornare nel forno caldo a 200° e lasciar cuocere un quarto d'ora circa.

Aggiungere un filo di salsa di soia shoyu direttamente quando si serve.

## Note

Si può benissimo usare l'acqua di cottura delle lenticchie come brodo per il riso. Ovviamente le lenticchie vanno lasciate alcune ore a mollo prima di essere lessate. La besciamella può essere fatta con qualunque tipo di farina, ma con quella di kamut mi è piaciuta particolarmente. Se si ha tempo si può spegnere il forno un po' prima e lasciare che lo sformato finisca di cuocersi con il calore che si mantiene comunque a lungo (e che verrebbe altrimenti sprecato).

## 7.70 Sformato verde

Ricetta di: Ariel444  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 30 minuti  
Stagione: Inverno, autunno  
Web: [www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/sformato-verde/](http://www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/sformato-verde/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 400 g di broccoli
- ★ 1 kiwi
- ★ 2 cucchiaini di lievito a scaglie
- ★ circa 20 pistacchi
- ★ un cucchiaio di thain (crema di sesamo)
- ★ noce moscata
- ★ gomasio

### Preparazione

Cuocere al vapore i broccoli, quindi sminuzzarli insieme al kiwi. Passare quindi tutto al mixer insieme ai pistacchi già tritati. Aggiungere un po' di noce moscata, il lievito, il cucchiaino di tahin ed amalgamare il tutto.

Mettere il composto in due stampini o scodelline unte appena appena d'olio e rivoltare in un piatto.

Spolverare sopra gli sformati un pizzico di gomasio. Guarnire con pistacchi e pomodorini a fette.

E' buono servito tiepido.

## Note

Il gomasio si ottiene pestando i semi di sesamo in un mortaio e aggiungendo sale (eventualmente tostando poi il tutto in padella) oppure si può comprare già fatto nei negozi di alimentazione biologica.

## 7.71 Soba oriental fusion

Ricetta di: Myeu  
Difficoltà: Media  
Tempo: 60 minuti  
Provenienza: Altro (Cina e Medioriente)  
Web: [www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/soba-oriental-fashion/](http://www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/soba-oriental-fashion/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 2 cucchiaini di olio di semi di girasole
- ★ 1 cipolla bianca
- ★ 2 spicchi di aglio
- ★ 1 gambo di sedano
- ★ 1 cucchiaino di pepe nero macinato
- ★ 1 cucchiaino di curcuma
- ★ 1 cucchiaino di cannella macinata
- ★ 1 cucchiaino di zenzero tritato
- ★ 50 g lenticchie rosse lessate
- ★ 200 g di ceci lessati
- ★ 1 bustina di zafferano
- ★ 300 ml di passata di pomodoro
- ★ 150 g di zucca
- ★ 600 ml di brodo vegetale
- ★ 50 g di spaghetti di soia
- ★ alloro
- ★ prezzemolo
- ★ coriandolo
- ★ salsa di soia

## Preparazione

Fare imbiondire la cipolla a fette nell'olio di semi. Quando inizia ad ammorbidirsi, unire l'aglio tritato, il sedano a dadini, pepe, curcuma, cannella e zenzero. Saltare per un paio di minuti, poi unire le lenticchie, i ceci, lo zafferano, soffriggere ancora per qualche minuto e infine unire la passata aromatizzandola col prezzemolo. Cuocere per 15 minuti.

Nel frattempo, tagliare la zucca a cubetti e cuocerla nel brodo con la foglia d'alloro per 30 minuti. Se preferite una soba più liquida, usate 800 ml di brodo anziché 600.

Spegnere il fuoco e unire gli spaghetti di soia (è importante che siano quelli di soia che diventano trasparenti, non quelli di riso, che sono molto più delicati), lasciando riposare per il tempo indicato sulla confezione (di solito bastano 5 minuti).

Unire lo stufato di legumi e mescolare bene.

Servire con del coriandolo tritato e, a piacere, con un giro di salsa di soia.

## Note

In dosi minori può essere un ottimo antipasto per una cena a base di vegan sushi.

## 7.72 Spaghettoni di riso strong

Ricetta di: Arieldubois

Difficoltà: Facile

Tempo: 30 minuti

Provenienza: Orientale (Cina)

Web: [www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/spaghettoni-riso-strong/](http://www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/spaghettoni-riso-strong/)

## Ingredienti per 2 persone

- ★ 2 matassine di spaghetti di riso
- ★ 2 carote
- ★ 2 zucchine
- ★ 1 cipolla
- ★ mezzo peperone rosso
- ★ 80 g spezzatino di soia disidratato
- ★ sale, pepe
- ★ curcuma
- ★ olio evo qb
- ★ salsa di soia

## Preparazione

Innanzitutto fate bollire una pentola d'acqua, spegnete e mettete le matassine di spaghetti di riso a rinvenire (non dovete cuocerli!). Fare lo stesso con lo spezzatino di soia secco che farete reidratare.

In un wok, o altro tegame capiente, ungete con un filo d'olio evo e fate soffriggere la cipolla tagliata sottile, poi affettate sottilmente tutte le verdure e fatele saltare in padella per pochi minuti.

Unite lo spezzatino ben strizzato dall'acqua, salate pepate e spolverizzate con la curcuma; Cuocete le verdure solo per 5-6 minuti, devono risultare croccanti e colorate. Solo a fine cottura, versate la salsa di soia e un goccio d'acqua. A questo punto scolate gli spaghetti di riso, uniteli alle verdure e spadellate a fuoco vivace. Servite ben caldo.

## Note

Potete usare anche spaghetti di soia, l'importante è non cuocerli mai prima, altrimenti si creerà un ammasso coloso poco invitante!

Si sposa molto bene anche con una salsa piccante.

## 7.73 Taboulè

Ricetta di: Nefertari74  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 30 minuti  
Provenienza: Mediorientale  
Stagione: Estate, autunno  
Web: [www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/taboule/](http://www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/taboule/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 1 tazza di cous cous
- ★ 1 cipolla rossa grande (quelle rosse sono più dolci)
- ★ 3 pomodori cuore di bue
- ★ menta fresca
- ★ succo di limone
- ★ olio
- ★ brodo vegetale senza glutammato

## Preparazione

Tagliare i pomodori a cubetti e metterli a scolare per un'oretta in uno scolapasta.

Mettere il cous cous in una ciotola e ricoprirlo di brodo bollente (va bene anche solo acqua bollente, ma così viene più saporito), coprire la ciotola e lasciarlo gonfiare per 5 minuti. Togliere il coperchio e sgranarlo con una forchetta. Lasciarlo raffreddare.

Tagliare la cipolla a piccoli pezzi e metterla a bagno per almeno mezz'ora in acqua e sale (serve per renderla meno forte di sapore e più digeribile). Sciacquarla, scolarla e metterla su carta da cucina perché si asciughi.

A questo punto mescolare il cous cous con la cipolla, pomodori, la menta spezzettata a mano (come per il basilico è meglio non tagliarla con lama di metallo), il succo di limone, olio e sale (poco se si è usato il brodo, un po' di più se si è usata solo acqua calda).

Lasciare riposare in frigorifero per almeno mezza giornata (i sapori si amalgamano meglio) e servire a temperatura ambiente.

## Note

Si può fare anche con il bulghur al posto del cous cous (anzi, la ricetta originale prevede proprio questo).

## 7.74 Taboulè alla cipolla e menta

Ricetta di: Erbivora83  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 40 minuti  
Provenienza: Mediorientale (Libano)  
Stagione: Estate, autunno  
Web: [www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/tabule-cipolla-menta/](http://www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/tabule-cipolla-menta/)

## Ingredienti per 1 persona

- ★ una tazzina (da caffè) di bulghur
- ★ mezzo limone (spremuta)
- ★ un pomodoro maturo
- ★ un po' di cipolla dolce
- ★ 1 cucchiaino di semi di cumino
- ★ qualche foglia di menta fresca
- ★ prezzemolo fresco

## Preparazione

Mettere il bulghur in un pentolino con un po' d'acqua salata (2 tazzine); una volta raggiunta l'ebollizione, spegnere la fiamma e chiudere col coperchio (ci mette circa mezz'ora a cuocere). Nel frattempo mettere in una terrina la cipolla affettata fine, il pomodoro tagliato a cubetti e il succo di limone; mescolare.

Quando il bulghur sarà cotto, metterlo nella terrina, aggiungendo poi menta e prezzemolo tritati e i semi di cumino (precedentemente pestati nel mortaio); concludere con un filo d'olio.

## Note

Questo piatto è ottimo anche servito freddo, quindi potete prepararlo con largo anticipo e dedicarvi ad altri manicaretti più complicati... oppure è un'ottima alternativa alle insalate di riso!

## 7.75 Timballo di legumi al pomodoro

Ricetta di: Apollo

Difficoltà: Facile

Tempo: 60 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/timballo-legumi-pomodoro/](http://www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/timballo-legumi-pomodoro/)

## Ingredienti per 4 persone

- ★ 500 g di cereali e legumi misti secchi
- ★ 1 cipolla
- ★ 2 peperoncini freschi
- ★ 1 cavolfiore piccolo (1kg)
- ★ 1 scatola di passata di pomodoro
- ★ olio
- ★ sale
- ★ zucchero
- ★ 10 semi di finocchio

## Preparazione

Lavare molto bene il misto di legumi e cereali, metterlo in pentola a pressione e farlo cuocere per 18 minuti dall'inizio del fischio. Intanto preparare un trito con la cipolla e un peperoncino,

sminuzzare bene con la mezzaluna e mettere in padella con un cucchiaio di olio e tre cucchiaini di acqua. Far rosolare per cinque minuti, fino all'imbiondire della cipolla.

Scolare i legumi e cereali, sciacquarli in acqua calda e metterli in padella con il trito di cipolla e peperoncino. Far rosolare per cinque minuti, salare, spegnere e aspettare che si raffreddi. Mettere il composto in uno stampo piccolo per dolci e riporlo in frigorifero.

Preparare un sugo senza cipolla, con il peperoncino fresco sminuzzato, sale, olio un cucchiaio, semi di finocchio e un pizzico di zucchero per togliere la leggera acidità dei pelati, far andare a fuoco medio per quindici minuti e spegnere.

Lessare in pentola a pressione un cavolfiore, circa 8 minuti da inizio fischio, togliere e dividere a cimette. Prima di servire, riscaldare il timballo in forno, mettere il cavolfiore al centro del timballo e coprire con il sugo al pomodoro.

## 7.76 Tortini di riso filanti

Ricetta di: laia

Difficoltà: Media

Tempo: 45 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/tortini-riso-filanti/](http://www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/tortini-riso-filanti/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ un rotolo di pasta brisé
- ★ mezzo litro di latte di riso non zuccherato
- ★ 1 etto e mezzo di riso
- ★ formaggio vegetale Vegourmet Montanero
- ★ buccia di un limone grattata
- ★ noce moscata

### Preparazione

Lessare il riso nel latte per circa 25 minuti, deve risultare molto cotto; far intiepidire, aggiungere sale, una grattata di noce moscata e una di buccia di limone. Foderare degli stampini di alluminio o di silicone con la pasta brisé, riempire con il riso, fare un incavo nel centro e mettere dei pezzetti di formaggio Montanero.

Cuocere in forno a 180 gradi per 20 minuti; a metà cottura ricoprire i tortini con un foglio di alluminio, perché altrimenti tendono a bruciarsi.

Sformare e servire caldi per apprezzare al meglio il cuore filante di formaggio.

## Note

Potrebbero costituire un ricco antipasto per un pranzo di Pasqua.

## 7.77 Tortino di amaranto e lenticchie

Ricetta di: Alexblues

Difficoltà: Media

Tempo: 90 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/tortino-amaranto-lenticchie/](http://www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/tortino-amaranto-lenticchie/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 250 g di amaranto
- ★ 200 g di lenticchie secche
- ★ sedano (1 gambo), carota (1 media), cipolla (1 media)
- ★ lievito alimentare in scaglie (q.b.)
- ★ 1 peperone piccolo o melanzana o funghi porcini secchi (o un mix a scelta)
- ★ 6-8 pomodori secchi
- ★ 1 cucchiaio di capperi
- ★ 8 olive nere denocciolate
- ★ pangrattato (meglio se tritato grossolanamente)
- ★ olio di semi di girasole q.b.

### Preparazione

Bollire l'amaranto e le lenticchie in 700 ml di acqua per 30 minuti, mescolando da metà cottura in poi per evitare che attacchi. A fine cottura la consistenza dovrà essere asciutta e semi-collosa. Se necessario, aggiungere un po' di acqua calda durante la cottura per non fare attaccare. A fine cottura coprire per 5 minuti.

Separatamente, nel frattempo, preparare la farcitura con le verdure a scelta suggerite. Si possono cuocere in padella con poco olio di girasole, l'importante è che al termine della cottura siano abbastanza asciutte (evitare pomodori freschi e verdure acquose).

Prendere una terrina di circa 16x22 cm e versare un cucchiaio raso di olio spargendone un velo sul fondo. Eliminare l'eccesso. Spargere un po' di pan grattato che si attaccherà sul fondo. Eliminare l'eccesso. Adagiare sul fondo della terrina il primo strato del composto di amaranto e lenticchie in modo omogeneo sul fondo, per circa metà spessore della terrina. Passare una spolverata di lievito. Opzionale: inserire volendo qualche scaglietta di formaggio vegetale, ma

poco. Adagiare un sottile strato delle verdure preparate in precedenza, aggiungere i pomodori secchi a pezzetti, i capperi, le olive spezzettate. Passare un'altra spolverata di lievito. Coprire con un altro strato del composto amaranto-lenticchie, più sottile del precedente, in modo omogeneo (spalmare aiutandosi con un cucchiaino). Passare uno strato di pan grattato e spruzzare un po' di olio per inumidire il pan grattato. Infornare per circa 35 minuti a 180°. Lo strato superiore dovrebbe diventare croccante (usare se necessario il grill per pochi minuti). Far riposare fuori dal forno per circa 20-30 minuti, in modo che il tortino si compatti e sia più idoneo ad essere porzionato.

### Note

Facilmente trasportabile e quindi adatto alle cene del tipo 'ognuno porta qualcosa'! E' buonissimo anche il giorno dopo se ne avanza un pezzo (ma ne dubito), basta scaldarlo leggermente.

## 7.78 Vegparmigiana di melanzane

Ricetta di: CristinaM

Difficoltà: Media

Tempo: 45 minuti

Stagione: Estate

Web: [www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/parmigiana-melanzane/](http://www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/parmigiana-melanzane/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 1 kg di melanzane (quelle grandi, tonde, viola chiaro)
- ★ una cipolla bionda media
- ★ 500 g di salsa di pomodoro al basilico
- ★ 3 cucchiaini di pangrattato
- ★ farina bianca q.b.
- ★ olio extravergine d'oliva

### Preparazione

Lavate le melanzane, asciugatele e tagliatele a fette spesse un cm. Mettetele su un piatto, a più strati, salandole tra uno strato e l'altro. Copritele e mettetevi sopra un peso che le tenga un po' schiacciate. Lasciatele così per alcune ore. Questo permetterà di far spurgare l'acqua amara che le melanzane hanno di solito.

Al momento di friggerle, scolatele bene, passatele nella farina e friggetele in olio d'oliva. Ponetele man mano sulla carta assorbente e tenetele da parte.

Mettete nel mixer la cipolla pelata e tagliata in quarti, unite il pangrattato e frullate; otterrete una specie di farina grossolana. Mettetela nella padella per friggere, con qualche cucchiaino d'olio d'oliva (NON usate quello eventualmente avanzato dalla frittura delle melanzane). Fate dorare leggermente il composto girandolo continuamente con una paletta di legno. Fate molta attenzione perché tende a bruciarsi rapidamente.

In una teglia, che possa andare in forno e in tavola, fate uno strato di melanzane, ricopritele con qualche cucchiaino di salsa di pomodoro e spolverizzate con abbondante pangrattato alla cipolla. Continuate fino ad esaurimento degli ingredienti: melanzane, salsa, pangrattato.

L'ultimo strato sarà di pangrattato. Potrete servirle così, a temperatura ambiente (in piena estate i piatti non caldi sono graditi) ma se volete scaldarle leggermente in forno, coprite la teglia con carta d'alluminio, altrimenti lo strato di pangrattato brucerà subito.

Sono anche migliori se le preparate il giorno prima.

## 7.79 Vignarola vegan

Ricetta di: Kiwana

Difficoltà: Facile

Tempo: 30 minuti

Provenienza: Lazio

Web: [www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/vignarola-vegan/](http://www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/vignarola-vegan/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 1 grosso cipollotto
- ★ 1 grosso carciofo (spinoso o mammola, è uguale)
- ★ 2 manciate di fave fresche (o surgelate, ma non secche!)
- ★ 4 manciate di piselli medi freschi (o surgelati)
- ★ 1 lattuga piccola
- ★ seitan a piacere
- ★ un bicchiere di vino bianco
- ★ olio extra vergine di oliva
- ★ sale, pepe

### Preparazione

Pulite il carciofo, privatelo delle foglie esterne, tagliate la punta delle foglie e dividetelo a metà. Eliminate il fieno interno e tagliatelo a spicchi abbastanza sottili. Tagliate il gambo a rondelle e mettete tutto a mollo in acqua e limone perché non annerisca. Fate poi soffriggere il cipollotto

tagliato sottile nell'olio extra vergine. Aggiunete il seitan a striscioline o dadini e fatelo rosolare. Aggiungete il carciofo e il gambo e saltate per qualche minuto. Sfumate con il vino bianco. Dopo un paio di minuti aggiungete le fave e i piselli e lasciate cuocere ancora qualche minuto. Le verdure, soprattutto i legumi, devono essere molto al dente, quindi la cottura deve essere veloce. Prima di servire, aggiungete la lattuga tagliata a striscioline e lasciate la pentola sul fuoco giusto il tempo di farla appassire, di modo che resti abbastanza croccante. Correggete di sale e pepe e servite.

### Note

La vignarola si può usare anche come condimento per la pasta, ottime le linguine. L'importante è far mantecare bene la pasta con gli ingredienti per qualche minuto in padella, usando un po' di acqua di cottura.

## 7.80 Zucchine ripiene alessandrine

Ricetta di: VVale

Difficoltà: Media

Tempo: 60 minuti

Stagione: Estate, autunno

Web: [www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/zucchine-ripiene-alessandrine/](http://www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/zucchine-ripiene-alessandrine/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 4 zucchine
- ★ 2 patate piccole
- ★ 3 cucchiari di fagioli lessati
- ★ 2 carote piccole
- ★ 2 cipolle
- ★ due cucchiari di pan grattato
- ★ una scatola di pomodori pelati
- ★ sale q.b.
- ★ olio evo q.b.
- ★ noce moscata e pepe a piacere

## Preparazione

Bollire le patate tagliate a tocchetti. Sbollentare le zucchine lasciandole molto croccanti e poi tagliarle a metà nel senso della lunghezza. Scavarle a barchetta conservando la polpa interna. Aggiungere la polpa delle zucchine alle patate, lasciando bollire ulteriormente.

Intanto, in una padella preparare un soffritto con una cipolla e una carota tagliate a dadini e aggiungere i pelati, lasciandolo cuocere a lungo per addensarlo.

Quando le patate saranno morbide, scolare il tutto, aggiungere i fagioli e schiacciare con una forchetta, fino a ottenere un composto omogeneo e leggermente acquoso.

In un'altra padella preparare un altro soffritto con l'altra cipolla e l'altra carota, aggiungendo un poco di pepe. Aggiungervi l'impasto di zuccina e patate e lasciare cuocere mescolando di frequente per far asciugare. Aggiungere il pangrattato per ottenere una consistenza più solida. Insaporire con il pepe e la noce moscata. Riempire le zucchine con l'impasto, adagiarle nel sugo di pomodoro a insaporirsi per qualche minuto, muovendo la pentola senza mescolare per non far attaccare il sugo.

Eventualmente, per dare un effetto grill, tostare del pan grattato in una padella e spargerlo sopra le zucchine nel pomodoro.

Servire ben caldo.

## 7.81 Zuppa alla veneta

Ricetta di: Myeu  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 20 minuti  
Provenienza: Veneto  
Stagione: Inverno, primavera, autunno  
Web: [www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/zuppa-veneta/](http://www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/zuppa-veneta/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ cipolla
- ★ aglio
- ★ salvia
- ★ 300 g di cavolo verza
- ★ un pomodoro
- ★ una scatola di fagioli borlotti
- ★ 100 g di pasta tipo maltagliati
- ★ 1 l di brodo vegetale
- ★ salsa bbq

## Preparazione

Preparare un trito fine di cipolla e aglio e soffriggerlo con le foglie di salvia spezzettate grossolanamente. Unire i fagioli e la verza a striscioline, insaporire con la salsa bbq, aggiungere il brodo e portare a bollore. Se si preferisce che la verza abbia una consistenza più croccante, buttare subito la pasta e cuocere per il tempo indicato sulla confezione; altrimenti lessare la verza a piacere e, quando mancano 10 minuti alla fine della cottura, buttare la pasta.

## 7.82 Zuppa broccoli e Blue Scheese

Ricetta di: Lia78  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 30 minuti  
Provenienza: Altro (UK)  
Stagione: Inverno, autunno  
Web: [www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/zuppa-broccoli-scheese/](http://www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/zuppa-broccoli-scheese/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 1/2 porro
- ★ 1 broccolo grande
- ★ 1 cucchiaio di burro di soia o olio
- ★ 100 ml di latte di soia
- ★ 1 foglia di alloro
- ★ 500 ml di brodo vegetale
- ★ sale e pepe
- ★ 30-50 g di Scheese Blue style
- ★ 4 fette di pane
- ★ 1 spicchio di aglio

### Preparazione

Lavate il broccolo e suddividetelo in cimette. In una casseruola scaldate l'olio o il burro di soia e soffriggete piano il porro tagliato a fettine sottili. Aggiungete il broccolo, il latte, il brodo e la foglia di alloro e portate il tutto ad ebollizione. Riducete poi la fiamma al minimo e sobbollite per 20 minuti o finché il broccolo non è tenero.

Mentre la zuppa cuoce, preparate dei crostini grigliando le fette di pane e strofinandole poi con una generosa quantità di aglio.

Eliminate la foglia di alloro e poi con il frullino ad immersione riducete il tutto a una crema omogenea. Condite la zuppa con il sale e una generosa spolverata di pepe. Rimettete sul fuoco e scaldate la zuppa senza farla bollire. Aggiungete il formaggio Scheese grattugiato fine e fatelo sciogliere (non si scioglie completamente, volendo si può ancora dare una frullatina). A piacere, guarnite con qualche scaglia di Scheese prima di servire, aggiungendo infine i crostini all'aglio.

### 7.83 Zuppa della nonna

Ricetta di: Sophie85

Difficoltà: Facile

Tempo: 30 minuti

Stagione: Inverno, autunno

Web: [www.veganhome.it/ricette/piatti-unic/zuppa-nonna/](http://www.veganhome.it/ricette/piatti-unic/zuppa-nonna/)

#### Ingredienti per 4 persone

- ★ fagioli cannellini
- ★ pane 'vecchio'
- ★ aglio
- ★ salvia
- ★ due grosse foglie di cavolo nero
- ★ olio evo
- ★ spaghetti
- ★ cipolla rossa (opzionale)

#### Preparazione

Passate i fagioli precedentemente lessati e metteteli in una pentola con olio d'oliva dove avrete fatto soffriggere l'aglio.

Aggiustate di sale, aggiungete qualche foglia di salvia e il cavolo nero e portare a bollore. Quando la minestra bolle e il cavolo è morbido, buttate gli spaghetti. Mentre ne attendete la cottura, tagliate il pane a fette di circa mezzo centimetro e disponetele in una zuppiera piuttosto capiente. Quando gli spaghetti sono cotti, versate la minestra sulle fette di pane. Aggiungete, a piacere, la cipolla rossa tagliata finemente. Dovete dosare bene la quantità di pane rispetto alla minestra, altrimenti il risultato potrebbe essere troppo liquido oppure troppo asciutto.

## Note

Non ho indicato le quantità perchè generalmente mia nonna va 'a occhio'.

## 7.84 Zuppa di ceci con mela verde

Ricetta di: Tau

Difficoltà: Facile

Tempo: 30 minuti

Stagione: Inverno

Web: [www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/zuppa-ceci-mela-verde/](http://www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/zuppa-ceci-mela-verde/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 250 g di ceci cotti
- ★ 30 g di farina di ceci
- ★ 100 g di porri (un porro piccolo, sia la parte bianca che quella verde)
- ★ 100 g di verza
- ★ 100 g di mela verde
- ★ una costa di sedano
- ★ rosmarino
- ★ l'acqua di cottura dei ceci o brodo vegetale
- ★ uno spicchio d'aglio
- ★ sale e pepe
- ★ olio evo (opzionale, per condire a crudo)

### Preparazione

In una pentola mettete a riscaldare il brodo vegetale. Mentre raggiunge il bollore, cominciate a preparare le verdure: tagliate il sedano a la brunoise (cubetti più piccoli che potete) e la verza a capelli d'angelo (striscioline fini fini), affettate il porro, tritate rosmarino e aglio (se preferite non mangiare l'aglio, lasciate intero lo spicchio ma ricordatevi di rimuoverlo a metà cottura). Una volta preparate le verdure, unitele con i ceci al brodo ormai bollente.

Lasciate cuocere a fuoco medio per circa 10 minuti, avendo cura di aggiungere acqua/brodo nel caso si asciughi troppo. Mescolate sporadicamente facendo attenzione che non si attacchi. Nel frattempo pelate metà di una grossa mela verde e tagliatela a cubetti di 5 mm di lato. Unitela al resto della zuppa e proseguite la cottura per altri 5 minuti, durante i quali intensificate

le mescolate.

Quando le verdure vi paiono morbide e cotte, pesate 30 grdi farina di ceci (circa un cucchiaio, un cucchiaio e mezzo) e scioglietela in un bicchiere di acqua tiepida. Assicuratevi che non ci siano grumi, abbassate il fuoco sotto la pentola e versate girando vigorosamente. Lasciate sobbollire ancora qualche minuto, poi assaggiate per assicurarvi che sia scomparso il gusto di farina. Aggiustate di sale e pepe, servite eventualmente aggiungendo un filo di olio evo a crudo.

Se preferite una zuppa dalla consistenza più vellutata, in cui i gusti risultino più mischiati, proseguite la cottura fino a quando la mela e la verza risulteranno 'spappolate': si formerà una crema deliziosa!

## 7.85 Zuppa di ceci e farro

Ricetta di: Lia78  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 60 minuti  
Provenienza: Toscana  
Stagione: Autunno  
Web: [www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/zuppa-ceci-farro/](http://www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/zuppa-ceci-farro/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 450 g di ceci già bolliti
- ★ 150-200 g di farro
- ★ 1 carota
- ★ 1 piccolo porro
- ★ 1 costa di sedano
- ★ 1 spicchio di aglio
- ★ brodo vegetale
- ★ 1 rametto di rosmarino e/o 2 foglie di alloro
- ★ olio extravergine d'oliva
- ★ sale, pepe
- ★ 2 funghi porcini freschi (facoltativo)

### Preparazione

Preparare un soffritto tritando finemente l'aglio, il porro, il sedano e la carota. In una pentola (preferibilmente di coccio) scaldare un po' d'olio extravergine e soffriggere dolcemente il trito di

verdure.

Quando le verdure si saranno ammorbidite, aggiungere i 2/3 dei ceci e frullateli con del brodo vegetale o, in alternativa, l'acqua di cottura dei ceci insaporita con un po' di dado. Dovete ottenere una crema fluida e piuttosto liquida. Aggiungete il rametto di rosmarino (eventualmente legato con un filo per evitare che i rametti si disperdano per la zuppa) e/o 2 foglie di alloro, e aggiustate di sale.

Rimettete sul fuoco e portate ad ebollizione. Quando bolle, versate il farro che avrete precedentemente sciacquato (ed eventualmente ammollato se usate quello integrale). A metà cottura, aggiungete anche i rimanenti ceci. Fate sobbollire finché il farro non è cotto, aggiungendo eventualmente brodo o acqua calda se la zuppa si addensa troppo.

Mentre la zuppa cuoce, pulite i funghi e tagliateli a tocchetti. Fateli stufare in padella con un po' d'olio e aggiustate di sale.

Quando la zuppa è pronta, impiattatela sistemando al centro del piatto 2 cucchiari di funghi, un giro molto abbondante di olio extravergine d'oliva e una spolverata di pepe.

## Note

Questa è la mia versione di una zuppa che ho avuto modo di assaggiare in una trattoria toscana. Non sono sicura che la ricetta sia esattamente quella tradizionale, però è molto buona! Io l'ho fatta varie volte senza i funghi, ma la versione originale li prevedeva, si può fare in entrambi i modi. Il giro di olio evo, invece, secondo me ci va proprio!

## 7.86 Zuppa di cicerchie saracene

Ricetta di: VVale

Difficoltà: Facilissima

Tempo: 120 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/zuppa-cicerchie-saracene/](http://www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/zuppa-cicerchie-saracene/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ un bicchiere di cicerchie secche
- ★ mezzo bicchiere di grano saraceno
- ★ una carota molto grande o due medie
- ★ due pomodori
- ★ una costa di sedano
- ★ due patate
- ★ una cipolla

## Preparazione

La sera prima mettere in ammollo le cicerchie in abbondante acqua.

Per la zuppa, tagliare le verdure in cubetti molto piccoli e metterle in una pentola con un litro d'acqua. Scolare le cicerchie, sciacquarle e aggiungerle alle verdure. Portare a bollore e lasciare cuocere per circa tre quarti d'ora. Sciacquare il grano saraceno, aggiungerlo alle cicerchie e cuocere per un'altra mezz'ora, aggiungendo altra acqua. In totale, serviranno 1,5-2 litri d'acqua, a seconda di quanto brodosa si desidera la zuppa. Salare a piacimento la zuppa e servire calda.

### 7.87 Zuppa di farro e piselli

Ricetta di: Didi189

Difficoltà: Facilissima

Tempo: 30 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/zuppa-farro-piselli/](http://www.veganhome.it/ricette/piatti-unici/zuppa-farro-piselli/)

#### Ingredienti per 2 persone

- ★ 1 bicchiere di farro
- ★ 2 bicchieri di piselli congelati
- ★ 3 bicchieri di bevanda di riso
- ★ olio evo
- ★ 2 cucchiaini di lievito alimentare in scaglie
- ★ facoltative: verdure varie tagliate a dadini (carota, patata, zucchina, cipolla)

#### Preparazione

Mettere in un pentolino il farro, i piselli e la bevanda di riso (e la verdura se decidete di usarla). Far cuocere, aggiungere il sale e l'olio a metà cottura. A fine cottura, dopo circa mezz'ora, aggiungere il lievito e lasciar intiepidire prima di servire.

## Capitolo 8

# Formaggi vegan

Esistono da qualche anno in commercio alcuni 'formaggi vegetali' che sono simili ai formaggi tradizionali, e alcuni di essi fondono e si possono usare per preparare toast, pizze, torte salate. Ci sono anche dei simil-formaggi che si possono fare in casa, cerchiamo qui di suggerirne qualcuno.



## 8.1 Feta Vegan

Ricetta di: Chla  
Difficoltà: Facilissima  
Tempo: 70 minuti  
Provenienza: Altro (Grecia)  
Web: [www.veganhome.it/ricette/formaggi-vegan/feta-vegan/](http://www.veganhome.it/ricette/formaggi-vegan/feta-vegan/)

### Ingredienti per 3 persone

- ★ Tofu: 1 panetto
- ★ Olio evo: 4 cucchiari
- ★ Acqua: 4 cucchiari
- ★ Aceto di mele: 3 cucchiari
- ★ Sale: 2 cucchiaini
- ★ Pepe: 1/2 cucchiaino
- ★ Origan:o 1 cucchiaino
- ★ Aneto: 1 cucchiaino
- ★ Basilico: 1 cucchiaino

### Preparazione

Sbriciolare grossolanamente il tofu. Metterlo a marinare per un'ora nel condimento ottenuto, mescolando l'acqua, l'olio, l'aceto, il sale e le spezie. Per farla al naturale, non utilizzate le spezie.

Dopo la marinatura si può utilizzarlo in vari modi, per esempio come ripieno di un foglio di pasta sfoglia vegan, tagliato in diverse strisce poi richiuse a sandwich e passato in forno a 180 gradi finché la sfoglia non diventa dorata.

### Note

La consistenza del tofu risulta friabilissima e il sapore è salato e acidulo, proprio come quello della feta originale!

## 8.2 Formaggio di noci

Ricetta di: Amexis

Difficoltà: Media

Tempo: 20 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/formaggi-vegan/formaggio-noci/](http://www.veganhome.it/ricette/formaggi-vegan/formaggio-noci/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 3 noci
- ★ 200 ml di latte di soia non dolcificato
- ★ 2 cucchiaini di fecola di patate
- ★ 2 cucchiaini di yogurth di soia
- ★ 50 ml di olio di semi di mais
- ★ 3 pizzichi di sale

### Preparazione

In un frullatore mettete i gherigli delle noci e l'olio; frullate finché non avrete raggiunto la consistenza di una crema e tutti i pezzettini di noce saranno amalgamati (contate che le noci contengono dell'olio che sarà utile al formaggio). Ora aggiungete 150/100 ml di latte di soia e poi lo yogurt e amalgamate il tutto ben bene. Aggiungete anche il sale.

Nel frattempo, sciogliete in un pentolino, a freddo, la fecola nel latte di soia rimasto (ovvero i 50/100 ml che sono rimasti della dose iniziale e che non avete mixato nel frullatore): usate una frusta per mescolare e sciogliere, senza metterlo sul fuoco. Una volta che la fecola si sarà sciolta (lo capirete perché non vedrete grumi e il composto sarà bello spumoso), aggiungete nel pentolino il contenuto del frullatore, mettete il pentolino su una fiamma medio bassa e cominciate a mescolare con un cucchiaino di legno; dovrete girare in continuazione. In un paio di minuti comincerete ad accorgervi che il composto diventa sempre più compatto, fino a che, mescolando, vedrete che si stacca facilmente dalle pareti del pentolino; a questo punto cuocete per altri due minuti circa, continuando a girare, e poi spegnete la fiamma.

Mettete il composto in un contenitore unto d'olio (per esempio una scodella), lasciatelo raffreddare un po'. Quando il composto sarà più o meno a temperatura ambiente mettetelo in frigo e lasciatevelo per circa 8 ore (io lo lascio anche 12 ore), dopo di che sarà pronto per essere usato.

Con queste dosi ne viene una scodella quasi piena.

### Note

Io l'ho usato su delle bruschette, per capire se fondeva o meno, e devo dire che fila un pochino.

### 8.3 Formaggio di yogurt di soia

Ricetta di: Pamela  
Difficoltà: Facilissima  
Tempo: 10 minuti  
Provenienza: Mediorientale  
Web: [www.veganhome.it/ricette/formaggi-vegan/formaggio-yogurt-soia/](http://www.veganhome.it/ricette/formaggi-vegan/formaggio-yogurt-soia/)

#### Ingredienti per 4 persone

- ★ 1 litro di yogurt di soia (o altra quantità a piacere)
- ★ foglie di menta o un cucchiaino di menta secca
- ★ sale q.b.

#### Preparazione

Se volete autoprodurre il vostro yogurt potete utilizzare la ricetta dello Yogurt senza yogurtiera (sezione 12.39, pagina 851) .

Altrimenti potete comprarlo in negozio.

Far scolare per diverse ore lo yogurt, con il metodo del colino ed un panno di cotone leggero, in un recipiente che raccolga il liquido rilasciato. Questa operazione può essere anche fatta in frigo. Quando lo yogurt rimasto nella parte superiore ha raggiunto la consistenza desiderata, aggiungere il sale e le foglie di menta o la menta secca.

E' possibile anche aggiungere il sale allo yogurt di soia prima di scolarlo. Sia prima che dopo la scolatura, si può aggiungere olio evo.

Io spesso aggiungo un cucchiaino o due di tahin, il succo di mezzo limone spremuto e ometto la menta.

Lo stesso procedimento può essere usato per il kefir di soia.

A seconda del tempo di scolatura, potete ottenere un formaggio spalmabile o più consistente, che potrete anche utilizzare in molte preparazioni dolci o salate. Naturalmente, se avete in mente di fare un dolce, mettete solo un pizzico di sale.

### 8.4 Mozzarella di riso

Ricetta di: VVale  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 20 minuti  
Web: [www.veganhome.it/ricette/formaggi-vegan/mozzarella-di-riso/](http://www.veganhome.it/ricette/formaggi-vegan/mozzarella-di-riso/)

### Ingredienti per 1 persona

- ★ due cucchiaini di farina di riso
- ★ sei cucchiaini di latte di riso
- ★ un cucchiaino di burro di soia
- ★ un cucchiaino di panna di soia
- ★ tre cucchiaini di yogurt di soia
- ★ sale q.b.

### Preparazione

In un pentolino, sciogliere la farina di riso nel latte di riso. Aggiungere la panna, il burro e il sale. Iniziare a cuocere a fuoco molto basso, mescolando. Quando la miscela sta diventando cremosa, togliere dal fuoco, aggiungere lo yogurt e rimettere sul fuoco. Mescolare energicamente fino a quando l'impasto non inizia a filare e attaccarsi dalle pareti della pentola formando una palla. Mettere la mozzarella calda in una ciotola leggermente unta e lasciare riposare in frigorifero.

## 8.5 Mozzarella vegan autoprodotta

Ricetta di: Creativamente

Difficoltà: Media

Tempo: 10 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/formaggi-vegan/mozzarella-vegan-autoprodotta/](http://www.veganhome.it/ricette/formaggi-vegan/mozzarella-vegan-autoprodotta/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 10 cucchiaini di latte di mais
- ★ 20 cucchiaini di latte di farro
- ★ 3 o 4 cucchiaini di fecola di patate
- ★ 100 ml di panna di soia
- ★ una confezione di yogurt di soia bianco al naturale
- ★ un cucchiaino abbondante di burro vegetale
- ★ sale, pepe
- ★ noce moscata (facoltativa)
- ★ olio
- ★ lievito alimentare in scaglie

## Preparazione

Metti a fuoco lento in un pentolino il latte con la fecola di patate e mescola finché si scoglie, poi aggiungi panna, yogurt e tutti gli altri ingredienti. Il segreto è mescolare di continuo per almeno 10 minuti (sempre a fiamma bassa), molto energeticamente con un cucchiaino di legno. Se il composto è troppo molle, aggiungi fecola, se troppo, ma davvero troppo, duro, altro latte; il composto deve essere molto denso!

Poi metti in uno stampino (io ho usato un bicchiere lungo), aggiungi un po' di olio intorno e lascia in frigo tutta la notte... ed è pronta da tagliare a fette!

## Note

Io l'ho usata sia con i pomodori in insalata sia impastellata e fritto come la mozzarella in carrozza. Stupenda! Non è facilissima da azzeccare al primo colpo, ma se avete pazienza...

## 8.6 Ricotta di soia

Ricetta di: Lifting\_Shadows

Difficoltà: Facile

Tempo: 15 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/formaggi-vegan/ricotta-soia/](http://www.veganhome.it/ricette/formaggi-vegan/ricotta-soia/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 1 litro di latte di soia non dolcificato
- ★ 5 cucchiaini di aceto di mele (o di succo di limone filtrato)

## Preparazione

Portare a ebollizione il latte di soia e nel frattempo versare in una tazzina i cinque cucchiaini di aceto. Spegnerlo quando il latte inizia a bollire e velocemente aggiungervi l'aceto. Dare una mescolata rapida e aspettare che si formino i fiocchi. Dopo qualche minuto versare a cucchiainate il contenuto in un colino a maglie fitte, gettando via il liquido che non ha coagulato. Dare una rapida sciacquata sotto l'acqua corrente e mettere il colino su una tazza. Dovrà restarci almeno un giorno, conservata in frigo, per perdere tutto il liquido e l'aceto.

**IMPORTANTE:** il latte deve essere non dolcificato e non addizionato di calcio o altro. Moltissime marche vanno bene, ma ce ne sono alcune che, da vari esperimenti, invece non cagliano. Esse sono: Alce Nero, Isola Bio, Joya. Queste stesse marche non sono adatte nemmeno per la maionese, perché non montano.

## 8.7 Simil-grana vegan

Ricetta di: Gipsy28

Difficoltà: Facilissima

Tempo: 3 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/formaggi-vegan/simil-grana-vegan/](http://www.veganhome.it/ricette/formaggi-vegan/simil-grana-vegan/)

### Ingredienti per 20 persone

- ★ 4 cucchiaini di mandorle intere spellate
- ★ 4 cucchiaini di lievito alimentare in scaglie
- ★ 1 pizzico di sale

### Preparazione

Mettere tutti gli ingredienti in un piccolo tritatutto a lame e frullare fino ad ottenere una consistenza granulosa ed omogenea. Chiudere in un barattolo di vetro e conservare in frigorifero pronto all'uso.

## 8.8 Spalmabile di mandorle

Ricetta di: Lia78

Difficoltà: Facile

Tempo: 10 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/formaggi-vegan/crema-spalmabile-mandorle/](http://www.veganhome.it/ricette/formaggi-vegan/crema-spalmabile-mandorle/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 3 cucchiaini di pasta avanzata dalla produzione del latte di mandorla
- ★ 2 cucchiaini di lievito alimentare in scaglie
- ★ un pizzico di sale
- ★ 1/3 di spicchio d'aglio
- ★ un pizzico di aneto essiccato
- ★ 1 cucchiaino di olio d'oliva

## Preparazione

Prendete la pasta avanzata dalla produzione del latte di mandorla: deve essere tritata finemente e strizzata molto bene. Polverizzate in un mortaio o in un mixer il lievito in scaglie e tritate finemente il pezzetto d'aglio. Mischiate tutti gli ingredienti e lasciate riposare qualche minuto.

## Note

Io ho usato il residuo del latte di mandorla fatto con la Vegan Star con due cicli di sminuzzatura, per cui era già di per sè una pasta molto morbida. Se è ancora granuloso conviene frullarlo ancora un po'. Bisogna strizzarlo bene in modo che non rimanga troppo umido. Io l'ho spalmata su crostini di pane caldi e fatta gratinare sotto il grill per un minuto, dal momento che era ancora un po' umida, ma si può usare anche in altri modi. Si può anche aromatizzare in altri modi.

## 8.9 Veganparmigiano

Ricetta di: Patty71

Difficoltà: Facilissima

Tempo: 10 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/formaggi-vegan/veganparmigiano/](http://www.veganhome.it/ricette/formaggi-vegan/veganparmigiano/)

### Ingredienti per 8 persone

- ★ 50 g di mandorle pelate
- ★ 50 g di anacardi non tostati
- ★ 50 g di semi di zucca e/o girasole e/o sesamo (in totale devono essere 50 grammi, in proporzioni a piacere dei vari semi, tutti non tostati)
- ★ sale

## Preparazione

Mettere nel tritatutto e tritate finemente fino a ridurre il tutto in polvere, mettete in un contenitore e salate a piacere, mescolate. Da conservare in frigo.

## Note

Si può utilizzare come il parmigiano sia nelle preparazioni da cuocere sia sulla pasta a crudo. Se ne mettete un bello strato sulle pietanze, magari con l'aggiunta di un po' di pangrattato e un

giro di olio extravergine d'oliva, e fate gratinare in forno, forma una crosticina che non ha nulla da invidiare a quella di formaggio.

## 8.10 Vegformaggio in verde

Ricetta di: Creativamente

Difficoltà: Facile

Tempo: 10 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/formaggi-vegan/vegformaggio-verde/](http://www.veganhome.it/ricette/formaggi-vegan/vegformaggio-verde/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ latte di soia
- ★ 3 cucchiaini colmi di fecola di patate
- ★ un vasetto di yogurt di soia
- ★ 3 cucchiaini di panna di avena
- ★ 1 cucchiaino di germe di grano
- ★ 1 cucchiaino di burro di soia o margarina vegetale
- ★ pesto autoprodotta
- ★ olio

### Preparazione

Mettere a cuocere in un pentolino un dito di latte di soia, la fecola di patate e mescolare bene con il cucchiaino di legno fino a che la fecola non è perfettamente sciolta; poi aggiungere uno yogurt di soia, la panna di avena (vanno bene anche altri tipi di panna vegetale), il germe di grano e il burro di soia. Alla fine, dopo aver reso il composto compatto ma non troppo denso, aggiungere un bel cucchiaino di pesto, un goccio di olio e sale e mischiare bene per altri 5 minuti aggiungendo un altro cucchiaino di fecola di patate. Mettere in uno stampo e lasciare raffreddare in frigo 24 ore.

Il pesto si può preparare seguendo la ricetta: Pesto di basilico e mandorle (sezione 3.109, pagina 161)

Ne risulta un formaggio adatto ad essere spalmato sul pane oppure fuso come condimento per gnocchi, pasta, o lasagne al forno.

## Capitolo 9

# Pizze, focacce, pane e torte salate

Pizze focacce e torte salate possono fare da spuntino o da pasto completo. Per guarnirle, potete sbizzarrirvi con tutte le combinazioni di ingredienti vegetali che volete, l'unico limite è la vostra immaginazione.



## 9.1 Cartoccio di seitan e funghi

Ricetta di: Saetta54

Difficoltà: Media

Tempo: 40 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/cartoccio-seitan/](http://www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/cartoccio-seitan/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 600 g di seitan a fette
- ★ 400 g di funghi misti surgelati
- ★ 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- ★ una confezione di pasta sfoglia vegan
- ★ 1 confezione di panna di soia
- ★ 2-3 spicchi di aglio
- ★ prezzemolo
- ★ 1/2 bicchiere di vino bianco
- ★ 3 cucchiaini di pangrattato

### Preparazione

Friggere appena, da entrambi i lati, le fettine di seitan. A parte, cuocere i funghi (freschi o surgelati), lasciandoli cuocere a fuoco basso per circa 15', con olio e aglio a pezzetti. Aggiungervi alla fine un po' di prezzemolo fresco tritato. A cottura ultimata, aggiungere la panna di soia, mezzo bicchiere di vino bianco, alzare il fuoco, e, mescolando, far evaporare il liquido di cottura quasi del tutto.

Riprendere le fettine di seitan, coprire ciascuna fettina con un cucchiaino abbondante di funghi. Aprire la pasta sfoglia (quasi tutte quelle in commercio sono vegan, sia surgelate che da banco frigo), ritagliare una base rettangolare, spolverarla con un po' di pangrattato, appoggiarci la fettina di seitan coi funghi, ritagliare un'altra base rettangolare (piu' ampia), metterla 'a coperschio' sul seitan, quindi chiudere per bene, arricciando i bordi della base inferiore e della base superiore, formando un fagottino.

Mettere in forno (gia caldo a 220°) per 10 minuti circa.

## 9.2 Chapati

Ricetta di: Pamela  
Difficoltà: Media  
Tempo: 40 minuti  
Provenienza: Indiana  
Web: [www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/chapati/](http://www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/chapati/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ farina 100 g
- ★ sale 1/2 cucchiaino
- ★ olio 1 cucchiaino (solo se si usa una padella non antiaderente)

### Preparazione

Impastare bene farina, sale e acqua a sufficienza per avere un impasto non appiccicoso. Lasciar riposare la pasta mezz'ora. Dividere l'impasto in porzioni grandi quanto un pugno. Stenderle con il mattarello fino ad avere cerchi sottili di sfoglia. Si può cuocere su una speciale padella di ferro, su una piastra antiaderente o, in mancanza, in una padella di acciaio unta con un filo d'olio. Io faccio tutto 'alla come capita', non tiro quasi mai la sfoglia con il mattarello ma alla pizzaiola con le mani, allargandola anche dentro la padella. Spesso salto il riposo della pasta, senza gravi conseguenze.

In pochi minuti sarà ben dorata nella parte sottostante. Girarla e farla dorare anche dall'altro lato. Se, dopo la cottura, i chapati si mettono su una griglia, si gonfiano leggermente.

### Note

Io uso sempre farina bianca, in quanto intollerante al glutine. Pare che si abbia una migliore riuscita con farina semintegrale. Io, comunque, sono perfettamente soddisfatta del mio chapati.

## 9.3 Crispelle

Ricetta di: Didi189  
Difficoltà: Media  
Tempo: 180 minuti  
Provenienza: Calabria  
Web: [www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/crispelle/](http://www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/crispelle/)

### Ingredienti per 10 persone

- ★ 1 kg di farina
- ★ 2 bustine di lievito di birra secco (in tutto dovrebbero essere 50g) da ravvivare oppure 2 cubetti di lievito di birra da sciogliere precedentemente in pochissima acqua.
- ★ 1 cucchiaino raso di zucchero per ravvivare il lievito
- ★ acqua q.b.
- ★ sale q.b
- ★ olio di semi di girasole

### Preparazione

Le crispelle sono delle 'nuvolette' di pane fritte, fragranti e gustose.

Prima di tutto bisogna ravvivare il lievito secco: mettere due bustine di lievito in una ciotolina, aggiungere lo zucchero, girare e lasciare riposare per qualche minuto; poi aggiungere uno o due cucchiaini di acqua tiepida e mescolare; lasciare riposare.

In una scodella mettere la farina, il sale e l'acqua; girare l'impasto; aggiungere il lievito; girare ancora e aggiungere acqua fino ad avere una pastella elastica, non liquida, ma neppure dura come l'impasto che si usa fare per il pane; lasciare riposare per 2 ore.

Mettere poi abbondante olio in una padella e farlo scaldare. Munirsi di due cucchiaini e prendere con un cucchiaio un bel po' di pastella, per adagiarla sull'olio caldo con l'aiuto dell'altro cucchiaino; girare di tanto in tanto le crispelle nell'olio, fino a cottura ultimata.

Le crispelle crescono un po' durante la cottura (diciamo che dopo la frittura generalmente non dovrebbero essere inferiori a 3 centimetri di diametro e non superiori a 5); una volta pronte, scolare le crispelle, metterle su carta assorbente e aspettare che si intiepidiscano; servire tiepide o fredde... da sole o con dello zucchero o malto di riso o agave, con del sale (insieme alle erbe tipo salvia, timo, curcuma... se piacciono), con verdura, con tofu alla piastra, con tofu passato in padella solo con salsa di soia, con seitan... si usano come il pane, solo che sono più gustose... e caloriche!

## 9.4 Erbazzone Vegan

Ricetta di: Patty71  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 120 minuti  
Provenienza: Emilia Romagna (Reggio Emilia)  
Web: [www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/erbazzone-vegan/](http://www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/erbazzone-vegan/)

## Ingredienti per 6 persone

Ripieno:

- ★ 500 g di spinaci o bietole (o un mix), meglio se freschi
- ★ dado vegetale (oppure trito di aglio e cipolla)
- ★ 150 g di tofu
- ★ 2 cucchiaini di pangrattato
- ★ 4 cucchiaini colmi di veganparmigiano (vedi ricetta: Veganparmigiano (sezione 8.9, pagina 536) )
- ★ sale
- ★ pepe

Impasto:

- ★ un bicchiere da 150 cc di olio evo
- ★ un bicchiere da 150 cc di acqua
- ★ farina q.b.
- ★ un cucchiaino raso di sale

## Preparazione

Versare in una ciotola abbastanza capiente l'olio evo, l'acqua e il sale. Aggiungere a poco a poco la farina, finché ne viene assorbita: non c'è una quantità definita di farina! Mescolare fino alla consistenza desiderata: deve risultare una pasta abbastanza soffice e morbida, un po' unta, ma assolutamente NON appiccicosa.

Avvolgere ora la pasta in una pellicola per alimenti e lasciarla riposare in frigo su un piattino, per un tempo variabile da una a otto ore (se si ha fretta, basta un'ora).

Nel frattempo, cucinare le verdure in un tegame con coperchio, ma senza acqua, a fuoco bassissimo. Dopo circa mezz'ora, gli spinaci dovrebbero essere ben ammorbiditi. Eliminare l'acqua prodotta nella cottura e poi saltarli in padella per qualche minuto con un poco di olio evo, dado autoprodotta e un po' di pepe (e le altre eventuali spezie che si preferiscono). Lasciar raffreddare.

Prendere ora la pasta dal frigo: avrà trasudato un bel po' di olio e sarà quindi necessario farlo riassorbire impastando nuovamente e aggiungendo un po' di farina, se necessario.

Bisogna ottenere due sfoglie piuttosto sottili. Lo spessore della sfoglia dipende dai gusti. Tirare ora la sfoglia: quando viene stesa tende a ritirarsi un po' ai bordi, quindi serve un po' di tempo per stenderla bene. Disporre le verdure su una delle due sfoglie precedentemente bucherellata con una forchetta e adagiata in una teglia coperta di carta da forno. Ricoprire con l'altra sfoglia, ripiegare gli angoli e i bordi e bucherellare con la forchetta anche questa seconda sfoglia.

Spennellare la superficie con acqua e spargere sopra un poco di veganparmigiano, pressandolo un po' sulla sfoglia in modo che vi aderisca bene.

Cuocere in forno a 180° per circa 30-40 minuti.

## Note

E' più buono a temperatura ambiente o appena tiepido e mangiato il giorno dopo è ancora migliore.

## 9.5 Fagottini fondenti

Ricetta di: Marina

Difficoltà: Facile

Tempo: 45 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/fagottini-fondenti/](http://www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/fagottini-fondenti/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ un rotolo di pasta sfoglia tonda (230 g)
- ★ 100 g di affettato vegetale a piacere
- ★ 100 g di Vegourmet Santeciano
- ★ 100 g di Vegourmet Montanero

### Preparazione

Stendere la pasta sfoglia (acquistata già pronta al supermercato - quasi tutte sono vegan, basta leggere gli ingredienti per evitare quelle col burro) sulla teglia da forno, con la sua carta forno, e tagliarla in 4 spicchi.

Accendere il forno a 200 gradi.

Tagliare a pezzetti piccoli l'affettato vegetale, e a fettine sottili i 2 tipi di formaggio vegetale. Si faranno 2 fagottini col Montanero e 2 col Santeciano. Sistemare uno strato di formaggio su metà di uno spicchio di pasta sfoglia, aggiungere uno strato di affettato a pezzetti, e ancora uno strato di formaggio. Ripiegare sopra al ripieno la rimanente metà dello spicchio di pasta sfoglia, e richiudere sui lati in modo da ottenere un triangolo. Col coltello praticare tre tagli sulla superficie nel senso della larghezza.

Una volta pronti i 4 fagottini, metterli nel forno caldo e lasciar cuocere per 20 minuti. Poi spegnere e lasciare altri 10 minuti senza aprire il forno.

Estrarre, e lasciar raffreddare per qualche minuto per non ustionarsi col formaggio fuso del ripieno!

## Note

Due fagottini fanno da piatto unico, oppure uno solo può fare da secondo, o possono funzionare da antipasto per più persone se tagliati a fettine.

## 9.6 Farinata di zucca

Ricetta di: Gipsy28  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 70 minuti  
Provenienza: Liguria (Genova Sestri Ponente)  
Stagione: Inverno, autunno  
Web: [www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/farinata-di-zucca/](http://www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/farinata-di-zucca/)

### Ingredienti per 6 persone

- ★ 750/800 gr di zucca (pesata cruda e pulita)
- ★ 4/5 cucchiaini di farina di mais
- ★ 1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva
- ★ 140 ml di latte di soia o altro latte vegetale
- ★ 5 cucchiaini di Simil-grana vegan (sezione 8.7, pagina 535)
- ★ 1 cucchiaino di origano
- ★ sale
- ★ Pasta matta (sfoglia) (sezione 12.26, pagina 839) (in questo caso preparata con farina di farro)

### Preparazione

Tagliare la zucca cruda a pezzi grossi, mettere in un robot a lame e tritare. Sistemare la zucca tritata in uno scolapasta, salare abbondantemente e lasciarla scolare per 2 o 3 ore.

Nel frattempo preparare la Pasta matta (sfoglia) (sezione 12.26, pagina 839), avvolgere nella pellicola e lasciar riposare.

Mettere la zucca scolata in una terrina, aggiungere 4/5 cucchiaini di farina di mais (dipende da quanto vi è rimasta umida la zucca), il latte di soia, il Simil-grana vegan (sezione 8.7, pagina 535), l'origano, l'olio.

Stendere la pasta piuttosto sottile e foderare una teglia (leggermente unta) grande 35 cm x 27 cm, lasciando ricadere all'esterno circa 3 cm di sfoglia.

Sistemare il composto di zucca sulla sfoglia in uno strato omogeneo. Ripiegare in bordi della sfoglia all'interno e cuocere in forno già caldo a 190° per circa 35 minuti.

## Note

La farinata di zucca è un piatto tipico genovese, la ricetta varia moltissimo nei diversi quartieri per cui ne esistono numerose varianti.

## 9.7 Focaccia ai pomodorini

Ricetta di: Fiordaliso09

Difficoltà: Media

Tempo: 45 minuti

Stagione: Estate, autunno

Web: [www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/focaccia-pomodorini/](http://www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/focaccia-pomodorini/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 300 g di farina 00
- ★ 150 g di farina 'manitoba' (nei supermercati)
- ★ 1 dado di lievito di birra fresco
- ★ olio extravergine d'oliva
- ★ pomodorini tondi o per una versione più golosa 'datterini'
- ★ timo

### Preparazione

Miscelare le due farine e preparare un bicchiere d'acqua tiepida in cui sciogliere bene il dado di lievito. Scaldare il forno impostando la temperatura a 60 gradi (solo per creare un ambiente tiepido).

Mettere nella farina 1 cucchiaino e 1/2 di sale fino, disporre a fontana e incorporare l'acqua e lievito di birra. Aggiungere poi altra acqua tiepida (ne dovrebbe occorrere ancora circa 1 bicchiere) e impastare qualche minuto fino ad ottenere una palla che non deve essere troppo appiccicosa (se lo è aggiungete farina). A questo punto fare una fossetta nella palla e versarci 1 cucchiaino d'olio extravergine d'oliva, impastare finchè non è assorbito e ripetere altre due/tre volte, per un totale di 3-4 cucchiaini.

Stendere la pasta in una teglia unta abbondantemente di olio, con la punta delle dita fare delle fossette (non buchi!) picchiettando qua e là sulla pasta. Riempire un bicchiere per 1/4 con acqua e olio in parti uguali, mettere un pizzico di sale e mescolare con una forchetta per emulsionare. Sempre sbattendo con la forchetta lasciare cadere la miscela di acqua e olio sulla focaccia, facendo attenzione a distribuirla uniformemente. Coprire la teglia con un telo umido (io uso 2 fogli di carta stagnola) cercando di non toccare la pasta. Spegnerne il forno e

introdurre la teglia. Io insieme metto una piccola vaschetta d'alluminio con 2 dita d'acqua per creare umidità e ce la lascio anche in cottura.

Dopo circa 2/3 ore togliere la focaccia dal forno lasciandola però coperta. Accendere il forno a 200 gradi e mentre si aspetta che si scaldi lavare con acqua tiepida i pomodorini (se si usano quelli tondi, tagliarli a metà). Poco prima di infornare in forno ben caldo, mettere i pomodorini sulla pasta, distribuire un po' di sale grosso qua e là e cospargere di timo in quantità a piacere. Dare un giro di olio sopra, prima di infornare, se la si vuole più saporita. Cuocere per 25 minuti circa.

## 9.8 Focaccia al pomodoro in padella

Ricetta di: Didi189

Difficoltà: Facilissima

Tempo: 30 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/focaccia-pomodoro-padella/](http://www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/focaccia-pomodoro-padella/)

### Ingredienti per 1 persona

- ★ 3 cucchiaini abbondanti di farina 0
- ★ 7 cucchiaini di acqua
- ★ 3 cucchiaini di passata di pomodoro
- ★ 1 cucchiaino di cremortartaro
- ★ sale
- ★ origano
- ★ 1 cucchiaino abbondante di olio evo

### Preparazione

Mescolare la farina, il sale, il cremortartaro, l'origano e l'acqua in modo tale da creare un impasto dalla consistenza elastica. Mettere da parte. Riscaldare un padellino e mettere l'olio. Mentre l'olio si riscalda, aggiungere all'impasto la passata di pomodoro e mescolare, così da ottenere una pastella semiliquida. Adagiare la pastella sulla padella e con un cucchiaio dare la forma circolare e uno spessore di qualche millimetro. Mettere il coperchio e far cuocere ogni lato inizialmente a fiamma media per qualche secondo e poi a fiamma bassa. Una volta pronta, impiattare, lasciare raffreddare e servire.

## Note

Se la volete con un sapore ancora più deciso allora potete togliere un cucchiaino di passata di pomodoro e aggiungere un cucchiaino di concentrato di passata di pomodoro.

## 9.9 Focaccia alle olive in padella

Ricetta di: Didi189

Difficoltà: Facile

Tempo: 30 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/focaccia-olive-padella/](http://www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/focaccia-olive-padella/)

### Ingredienti per 1 persona

- ★ 2 cucchiai abbondanti di farina 0
- ★ acqua quanto basta per formare una pastella semiliquida
- ★ 1 cucchiaino di cremortartaro
- ★ olio evo
- ★ sale
- ★ olive verdi o nere

### Preparazione

Tagliare le olive denocciolate a rondelle. Preparare la pastella mescolando velocemente con una forchetta la farina, il cremortartaro, sale, acqua e olive. Non deve essere troppo liquida. Mettere da parte. Mettere sul fuoco la padella e far riscaldare il piano di cottura, poi aggiungere un cucchiaino abbondante di olio evo, aspettare qualche secondo per far riscaldare l'olio e poi buttate nella padellina l'impasto semiliquido. Con un cucchiaino dare la forma tondeggiante alla pastella. Mantenere una fiamma media o medio-bassa. Una volta cotto un lato, girare dall'altro la focaccia con l'aiuto del coperchio; mantenere il coperchio sopra la focaccia; una volta pronta, lasciare raffreddare prima di servire.

## 9.10 Focaccia bianca veloce

Ricetta di: Didi189

Difficoltà: Facile

Tempo: 30 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/focaccia-bianca-veloce/](http://www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/focaccia-bianca-veloce/)

### Ingredienti per 1 persona

- ★ 4 cucchiaini abbondanti di farina 0
- ★ 11 cucchiaini di acqua
- ★ 1 cucchiaino di cremortartaro
- ★ rosmarino fresco
- ★ sale
- ★ olio evo

### Preparazione

Creare una pastella semiliquida e elastica miscelando la farina, il cremortartaro, il sale e l'acqua. Riscaldare la padella, versare un cucchiaino colmo di olio; una volta che l'olio è caldo versare l'impasto nella padella e con l'aiuto di un cucchiaio dare una forma tondeggiante alla focaccia. Spolverare poi un bel po' di rosmarino facendolo aderire all'impasto e il sale. Girare dopo pochi minuti, lasciare il coperchio e mantenere una fiamma medio bassa per i primi secondi e bassa subito dopo. Terminata la cottura, far raffreddare la focaccia e mangiare.

## 9.11 Focaccia del contadino

Ricetta di: Sano90

Difficoltà: Media

Tempo: 60 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/focaccia-contadino/](http://www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/focaccia-contadino/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 150 g di farina di ceci
- ★ 150 g di farina di mais a grana grossa
- ★ 150 g di semola di grano duro
- ★ 1/2 bicchiere olio evo
- ★ 1/2 cubetto di lievito di birra
- ★ rosmarino tritato
- ★ salvia

## Preparazione

Stemperare in una bacinella le tre farine, il rosmarino, la salvia e miscelarle a secco. In 1/2 bicchiere di acqua tiepida sciogliere il lievito e poi aggiungerlo alla farina assieme all'olio. Impastare, aggiungendo a piccole dosi acqua salata, fino a che non otteniamo un impasto omogeneo. Ottenuta la consistenza desiderata, impastare per 5 minuti. Coprire con un panno e lasciar lievitare al caldo per 3-4 ore. Riscaldare il forno a 220 gradi, ungere una teglia con un filo d'olio e stendere l'impasto. L'altezza dell'impasto non deve superare i 2 cm. Infornare e lasciare cuocere per 20-30 minuti, fino a che la superficie diventa dorata. Ora la focaccia è pronta. Potete servirla con pomodori o zucchine grigliate o altre verdure di stagione.

## 9.12 Focaccia patate e rosmarino

Ricetta di: Marina

Difficoltà: Facile

Tempo: 55 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/focaccia-patate-rosmarino/](http://www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/focaccia-patate-rosmarino/)

### Ingredienti per 1 persona

- ★ 250 g di pasta per pizza fresca presa in panificio
- ★ 2 patate medie
- ★ un rametto di rosmarino
- ★ olio extravergine d'oliva
- ★ sale, pepe

### Preparazione

Accendere il forno a 180 gradi.

Stendere la pasta per pizza su carta forno, formando una pizza tonda non troppo spessa.

Bucherellare la pasta con uno stecchino.

Pelare le patate e tagliarle a fettine sottilissime (col pelapatate o una grattugia). Spolverarle con abbondante sale e pepe, aggiungere un cucchiaino di olio e mescolarle con le mani in modo che l'olio si distribuisca in modo uniforme da ambo i lati di ciascuna fettina.

Stendere le patate sulla pasta di pizza in modo uniforme.

Infornare e lasciar cuocere per 20 minuti.

Nel frattempo lavare bene il rosmarino e staccare le foglioline una a una. Passati i 20 minuti, spargere le foglioline di rosmarino sulle patate. Informare di nuovo per altri 10 minuti, spegnere il forno senza aprirlo, lasciar terminare la cottura per altri 10 minuti e sfornare la focaccia.

## 9.13 Focaccia pugliese

Ricetta di: Sheena  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 160 minuti  
Provenienza: Puglia  
Web: [www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/focaccia-pugliese/](http://www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/focaccia-pugliese/)

### Ingredienti per 8 persone

- ★ 500 g di farina per pizza
- ★ 250 ml di acqua tiepida
- ★ una bustina di lievito di birra secco o 25 g di quello fresco
- ★ 5 cucchiaini olio
- ★ 12 pomodorini
- ★ 1/2 cipolla
- ★ olive nere
- ★ origano

### Preparazione

Setacciate la farina in una ciotola, aggiungete il sale, 2 cucchiaini di olio, il lievito secco e l'acqua (se usate il lievito fresco scioglietelo nell'acqua e poi lo unite alla farina), impastate il tutto fino a formare una palla liscia e non troppo dura che farete riposare per 2 ore circa fino a quando raggiungerà il doppio del volume. Prendete una teglia da forno e ungetela con un po' d'olio e della farina, prendete la pasta, allargatela direttamente nella teglia con le mani, mettete la cipolla tagliate a fette, i pomodorini divisi in due e le olive, premendo bene sulla pasta, infine l'origano e l'olio. Cuocete in forno a 220° per circa 25 minuti.

## 9.14 Focaccine con farina di ceci

Ricetta di: VegCat  
Difficoltà: Media  
Tempo: 75 minuti  
Web: [www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/focaccine-farina-ceci/](http://www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/focaccine-farina-ceci/)

### Ingredienti per 15 persone

- ★ 500 g di farina
- ★ 200 g di farina di ceci
- ★ 400 ml di acqua calda (circa)
- ★ 20 g di lievito di birra
- ★ un cucchiaino di sale
- ★ un cucchiaino di zucchero
- ★ olio extravergine d'oliva
- ★ uno spicchio d'aglio
- ★ pepe
- ★ erbe aromatiche fresche a piacere (basilico, salvia, rosmarino, timo, origano)

### Preparazione

Pulite le erbe aromatiche e l'aglio. Tritate tutto e coprite con l'olio, aggiungendo un po' di sale e pepe. Mescolate le due farine e setacciatele, aggiungete il sale e disponete a fontana. Sciogliete il lievito nell'acqua calda, aggiungendo lo zucchero. Versate il composto nelle farine insieme a due cucchiai di olio. Lavorate fino ad ottenere un impasto omogeneo. Lasciate lievitare circa un'ora, anche in dipendenza dalla giornata, in ogni caso deve raddoppiare di volume. Stendete l'impasto col matterello e con un tagliapasta ricavatene dei dischetti. Disponete le focaccine di farina di ceci su una teglia oleata o rivestita di carta da forno. Con le dita schiacciatele un po' e spennellatele con l'olio alle erbe. Cuocere in forno preriscaldato a 200° per circa dieci minuti. Sfornate le focaccine di farina di ceci e servite!

## 9.15 Pane alla canapa

Ricetta di: VVale

Difficoltà: Facile

Tempo: 230 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/pane-alla-canapa/](http://www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/pane-alla-canapa/)

### Ingredienti per 8 persone

- ★ mezzo chilo di farina integrale
- ★ 150 grammi di farina tipo 0
- ★ un bicchiere di semi di canapa non decorticati

- ★ un panetto di lievito di birra
- ★ un pizzico di zucchero

## Preparazione

Frullare i semi di canapa con acqua fino a formare una crema abbastanza liscia (i semi non verranno tritati del tutto). In una terrina sciogliere il lievito con lo zucchero e un po' di acqua tiepida. Aggiungere la canapa, la farina e altra acqua fino ad ottenere un impasto abbastanza morbido. Lasciare lievitare coperto per tre ore.

Prendere l'impasto, lavorarlo su un tagliere ripiegandolo a portafoglio più volte per incorporare aria. Formare un salsicciotto e metterlo in uno stampo da plumcake foderato di carta forno; lasciarlo riposare un'altra mezz'ora. Infornare in forno preriscaldato a 180 gradi per circa mezz'ora.

## Note

Non serve sale e nemmeno olio nell'impasto, perché la canapa rende il pane molto saporito.

## 9.16 Pane carasau all'affumicato

Ricetta di: Marina

Difficoltà: Facile

Tempo: 15 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/pane-carasau-affumicato/](http://www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/pane-carasau-affumicato/)

## Ingredienti per 2 persone

- ★ 6 fette di pane carasau di diametro 20 cm circa
- ★ un vasetto di passata di pomodoro da 220 ml
- ★ 200 g di tofu affumicato
- ★ 2 cucchiaini di lievito in scagli
- ★ olio d'oliva
- ★ pepe, sale

## Preparazione

Mettere in un pentolino la passata di pomodoro con un po' di olio, pepe e sale e far cuocere per 5 minuti. Nel frattempo, grattugiare con la grattugia a denti larghi il panetto di tofu. Mettere sul

fuoco una padella con 2 cm di acqua salata e portare a ebollizione. Appena bolle, mettere al minimo la fiamma, immergere un foglio di pane carasau, lasciarlo per 2-3 secondi e poi toglierlo senza romperlo e posarlo su un piatto. Stendere due cucchiaini di passata di pomodoro sopra e uno strato di tofu grattugiato. Rifare la stessa cosa un secondo foglio di pane carasau. Con il terzo foglio, si copre il tofu, si versa sopra olio d'oliva in quantità a piacere (un paio di cucchiaini vanno bene) e si termina con una spolverata di lievito in scaglie. Servire subito ancora caldo.

## 9.17 Pane Pita

Ricetta di: Twisterforever  
Difficoltà: Media  
Tempo: 90 minuti  
Provenienza: Mediorientale  
Web: [www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/pane-pita/](http://www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/pane-pita/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 250 grammi di farina
- ★ 100 ml di acqua tiepida
- ★ un cucchiaino e mezzo di sale
- ★ lievito

### Preparazione

Mettete la farina in una terrina, aggiungete il sale e il lievito ed iniziate a mescolare ed impastare versando l'acqua tiepida un po' alla volta. Una volta che l'impasto è bello compatto, lavoratelo energicamente per una decina di minuti sbattendolo anche più volte sul tavolo.

Passati i dieci minuti, quando sarà bello liscio, fatene un panetto lungo tipo bastone, tagliatelo mano a mano a pezzi formando delle palline che andrete a stendere con il mattarello formando dei dischi del diametro che più vi piace (io le faccio da 10/14 cm) e mettetele poi a lievitare (mi raccomando un po' di farina sotto sennò si attaccano) con sopra una coperta per 45/60 minuti. Nel frattempo avrete scaldato il forno a 250° con la teglia che userete poi per le vostre pita dentro in modo che anch'essa si scaldi.

Mettete della carta forno e iniziate ad infornare al massimo per dieci minuti, o anche solo 5 minuti, così rimangono morbide morbide.

Il tempo che si gonfino (ad un certo punto le vedrete gonfiarsi a dismisura) e poi tiratele fuori mettendole dentro ad un sacchetto di carta (quelli che vi danno in panificio, ad esempio) che chiuderete e a sua volta metterete dentro ad un sacchetto di plastica.

Questo farà sì che rimangano belle morbide anche nei giorni successivi, non preoccupatevi se si sgonfiano quando le mettete nel sacchetto di carta, l'importante è che si siano gonfiate in cottura.

Dopo mezz'oretta tirate fuori e tagliate a metà, vedrete che le potrete usare come sacca in cui metterci il cibo! Sono fenomenali, ogni abbinamento viene benissimo, sia dolce che salato!

## 9.18 Panini alle verdure

Ricetta di: Lifting\_Shadows

Difficoltà: Difficile

Tempo: 60 minuti

Stagione: Primavera, estate

Web: [www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/panini-verdure/](http://www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/panini-verdure/)

### Ingredienti per 12 persone

- ★ 300 g di pasta di pane (si può comprare già pronta in panificio)
- ★ 1 zucchina
- ★ 1 piccolo peperone
- ★ 2 pomodori maturi
- ★ 3 cucchiari di passata di pomodoro
- ★ farina
- ★ olio evo

### Preparazione

Tagliate a dadini zucchina, peperone e pomodori, cospargeteli di sale e lasciate riposare trenta minuti.

Nel frattempo fate restringere in un tegame la passata di pomodoro a fuoco medio, finché non diventa densa.

Impastate la pasta di pane con due cucchiari d'olio e la salsa di pomodoro. Quando avrete un colore omogeneo aggiungete le verdure e lavorate bene. Quindi formate un grosso panetto, spennellatelo d'olio e lasciatelo riposare coperto da un telo in un posto caldo per 45 minuti.

Accendete il forno a 220°.

Dividete il panetto in dodici pezzetti, sistemati sulla placca da forno già infarinata, copriteli e lasciateli lievitare ancora mezz'ora al caldo.

Trascorsa la mezz'ora infornate, abbassando la temperatura a 200°, e cuocete dieci minuti.

## 9.19 Piadina all'insalata di riso

Ricetta di: Didi189

Difficoltà: Facile

Tempo: 25 minuti

Stagione: Primavera, estate

Web: [www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/piadina-insalata-riso/](http://www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/piadina-insalata-riso/)

### Ingredienti per 1 persona

Per la piadina:

- ★ 60/80 g di farina 00 o farina integrale (in base alla grandezza della padella)
- ★ sale
- ★ zafferano
- ★ acqua

Per il ripieno:

- ★ 20/25 g di riso thai
- ★ insalata tagliata a striscioline sottili
- ★ un cucchiaino di mais (facoltativo)
- ★ 1/2 carota
- ★ olive nere o verdi
- ★ 1/2 peperone (rosso o giallo) tagliato a dadini
- ★ maionese vegan
- ★ ketchup (facoltativo)
- ★ qualche cipollina sott'aceto (facoltative)
- ★ un po' di piselli (facoltativi)

### Preparazione

Mettere i vari vegetali in una insalatiera, amalgamare con un po' di maionese vegan - vedi ricetta Maionese più buona del mondo (sezione 12.15, pagina 829) . Preparare la piadina semplicemente preparando una pastella con farina, acqua, sale e zafferano; distendere bene la pastella su una padella antiaderente precedentemente oliata (poco olio), aspettare... girare... aspettare. Poi mettere il ripieno sulla piadina, piegare e mangiare!

## 9.20 Piadina tofulandia

Ricetta di: Didi189

Difficoltà: Facile

Tempo: 25 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/piadina-tofulandia/](http://www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/piadina-tofulandia/)

### Ingredienti per 1 persona

Per la piadina:

- ★ 60/100 g di farina 00 o integrale
- ★ sale
- ★ zafferano o curcuma (spezie facoltative)
- ★ acqua

Per il ripieno:

- ★ valeriana 80 g
- ★ tofu (semplice o alle erbette) 80/100g
- ★ salsa di soia
- ★ una manciata di mandorle bollite e sbucciate
- ★ una manciata di semi di girasole (facoltativi)
- ★ olio evo

### Preparazione

Preparare la pastella per la piadina mescolando velocemente con la forchetta farina, acqua, sale in un piatto fondo. Far riscaldare per pochi secondi una padella antiaderente precedentemente oliata. Stendere la pastella su tutta la superficie della padella e far cuocere, poi girare e far cuocere dall'altro lato.

Mettere il tofu in padella e riscaldarlo solo con la salsa di soia; aspettare il tempo necessario perché si formi una patina marroncina sul tofu. Mettere in una insalatiera la valeriana, il tofu tagliato a cubetti o a fettine, l'olio evo, un po' di sale, i semi di girasole e le mandorle; mescolare e mettere il tutto sulla piadina; piegare e servire!

## 9.21 Pizza a fiori

Ricetta di: Marina  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 60 minuti  
Stagione: Primavera, estate  
Web: [www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/pizza-fiori/](http://www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/pizza-fiori/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 500 g di pasta di pane (presa fresca in panificio)
- ★ 1 patata grande
- ★ 4 zucchine piccole
- ★ 6 fiori di zuccina
- ★ olio di oliva
- ★ origano
- ★ pepe, sale

### Preparazione

Stendere la pasta su un foglio di carta forno e metterla sulla teglia del forno. Accendere il forno a 220 gradi. Nel frattempo, tagliare la patata e le zucchine a fettine sottili (meglio usare la grattugia con la lama apposita), condirle con pepe, sale, un cucchiaino di olio d'oliva, e, tenendole separate, in 2 piatti diversi, mescolarle bene con le mani in modo che tutte le fettine siano oleate.

Lavare i fiori di zuccina e farli a striscioline con le mani (da ogni fiore devono risultare circa 6 strisce).

Sulla pasta della pizza, fare uno strato di patate, poi uno di fiori di zuccina e poi uno di zucchine a rondelle.

Infornare per 30 minuti, poi spegnere e lasciare ancora 10 minuti.

Spolverare di origano e servire.

### Note

Se si preferisce la pizza rossa, si può fare un primo strato di salsa di pomodoro, prima di mettere le patate.

## 9.22 Pizza ai carciofini

Ricetta di: Marina

Difficoltà: Facile

Tempo: 55 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/pizza-carciofini/](http://www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/pizza-carciofini/)

### Ingredienti per 1 persona

- ★ 250 g di pasta per pizza fresca presa in panificio
- ★ 120 g (o più, a piacere) di formaggio vegetale Vegourmet bianco
- ★ salsa di pomodoro
- ★ carciofini sott'olio in quantità a piacere
- ★ origano

### Preparazione

Accendere il forno a 200 gradi.

Stendere la pasta per pizza su carta forno, formando una pizza tonda non troppo spessa.

Stenderci sopra la pasta di pomodoro. Tagliare a fettine il Vegourmet bianco e formare uno strato più o meno spesso a seconda dei gusti.

Infornare e lasciar cuocere per 35 minuti. Aggiungere i carciofini tagliati a fettine e richiudere il forno. Dopo un paio di minuti spegnere il forno, senza aprire, lasciar terminare la cottura per altri 10 minuti e sfornare la pizza. Aggiungere infine una spolverata di origano.

## 9.23 Pizza alle patate

Ricetta di: Marina

Difficoltà: Facile

Tempo: 60 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/pizza-patate/](http://www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/pizza-patate/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 500 g di pasta di pane
- ★ 150 g di salsa di pomodoro
- ★ 1 patata media
- ★ 100 g di formaggio vegetale fondente (in mancanza, usare tofu bianco)

- ★ origano
- ★ olio extravergine d'oliva

## Preparazione

La pasta per la pizza si può comprare in panificio, meglio andare al mattino per essere sicuri che ce l'abbiano. Si può anche usare quella che si trova già pronta al supermercato, ma quella del panificio è più buona e la pizza viene più alta.

Scaldare il forno a 220 gradi circa.

Nel frattempo mettere un foglio di carta-forno sulla teglia del forno e stendervi la pasta. Cospargere di salsa di pomodoro, in quantità a piacere.

Tagliare a fettine sottili la mozzarella vegetale. Mettere le fettine di formaggio vegetale sulla pizza (oppure usare tofu bianco).

Pelare una patata e tagliarla a fettine sottilissime col pelapatate. Aggiungere sale e pepe, olio, e mescolare con le mani, in modo che ogni fettina risulti ben cosparsa di olio. Stendere le fettine di patata sopra il formaggio vegetale (o tofu), in modo uniforme.

Infornare, lasciar cuocere 15 minuti a 220 gradi e 15 minuti a 200 gradi. Poi spegnere e lasciare in forno ancora 10 minuti.

Tirare fuori dal forno, aggiungere origano e olio a crudo.

## 9.24 Pizza di riso

Ricetta di: VVale

Difficoltà: Media

Tempo: 60 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/pizza-di-riso/](http://www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/pizza-di-riso/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ due bicchieri di riso rosso integrale
- ★ farina di riso q.b.
- ★ acqua q.b.
- ★ una manciata di olive taggiasche
- ★ una cipolla
- ★ passata di pomodoro
- ★ una mozzarella di riso (vedi ricetta: Mozzarella di riso (sezione 8.4, pagina 532) )
- ★ origano q.b.
- ★ zucchero q.b.

- ★ sale q.b.

## Preparazione

Far cuocere a lungo il riso in abbondante acqua, poi scolarlo e frullarlo. In una terrina amalgamare il riso frullato con una quantità di farina di riso tale da ottenere un impasto morbido e lavorabile. Lasciarlo riposare per una mezz'ora. Prendere l'impasto, stenderlo sottilmente su una teglia con carta da forno, guarnire con il pomodoro, il sale, l'origano e un pizzico di zucchero, poi aggiungere la cipolla e le olive tagliate finemente. Infornare la pizza per quindici minuti a 180 gradi in forno preriscaldato. Trascorsi 15 minuti, aggiungere la mozzarella vegetale di riso tagliata molto sottile e infornare per altri dieci minuti. Servire calda.

## 9.25 Pizza di scarole

Ricetta di: Alessandra  
Difficoltà: Media  
Tempo: 90 minuti  
Provenienza: Campania  
Web: [www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/pizza-di-scarole/](http://www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/pizza-di-scarole/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 500 g di pasta per pizza (già pronta o fatta in casa)
- ★ 600 g di scarola (ovvero l'insalata riccia riccia)
- ★ 150 g di olive nere di Gaeta
- ★ aglio
- ★ olio extra vergine di oliva
- ★ una manciata di pinoli
- ★ peperoncino

## Preparazione

Pulire l'insalata scarola, sciacquarla e sbollentarla per qualche minuto in acqua salata. Scolarla e ripassarla poi in una padella con un leggero soffritto di olio extravergine di oliva e aglio (ci sta bene anche un po' di peperoncino per chi ama il piccante). Aggiungere le olive nere denocciolate, continuando la cottura ancora qualche minuto, quindi spegnere e aggiungere una manciata di pinoli. Meschiare bene il tutto e lasciare riposare/raffreddare.

Stendere metà della pasta per pizza in una teglia oleata. Versare in modo omogeneo il composto precedentemente preparato, quindi ricoprire il tutto con l'altra metà di pasta per pizza chiudendo bene i bordi. Ungere leggermente la parte superiore, quindi infornare. Il tempo di cottura dipende dalla potenza del forno, in genere basta mezz'ora e comunque fino a quando la pizza avrà assunto un colore dorato.

Servire tiepida.

## 9.26 Pizza mediterranea

Ricetta di: Brinella

Difficoltà: Facile

Tempo: 35 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/pizza-mediterranea/](http://www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/pizza-mediterranea/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ una confezione di pasta per pizza pronta
- ★ formaggio vegetale vegourmet santeciano
- ★ olive nere denocciolate
- ★ pomodorini ciliegini
- ★ basilico fresco
- ★ olio evo

### Preparazione

Accendere il forno a 180°. Stendere la pasta della pizza su una teglia da forno. Grattugiare su tutta la superficie il vegformaggio utilizzando la grattugia con i fori larghi. Tagliare i pomodorini in quattro spicchi e metterli sulla pizza insieme alle olive nere e alle foglie di basilico intere o spezzate in due se sono grandi. Fare un giro di olio evo e infornare la pizza una ventina di minuti o comunque fino a che non vi sembra cotta.

## 9.27 Pizza tris

Ricetta di: Marina

Difficoltà: Facile

Tempo: 30 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/pizza-tris/](http://www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/pizza-tris/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ una confezione di pasta per pizza già pronta
- ★ salsa di pomodoro a piacere
- ★ 80 g di formaggio vegetale Vegourmet bianco
- ★ 80 g di formaggio vegetale Vegourmet Montanero
- ★ 80 g di formaggio vegetale Vegourmet Santeciano

### Preparazione

Stendere il pomodoro sulla pasta per pizza dopo averla fatta riposare fuori frigo per 20 minuti. Infornare a forno già caldo a 180 gradi. Nel frattempo, tagliare a fettine sottili i 3 tipi di formaggio vegetale. Dopo 5 minuti, sistemare il formaggio sulla pizza, facendo una striscia di bianco, una di Santeciano (più gustoso e filante) e una di Montanero (ancora più saporito, un po' affumicato, e ancora più filante).

Lasciar cuocere sempre a 180 gradi per altri 15 minuti, poi spegnere il forno senza aprirlo e lasciare altri 5 minuti.

## 9.28 Quiche con spinaci e bietole

Ricetta di: Micol1

Difficoltà: Facile

Tempo: 60 minuti

Stagione: Primavera, estate

Web: [www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/quiche-spinaci-bietole/](http://www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/quiche-spinaci-bietole/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 1 rotolo di pasta sfoglia (tonda o rettangolare) vegan senza glutine (si compra surgelata in farmacia)
- ★ 300 g di bietole
- ★ 300 g di spinaci
- ★ 1 cipolla
- ★ 1 spicchio d'aglio
- ★ 100 g di tofu

## Preparazione

Far bollire in acqua salata gli spinaci e le bietole; una volta cotti, scolarli e passali in padella con dell'olio evo, la cipolla tritata finemente e uno spicchio d'aglio intero. Frullare il tutto insieme al tofu. Stendere la sfoglia in una teglia, versare il composto all'interno e infornare per 30 minuti a 180°.

### 9.29 Rotolo di pizza

Ricetta di: laia  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 60 minuti  
Stagione: Estate, autunno  
Web: [www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/rotolo-pizza/](http://www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/rotolo-pizza/)

#### Ingredienti per 4 persone

- ★ 500 g di farina per pane nero ai 7 cereali
- ★ 1 bustina di lievito secco
- ★ 300 ml di acqua tiepida
- ★ 5-6 pomodori secchi sott'olio
- ★ 1 melanzana
- ★ 1 etto di olive verdi
- ★ 1 cucchiaino di capperi
- ★ olio evo
- ★ prezzemolo

#### Preparazione

Preparare la pasta di pane lavorando la farina mescolata al lievito secco con l'acqua tiepida. Lavorare bene e mettere a lievitare l'impasto ottenuto ben coperto e al riparo da correnti d'aria per 2 ore.

Tagliare la melanzana a fette, grigliarle, condirle con prezzemolo, olio e sale.

Stendere la pasta a forma di rettangolo sulla carta da forno, cospargerla con le fette di melanzana grigliate, le olive snocciolate, i pomodori secchi a pezzetti e i capperi. Aiutandosi con la carta da forno, arrotolare come per uno strudel, chiudere bene con un po' d'acqua, bagnare la superficie con un'emulsione di acqua e olio e infornare a 160° per 40 minuti.

## Note

Si può velocizzare la ricetta acquistando la pasta per pizza già pronta e naturalmente si può variare il ripieno secondo i gusti e quello che si ha in casa.

## 9.30 Sfoglia agli asparagi

Ricetta di: Brinella

Difficoltà: Facile

Tempo: 40 minuti

Stagione: Primavera

Web: [www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/sfoglia-asparagi/](http://www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/sfoglia-asparagi/)

### Ingredienti per 8 persone

- ★ 1 mazzo grande di asparagi puliti e lessati
- ★ 1 spicchio di aglio
- ★ 1 tazza di piselli congelati
- ★ 1 rotolo di pasta sfoglia vegan
- ★ 1 confezione di panna vegetale
- ★ sale qb
- ★ noce moscata qb
- ★ 2 cucchiaini di olio evo

### Preparazione

In una padella larga soffriggete nell'olio l'aglio e i piselli per 5 minuti; nel frattempo tagliate a rondelle gli asparagi. lasciandone 8 interi da parte, e uniteli al resto. Cuocete il tutto ancora per 5 minuti e aggiustate di sale. Preriscaldate il forno a 180°.

In una ciotola riunite i piselli con gli asparagi (eliminando l'aglio), la panna, la noce moscata e mescolate bene. Stendete la pasta sfoglia in uno stampo, versateci sopra l'impasto e con gli otto asparagi rimasti formate una raggiera. Ripiegate i bordi della pasta sfoglia e infornatela per circa 30 minuti.

## 9.31 Sfoglia di zucchine

Ricetta di: Saretta00  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 40 minuti  
Stagione: Primavera, estate  
Web: [www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/sfoglia-zucchine/](http://www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/sfoglia-zucchine/)

### Ingredienti per 5 persone

- ★ 4 zucchine medie
- ★ 120g di tofu
- ★ pasta sfoglia (vedi ricetta: Pasta sfoglia (sezione 12.29, pagina 842) )
- ★ olio

### Preparazione

Stendete la pasta sfoglia preparata come da ricetta e mettetela dentro uno stampo, possibilmente quadrato. In una terrina tagliate le zucchine a fettine sottili, aggiungete 4 cucchiari di olio e un po' di sale, mischiate e poi mettetele nella teglia sopra la pasta sfoglia. Tagliate il tofu a fettine sottili e formate uno strato sopra le zucchine. Salate, pepate e cospargete con un filo d'olio. Coprite con un altro strato di pasta sfoglia e lasciate riposare per 5 minuti. Infornate a 180 gradi per 20 minuti.

## 9.32 Sfoglia rustica di primavera

Ricetta di: AleVimukti  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 25 minuti  
Stagione: Primavera, estate  
Web: [www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/sfoglia-rustica-primavera/](http://www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/sfoglia-rustica-primavera/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 1 rotolo di pasta sfoglia pronta (si può preparare in casa con le ricette della sezione 'preparazioni di base')
- ★ 1 zuccina
- ★ 1 carota

- ★ funghi misti surgelati (shitake, porcini, ecc.)
- ★ una tazza di piselli freschi o surgelati (non in lattina)
- ★ sale
- ★ olio extravergine di oliva
- ★ 1 cucchiaino di curcuma
- ★ una manciata di erbe aromatiche fresche: prezzemolo, timo, rosmarino.

### Preparazione

Lavare e tagliare a fettine sottili le carote e le zucchine. Scaldare in padella un filo d'olio e cuocere funghi e piselli a fiamma bassa. Dopo 5 minuti di cottura, aggiungere le fettine di carota, zuccina, e le erbe aromatiche e la curcuma. Cuocere per altri 5 minuti, aggiungendo un goccio d'acqua, se occorre. Scaldare il forno a temperatura massima, consiglio di farlo prima di cuocere le verdure. Stendere il rotolo di pasta in una teglia e farcire con le verdure. Inserire in forno e abbassare la temperatura a 200°. Cuocere per 15 minuti circa.

### 9.33 Strudel di carciofi

Ricetta di: CristinaM  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 30 minuti  
Stagione: Inverno, primavera  
Web: [www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/strudel-carciofi/](http://www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/strudel-carciofi/)

#### Ingredienti 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

## Preparazione

Pulire i carciofi, tagliarli in 4 spicchi, togliere la peluria all'interno e metterli in acqua e limone, così non anneriscono. Scaldare l'olio e farvi saltare i carciofi per qualche minuto girandoli continuamente, bagnarli con mezzo bicchiere d'acqua, mettere il coperchio e farli cuocere per pochi minuti in modo che restino al dente.

Tritare il prezzemolo e l'aglio e aggiungerli ai carciofi prima di toglierli dal fuoco. Lasciarli raffreddare (si possono preparare anche la sera prima).

Circa tre quarti d'ora prima di andare in tavola, scaldare il forno a 180 gradi, allargare sul tavolo il foglio di pasta, spolverizzarlo con il pangrattato, mettervi i carciofi, badando di prenderli asciutti, senza il loro eventuale sugo di cottura.

Arrotolare la pasta, come per un normale strudel, bucherellare la superficie con uno stecco di legno appuntito e praticarvi due o tre tagli trasversali, spennellare la superficie con l'olio d'oliva, sistemarlo su una placca da forno ricoperta con carta forno e infornare per 20 minuti. Spegnerne il forno e lasciar cuocere per altri 10 minuti. Servire tiepido o a temperatura ambiente.

### 9.34 Strudel di patate e spinaci

Ricetta di: Suffi

Difficoltà: Facile

Tempo: 40 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/strudel-patate-spinaci/](http://www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/strudel-patate-spinaci/)

#### Ingredienti per 4 persone

- ★ 1 rotolo di pasta sfoglia
- ★ 400 g di patate
- ★ 350 g di spinaci o biette (si può usare il mix surgelato di spinaci, biette e cicoria)
- ★ 100 ml di panna di soia
- ★ olio extra vergine di oliva
- ★ sale e pepe

#### Preparazione

Pelare le patate, tagliarle a dadini e cuocerle con un po' d'olio. Quando sono quasi pronte, aggiungere gli spinaci/biette e cuocere con il coperchio per una decina di minuti (se si usano quelli surgelati, cuocerli finché si sciolgono; con quelli freschi, conviene lessarli a parte e poi unirli alle patate). A fine cottura aggiustare di sale e pepe e mettere la panna mescolando il tutto.

Lasciar raffreddare, poi versare il preparato sulla pasta sfoglia (se lo mettete quando è ancora caldo, la sfoglia si scioglie e lo strudel non si chiude bene) e arrotolare chiudendo ai lati.

Cuocere in forno a 200° per circa 20 minuti.

Prima di servire, tagliare lo strudel a fette.

### 9.35 Tasca di sfoglia zucca e piselli

Ricetta di: Brinella

Difficoltà: Facile

Tempo: 45 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/tasca-sfoglia-zucca-piselli/](http://www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/tasca-sfoglia-zucca-piselli/)

#### Ingredienti per 4 persone

- ★ mezza cipolla
- ★ 1 piatto fondo di zucca a cubetti
- ★ 1 tazza di piselli già lessati
- ★ 1 rotolo di pasta sfoglia
- ★ 2 cucchiaini di olio

#### Preparazione

Accendere il forno a 200°. Tagliare a fettine sottili la cipolla e soffriggerla in una padella con l'olio, aggiungere la zucca a cubetti e cuocerla per 15 minuti circa fino a quando non diventa morbida. Aggiungere un po' di acqua se serve.

Unire i piselli, regolare di sale e cuocere per altri 5 minuti. Lasciare intiepidire il ripieno per 10 minuti.

Stendere la sfoglia in una teglia, sistemare su una metà della pasta il ripieno lasciando un bordo di 2 cm; richiudere e schiacciare i bordi con una forchetta. Mettere in forno per 20 minuti circa, fino a cottura.

#### Note

Aggiungere al ripieno, se piace, un po' di noce moscata. Può essere servito come antipasto anche facendo tante piccole tasche di sfoglia monoporzione.

## 9.36 Torta con zucca e patata dolce

Ricetta di: Acomeassenzio

Difficoltà: Media

Tempo: 60 minuti

Stagione: Inverno, primavera, autunno

Web: [www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/torta-zucca-patata-dolce/](http://www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/torta-zucca-patata-dolce/)

### Ingredienti per 8 persone

- ★ un rotolo di pasta sfoglia vegan tonda
- ★ una bella fetta di zucca cotta al forno (almeno 300 g)
- ★ 5/6 patate dolci lessate con la buccia
- ★ una cipolla (meglio se rosata)
- ★ berberè o curcuma o curry
- ★ latte di soia non zuccherato
- ★ un dado da brodo vegetale
- ★ olio d'oliva
- ★ pepe di sichuan (o una macinata di pepe nero, se proprio non lo trovate)
- ★ un pugno di formaggio vegan Scheese grattugiato (io ne ho utilizzato uno affumicato)

### Preparazione

In padella fate sfrigolare la cipolla a rondelline con un po' d'olio d'oliva, poi aggiungete la zucca già cotta al forno a pezzetti, senza buccia, e le patate dolci sbucciate a pezzetti e iniziate a cuocere il tutto finchè non si spappola, unendo anche un pizzico abbondante di berberè (o di curcuma o di curry) e qualche granello di pepe di sichuan pestato (o una bella grattugiata di pepe nero).

Se tende ad attaccarsi allungate il composto con latte di soia.

Mettete la pasta sfoglia con la sua carta forno in una teglia tonda non altissima, aggiungete il ripieno e arrotolate i bordi verso l'interno. Terminate con una spolverata di Scheese grattugiato e mettete in forno già caldo a 180° per almeno 20 minuti (o finchè la pasta sfoglia non diventa bella colorata e cotta).

### Note

Può essere servita sia calda che fredda :-)

## 9.37 Torta di biette erbette

Ricetta di: Daisy  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 30 minuti  
Provenienza: Liguria  
Stagione: Primavera, estate, autunno  
Web: [www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/torta-biette-erbette/](http://www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/torta-biette-erbette/)

### Ingredienti per 8 persone

- ★ 2 rotoli di pasta sfoglia
- ★ 2 mazzi di biette erbette
- ★ 1 cipolla grande
- ★ olio, sale, pepe
- ★ una manciata di farina
- ★ una dose di besciamella vegan (anche una confezione di quella già pronta )

### Preparazione

Taglio a striscioline i mazzi di biette erbette crude, togliendo un bel pezzo di gambo, le lavo e asciugo rapidamente con un canovaccio, poi le metto in un'insalatiera capiente, aggiungo la cipolla cruda tagliata a fettine sottili, condisco con 2 giri d'olio, sale, pepe e una bella manciata di farina, mescolando bene con le mani.

Poi con un rotolo di pasta sfoglia fresca del banco frigo, foderò una teglia da crostata, ci metto sopra il ripieno a crudo schiacciandolo un po' con le mani, sopra al ripieno faccio uno strato sottile di besciamella da coprire le biettoline, poi chiudo con un altro disco di pasta sfoglia sigillando bene i bordi e cuocio in forno tradizionale a 180 ° fino a doratura della sfoglia, circa 20 minuti.

Aspettare che si intiepidisca un pochino prima di tagliarla.

Ecco la ricetta per fare in casa la Besciamella (sezione [12.2](#), pagina [817](#))

### Note

In pratica le biettoline cuociono dentro alla pasta sfoglia e la manciata di farina asciugherà l'acqua delle verdure.

Se la prossima volta la volete un po' più asciutta o più morbida basta regolarsi con la farina aumentando o diminuendo di un cucchiaino.

## 9.38 Torta di carciofi

Ricetta di: Lifting\_Shadows  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 60 minuti  
Stagione: Inverno, primavera, autunno  
Web: [www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/torta-carciofi/](http://www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/torta-carciofi/)

### Ingredienti per 8 persone

- ★ 600 g di carciofi già puliti e tagliati a spicchi (ho usato quelli surgelati)
- ★ 2 rotoli di pasta sfoglia rotonda
- ★ besciamella di soia
- ★ olio
- ★ aglio

### Preparazione

Soffriggete l'aglio e aggiungete i carciofi. Mescolate a fuoco vivace per un minuto, salate, cuocete ancora quindi aggiungete un bicchiere d'acqua. Lasciate cuocere per almeno 20 minuti col coperchio. Aggiungete altra acqua se necessario. Togliete il coperchio verso la fine e spegnete quando l'acqua è assorbita e i carciofi sono teneri. Lasciate raffreddare. Ricordatevi di eliminare l'aglio!

Nel frattempo preparate la besciamella (a meno che non usiate quella già pronta) secondo questa ricetta: Besciamella (sezione 12.2, pagina 817) . Quando è pronta, versatene la quantità che gradite nella pentola dei carciofi. 'Affogateli', se vi piace così (a me è piaciuto così).

Accendete il forno a 200°.

Stendete la sfoglia con la carta da forno su una teglia rotonda (ne ho usata una di 20 cm di diametro) e bucherellate il fondo. Versate i carciofi e livellateli bene. Per richiudere usate il vostro metodo sperimentato. Io ho steso l'altro rotolo di sfoglia e con una ciotola ho ricavato un cerchio di poco più piccolo del diametro della teglia usata, ci ho coperto i carciofi e ho chiuso il tutto con i bordi di pasta sfoglia fuoriusciti dalla teglia. Premete bene i bordi. Bucherellate la superficie e infornate a 200° per mezz'ora (regolatevi in base al vostro forno). Verso la fine ho alzato la temperatura a 250° per far brunire la crosta.

### 9.39 Torta di carciofi e panna

Ricetta di: laia  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 40 minuti  
Stagione: Inverno, primavera, autunno  
Web: [www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/torta-carciofi-panna/](http://www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/torta-carciofi-panna/)

#### Ingredienti per 4 persone

- ★ 6 carciofi
- ★ 1 confezione di pasta sfoglia vegan
- ★ panna di soia da cucina
- ★ olio evo
- ★ 1 spicchio d'aglio
- ★ sale, pepe

#### Preparazione

Lavare i carciofi dopo aver eliminato le foglie esterne più dure ed il fieno interno. Tagliarli a fette sottili, farli cuocere per circa 10 minuti in una padella con olio evo ed uno spicchio d'aglio.

Spegnere, aggiungere nella padella una confezione di panna di soia da cucina, salare, pepare e far cuocere a fuoco basso per altri 5 minuti.

Mentre i carciofi si raffreddano, stendere la pasta sfoglia in una teglia da forno, bucherellare il fondo con la forchetta, riempire con il composto e cuocere in forno a 200° per 15-20 minuti.

### 9.40 Torta di ceci

Ricetta di: Sophie85  
Difficoltà: Media  
Tempo: 30 minuti  
Provenienza: Toscana (Livorno)  
Web: [www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/torta-ceci/](http://www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/torta-ceci/)

#### Ingredienti per 4 persone

- ★ 200 g di farina di ceci

- ★ 650 ml di acqua
- ★ 5 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- ★ sale, pepe

## Preparazione

Disponete la farina 'a fontana' in una terrina e versate gradualmente l'acqua, di modo da ottenere un composto privo di grumi e molto liquido. Salate e lasciate riposare minimo 3 ore a temperatura ambiente, ma più tempo passa e migliore sarà il risultato. Io, ad esempio, quando posso attendo anche 8/10 ore. Aggiungete l'olio al composto e mescolate di nuovo per amalgamare il tutto. Mettete l'impasto in una teglia precedentemente unta d'olio, stando molto attenti che il composto non superi l'altezza di 1 cm. Infornate a 200 gradi per una ventina di minuti: la torta dovrà dorarsi e risultare croccantina fuori ed ai bordi ma morbida dentro. Sforzare, aggiungere il pepe a piacimento e consumare ben calda!

## Note

Con la torta di ceci si può preparare un '5 e 5\*', cioè metterla all'interno di una focaccia tonda ed accompagnarla, a piacimento, con delle melanzane al pesto. E' un pasto completo e sostanzioso. \*Il nome '5 e 5' viene dai tempi in cui si spendevano 5 lire di pane e 5 lire di torta.

## 9.41 Torta di patate

Ricetta di: Lifting\_Shadows  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 45 minuti  
Provenienza: Puglia  
Web: [www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/torta-di-patate/](http://www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/torta-di-patate/)

## Ingredienti per 8 persone

- ★ 1 kg di patate
- ★ latte di soia non dolcificato
- ★ olio
- ★ noce moscata
- ★ pangrattato

Per un eventuale ripieno:

- ★ tofu affumicato tagliato a cubetti piccoli (basta mezzo panetto)

## Preparazione

Lessate le patate con la buccia. Aspettate che si freddino, quindi pelatele e trasferitele in una ciotola ampia. Tagliatele a pezzettoni e sbriciolatele con la forchetta. Se avete il robot da cucina o l'attrezzo per fare il purè, potete usare questa scorciatoia.

Accendete il grill.

Aggiungete all'impasto poco latte di soia, quanto basta per facilitarvi nel ridurlo in purea, ma non deve diventare liquido. Aggiungete olio, sale e noce moscata, regolandovi secondo i vostri gusti, e il tofu se avete deciso di usarlo.

Trasferite il tutto in una teglia oliata e fate in superficie delle righe con la forchetta. Spolverate di pangrattato e tenete in forno fino a doratura completa.

È buono anche freddo.

## Note

Si tratta di una sorta di purè solidificato e gratinato.

Il tofu affumicato sostituisce egregiamente il prosciutto della ricetta carnivora, e nessuno vieta di usare il parmigiano vegano autoprodotta al posto di quello vaccino. Va messo nell'impasto insieme a tutti gli altri ingredienti.

## 9.42 Torta di zucchine speziata

Ricetta di: Verdetartarugo

Difficoltà: Media

Tempo: 90 minuti

Stagione: Primavera, estate

Web: [www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/torta-zucchine-speziata/](http://www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/torta-zucchine-speziata/)

### Ingredienti per 3 persone

- ★ 600 g di zucchine chiare e giovani
- ★ 1 spicchio d'aglio
- ★ 2 foglie d'alloro
- ★ 1/2 vasetto di yogurt di soia bianco 'acido'
- ★ 1/2 bicchiere di farina di ceci
- ★ 1/2 bicchiere d'acqua

- ★ 1/2 cipolla a rondelle
- ★ 1 pizzico di paprika dolce
- ★ 1 macinata di pepe
- ★ 1/2 dado vegetale
- ★ lievito alimentare q.b.
- ★ 1 presa di maggiorana tritata
- ★ 1 presa di salvia tritata
- ★ pasta sfoglia vegan confezionata
- ★ olio evo

## Preparazione

Stufare la cipolla a rondelle solo con un po' d'acqua per 15 minuti circa, fino ad evaporazione, dopo aggiungere l'olio e rosolare l'aglio, l'alloro, la paprika, il pepe, le erbe aromatiche e il dado. Unire quindi le zucchine e stufarle per 20 minuti circa, poi togliere l'aglio e l'alloro. Far raffreddare il composto e amalgamare con lo yogurt, un po' di pastella di ceci e abbondante lievito, lasciandolo abbastanza sodo.

Stendere la pasta sfoglia nella teglia bucherellando il fondo e riempire con il composto; girare i bordi, bucherellarli e spennellarli con la restante pastella. Infornare a 180° per 45/60 min. Servire raffreddata a temperatura ambiente: meglio prepararla la mattina per la sera o la sera per il giorno dopo.

## Note

Ottima e graditissima sempre da tutti i miei ospiti non vegan che la preferiscono a quella che fanno loro con uova e formaggio!

## 9.43 Torta pasqualina

Ricetta di: Sheena

Difficoltà: Facile

Tempo: 130 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/torta-pasqualina/](http://www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/torta-pasqualina/)

## Ingredienti per 8 persone

Per la sfoglia:

- ★ 400 g di farina
- ★ 2 cucchiaini di olio
- ★ 1 pizzico di sale
- ★ acqua per impastare

Per il ripieno:

- ★ 400 g di verdura mista a foglia verde bollita (bieta, broccoletti, cavoli, scarola)
- ★ 300 g di ricotta di soia (vedi ricetta Ricotta di soia (sezione 8.6, pagina 534) )
- ★ 100 g di formaggio vegan Vegourmet Santeciano
- ★ 100 ml di latte di soia
- ★ pepe, sale
- ★ olio
- ★ peperoni secchi a piacere

## Preparazione

Impastate la farina, l'olio, il sale insieme all'acqua, formate due palline e lasciatele riposare un'ora coperte da un panno. Nel frattempo fate bollire la verdura, scolatela, strizzatela bene, tagliatela grossolanamente e fatela saltare in padella con olio, sale e i peperoni secchi, aggiungete di pepe e fate insaporire. In una ciotola schiacciate la ricotta e tagliate il santeciano in piccoli pezzi, unite la verdura e il latte di soia per amalgamare. Prendete una pallina di pasta e fate una sfoglia spianandola col mattarello, mettetela nello stampo, fatela aderire ai bordi e versateci sopra il ripieno; con l'altra pallina fate un'altra sfoglia e coprite il ripieno. Fate dei buchi con la forchetta sulla sfoglia e infornatela a 180° per un'ora.

### 9.44 Torta porri e patate con paprika

Ricetta di: Vale\_Vegan  
Difficoltà: Facilissima  
Tempo: 30 minuti  
Web: [www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/torta-porri-patate-paprika/](http://www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/torta-porri-patate-paprika/)

#### Ingredienti per 4 persone

- ★ 1 patata grande bollita con la buccia
- ★ 1 porro

- ★ 1 rotolo di pasta sfoglia vegan
- ★ poco olio e.v.o.
- ★ sale, pepe e paprika

## Preparazione

Togliere la pelle alla patata bollita (dopo averla lasciata raffreddare) e tagliarla a fette. Lavare il porro comprese le parti verdi un po' dure (purché sane), tagliarle a rondelle e metterle in padella con un giro d'olio, sale, pepe e paprika abbondante, far stufare con poca acqua o brodo. Stendere la sfoglia in una pirofila foderata di carta da forno, distribuirvi sopra i porri cotti, mentre nel fondo di cottura di questi vanno ripassate le patate affettate; dopodiché appoggiarle sui porri ed infornare a 150° per 20 minuti finché la sfoglia sarà dorata.

## 9.45 Torta rustica alle verdure

Ricetta di: Arieldubois

Difficoltà: Facile

Tempo: 40 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/torta-rustica-verdure/](http://www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/torta-rustica-verdure/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 180 g tra farina di orzo e di kamut
- ★ 2 cucchiaini olio evo
- ★ sale
- ★ acqua tiepida
- ★ 1 cipolla
- ★ 1 sacchetto di verdure surgelate (mix zucchine- melanzane-patate) o fresche tagliate a dadini piccoli.
- ★ 1 cucchiaio di formaggio vegan spalmabile
- ★ 10 olive
- ★ 1 cucchiaio di capperi
- ★ origano

## Preparazione

Preparate l'impasto con le farine, un cucchiaio d'olio, sale. Lavorate e formate una palla morbida ed elastica (regolatevi con acqua e farine); mettete al caldo e coperto a riposare per 15 minuti. Nel frattempo rosolate una cipolla con un filo d'olio e spegnete a doratura. In un'altra padella cuocete il mix di verdure surgelate e aggiustate di sale e pepe.

Trascorsi i 15 minuti stendete con il mattarello la pasta della torta salata su un foglio di carta forno e trasferite in una tortiera per crostate. Spalmate sulla base il cucchiaio di vegan-formaggio, poi versate sopra le verdure, per ultime le cipolle, l'origano, le olive e i capperi. Infornate per circa 20 minuti a forno già caldo finché assumerà un bel colore dorato.

Servite tiepido.

## Note

Potete ricavare dalla pasta in eccedenza dei ritagli ed intrecciarli per farne bordini e decorazioni sopra la vostra torta.

### 9.46 Torta salata di tarassaco e tofu

Ricetta di: Lorenzo

Difficoltà: Media

Tempo: 40 minuti

Stagione: Primavera

Web: [www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/torta-salata-tarassaco-tofu/](http://www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/torta-salata-tarassaco-tofu/)

## Ingredienti per 2 persone

- ★ 200 g di tarassaco (o dente di leone)
- ★ 150 g di tofu naturale
- ★ 200 g di pasta sfoglia
- ★ 1 cucchiaino di sale fino
- ★ 8 gherigli di noci
- ★ burro di soia

## Preparazione

Prendete il tarassaco, e dopo averlo lavato in acqua, mettetelo a bollire per circa 10-15 minuti. Scolatelo, ed a questo punto potreste già mangiarlo dopo averlo passato in padella con una

noce di burro di soia o olio di oliva.

Per la preparazione della torta, prendete il tarassaco cotto, mettetelo in un frullatore insieme al tofu, al sale ed ai gherigli di noci. Se avete più dimestichezza con la mezzaluna usate pure quella!

Per il sale assaggiate il tutto e regolatevi secondo i vostri gusti personali.

Preparato il ripieno, disponete in una teglia la pasta sfoglia precedentemente stesa. Io uso una teglia alta circa 3 cm e con un diametro di circa 30 cm.

A questo punto distribuite l'impasto sulla sfoglia in modo uniforme.

Se vi avanza della pasta potrete usarla per fare delle strisce che copriranno la torta (tipo crostata).

Cuocete il tutto in forno a 175°C per circa 20-25 minuti.

## Note

Il tarassaco (il cui gusto io preferisco di gran lunga a quello degli spinaci!) va colto in zone dove si è sicuri non siano stati effettuati trattamenti chimici. Io ho la fortuna di vederlo crescere nel mio frutteto, quindi sono tranquillo. Di solito lo si può consumare da marzo fino a novembre, in insalata con altre erbe spontanee, oppure in minestre, od ancora cotto come gli spinaci.

## 9.47 Torta salata di verdure e tofu

Ricetta di: Lilith

Difficoltà: Media

Tempo: 60 minuti

Stagione: Estate, autunno

Web: [www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/torta-salata-verdure-tofu/](http://www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/torta-salata-verdure-tofu/)

### Ingredienti per 3 persone

- ★ un rotolo di pasta sfoglia vegan surgelata
- ★ un pacco di verdure miste surgelate
- ★ 5 cubetti di spinaci surgelati
- ★ 1 zucchina verde
- ★ 200 g di tofu
- ★ olio, sale, pepe, rosmarino

## Preparazione

Scaldare in padella il pacco di verdure miste con circa 4 cucchiaini di olio. Nel frattempo lessare gli spinaci. Stendere la sfoglia, precedentemente scongelata da 2 ore e mezza, su una teglia circolare e arrotolare i bordi.

Tagliare le zucchine a rondelle e il tofu a cubetti. Una volta cotti gli spinaci, tagliarli grossolanamente a pezzettini e unirli in padella insieme al tofu e alle verdure miste. Porre tutto sulla sfoglia stesa e sopra formare uno strato con le zucchine a rondelle. Spennellare con olio, sale, pepe e rosmarino e infornare per 30 minuti a 200 gradi.

### 9.48 Torta salata di zucchine

Ricetta di: Brinella

Difficoltà: Facile

Tempo: 45 minuti

Stagione: Primavera, estate

Web: [www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/torta-salata-zucchine/](http://www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/torta-salata-zucchine/)

#### Ingredienti per 4 persone

- ★ 1 rotolo di pasta brisee
- ★ 4 zucchine grandi
- ★ un vasetto di panna di soia o di avena
- ★ noce moscata qb
- ★ uno spicchio di aglio
- ★ olive nere denocciolate
- ★ 2 cucchiaini di olio

## Preparazione

Accendere il forno a 200°.

Schiacciare l'aglio e soffriggerlo nell'olio per un paio di minuti senza bruciarlo. Pulire le zucchine, tagliarle a rondelle e metterle a cuocere insieme all'aglio per circa 15 minuti aggiungendo, se serve, un po' di acqua. Regolare di sale. Spegnerle e lasciare raffreddare qualche minuto.

Tagliare a rondelle fini anche le olive nere. Aggiungere alle zucchine la panna, una bella grattata di noce moscata e una parte delle olive nere. Stendere la pasta brisè in una teglia, aggiungere il composto, livellare e disporre sopra le restanti rondelle di olive. Ripiegare i bordi e lasciare cuocere in forno 25-30 minuti.

Controllare la cottura in base al proprio forno.

## 9.49 Torta salata fiori di zucchine

Ricetta di: Suffi  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 30 minuti  
Stagione: Primavera, estate  
Web: [www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/torta-salata-fiori-zucchine/](http://www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/torta-salata-fiori-zucchine/)

### Ingredienti per 6 persone

- ★ 1 base di pasta sfoglia rotonda
- ★ 6 zucchine piccole o 3 grandi
- ★ 15-20 fiori di zuccina
- ★ 200 ml di panna di avena o soia
- ★ 1 cipolla
- ★ 5 cucchiaini di farina
- ★ 1 cucchiaio di pangrattato
- ★ olio evo
- ★ sale e pepe

### Preparazione

Lavare i fiori di zuccina, dividerli in strisce abbastanza grandi e grezze e passarli nella farina; ripassarli in una padella con un po' d'olio finché saranno dorati. In un'altra padella far imbiondire la cipolla tagliata a cubetti e poi aggiungervi le zucchine grattugiate e la panna; far restringere e salare e pepare a piacere. Versare il sughetto di zucchine sulla base di pasta sfoglia e cospargervi i fiori sopra. Spolverare con un po' di pangrattato e infornare per circa 20 minuti a 200°.

## 9.50 Torta salata mediterranea

Ricetta di: Brosa  
Difficoltà: Media  
Tempo: 45 minuti  
Stagione: Primavera, estate  
Web: [www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/torta-salata-mediterranea/](http://www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/torta-salata-mediterranea/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 1 melanzana grossa
- ★ 1 zucchina
- ★ 200 g di patè di tofu alle olive (vedi ricetta: Patè di tofu alle olive (sezione 10.37, pagina 618) )
- ★ 1 rotolo di pasta sfoglia vegan
- ★ sale e pepe
- ★ curcuma
- ★ 100 g di pane grattugiato
- ★ 4 cucchiaini di olio evo

### Preparazione

Preriscaldare il forno a 200 gradi. Nel frattempo, tagliare a cubetti di 2 cm circa la melanzana e la zucchina e farle saltare in padella a fuoco vivo con 2 cucchiaini di olio evo, sale e pepe quanto basta. Dopo 10 minuti circa, quando saranno pronte, spegnere il fuoco e cospargere generosamente con curcuma; mescolare, aggiungere il patè di tofu alle olive e mescolare nuovamente. Rivestire una pirofila o pentola per torte salate di carta forno e stendere sopra il rotolo di pasta sfoglia, bucherellando il fondo con una forchetta; adagiarvi sopra il ripieno di verdure precedentemente preparato e ricoprire con il pan grattato e i due cucchiaini di olio evo rimasti. Cuocere nel forno preriscaldato per 30 minuti.

### Note

La torta è ancora più buona il giorno dopo.

## 9.51 Torta salata misto broccoli

Ricetta di: Brinella  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 30 minuti  
Stagione: Inverno, autunno  
Web: [www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/torta-salata-misto-broccoli/](http://www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/torta-salata-misto-broccoli/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 1 cavolfiore piccolo lessato

- ★ 400 grammi di cime di rapa lessate
- ★ 1 rotolo di pasta brisé vegan
- ★ sale qb
- ★ besciamella vegan (vedi ricetta: Besciamella (sezione 12.2, pagina 817) )
- ★ semi di sesamo 1 cucchiaino
- ★ olio 2 cucchiai
- ★ mezzo peperoncino

## Preparazione

Preparare la besciamella partendo da questa ricetta: Besciamella (sezione 12.2, pagina 817) . Tagliare a tocchetti il cavolfiore e le cime di rapa e rosolarle 5 minuti nell'olio con mezzo peperoncino sbriciolato. Aggiustare di sale. Unire la besciamella al cavolfiore e alle cime di rapa e amalgamare il tutto. Stendere la pasta brisé in uno stampo quadrato piccolo in modo che tutti i lati fuoriescano dalla teglia, riempire con il mix di verdure e besciamella e richiudere tutti i lati. Spargere i semini di sesamo sulla superficie e infornare a 180 gradi per 20 minuti, poi spegnere e lasciarla dentro ancora una mezz'ora.

## 9.52 Torta salata spinaci e pomodori

Ricetta di: Dada1279

Difficoltà: Media

Tempo: 40 minuti

Stagione: Primavera, estate

Web: [www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/torta-salata-spinaci-pomodori/](http://www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/torta-salata-spinaci-pomodori/)

### Ingredienti per 6 persone

- ★ 1 rotolo di pasta sfoglia (rotonda)
- ★ 900 g di spinaci surgelati
- ★ 10 pomodorini pachino
- ★ 1 confezione da 200 ml di panna di soia
- ★ 1 confezione da 100 g di affettato vegetale affumicato
- ★ 50 g di margarina vegetale
- ★ shoyu q.b
- ★ pepe macinato q.b
- ★ sale grosso q.b.

## Preparazione

Preriscaldare il forno a 200°C. Far bollire gli spinaci in abbondante acqua salata con sale grosso da cucina. Lavare, tagliare a metà i pomodorini pachino, svuotandoli dei loro semini. Quando gli spinaci sono cotti, scolarli e strizzarli. Far scaldare 50 g di margarina vegetale in una padella antiaderente e far saltare all'interno gli spinaci e i pomodorini. Aggiungere lo shoyu (a piacere, a seconda che le verdure vi piacciono più o meno salate) e una spolverata di pepe, mescolando il tutto. Quando i pomodorini saranno appassiti, gli spinaci rosolati e lo shoyu evaporato, togliere dal fuoco.

Stendere la pasta sfoglia con la sua carta da forno in una teglia rotonda coi bordi bassi di circa 30cm di diametro, facendo attenzione che i bordi della pasta strabordino all'esterno.

Bucherellare la pasta sfoglia con la punta di una forchetta. Mettere come primo ingrediente del ripieno l'affettato vegetale. Una confezione da 100g basta a ricoprire le dimensioni della sfoglia. Aggiungere il ripieno di spinaci e pomodori e appiattire il tutto con una forchetta. Ricoprire con la panna vegetale e infine arrotolare i bordi della sfoglia verso l'interno, per creare un bordo friabile. Infornare per circa 15-20 minuti su un ripiano medio, tenendo conto della differenza tra forno tradizionale e termoventilato. La torta è sicuramente pronta quando il bordo della pasta sfoglia raggiunge un colore dorato scuro e sulla panna vegetale si saranno formate qua e là delle crosticine dorate.

### 9.53 Tortino di pane carasau e tofu

Ricetta di: Marina

Difficoltà: Media

Tempo: 45 minuti

Stagione: Estate, autunno

Web: [www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/tortino-carasau-tofu/](http://www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/tortino-carasau-tofu/)

#### Ingredienti per 3 persone

- ★ 3 dischi di pane carasau
- ★ 200 g di tofu
- ★ 2 pomodori 'cuore di bue' ben maturi, di grandezza media
- ★ prezzemolo tritato
- ★ basilico tritato
- ★ origano
- ★ olio extra vergine di oliva

## Preparazione

Preparare il tofu schiacciandolo con una forchetta in modo da sbriciolarlo completamente, aggiungere sale, pepe, olio d'oliva a piacere, basilico e prezzemolo tritati e mescolare.

Preparare i pomodori tagliandoli a fette di circa mezzo cm di spessore, togliendo via i semi ed eventuali parti dure, e condirli con un po' di sale e pepe.

Mettere a bagno in acqua calda il pane carasau, bastano circa 20 secondi a mollo. Meglio tagliare il disco in 2-4 parti, è più maneggevole. Foderare una pirofila di pane carasau (a seconda della grandezza della pirofila può servire un disco o un disco e mezzo), stenderci sopra il tofu preparato prima, e poi fare uno strato di pomodori. Spruzzare con basilico e prezzemolo tritati. Mettere a bagno il restante pane carasau e fare un ultimo strato per 'chiudere' il tortino.

Spruzzare con un pizzico di sale, spennellare con olio d'oliva, e decorare con un po' di origano. Mettere in forno a 200 gradi per 20 minuti, poi spegnere e lasciare altri 10 minuti.

Servire calda o fredda.

## Note

La parte superiore del tortino diventerà croccante, la parte interna e inferiore rimarrà morbida. Un piatto profumato e delizioso, e anche molto nutriente!

## 9.54 Vegan-mozzarella in carrozza

Ricetta di: Marina

Difficoltà: Media

Tempo: 30 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/vegan-mozzarella-carrozza/](http://www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/vegan-mozzarella-carrozza/)

## Ingredienti per 3 persone

- ★ 5 cucchiari di farina
- ★ 1 cucchiaino di lievito in polvere istantaneo (non vanigliato)
- ★ latte di soia q.b. (non zuccherato)
- ★ 6 fette di pancarrè
- ★ 100 grammi di Vegourmet bianco (o altro formaggio vegan che fonde)
- ★ olio di semi di mais q.b.

## Preparazione

Preparate una pastella con 4 cucchiai colmi di farina, il lievito, 2 pizzichi di sale, due dita di bicchiere d'acqua e latte di soia q.b. per ottenere una pastella molto densa.

In un piatto fondo mettete un po' di latte di soia, in un piatto piano un cucchiaio di farina.

Tagliate il Vegourmet, o un altro formaggio vegan che fonda bene, a fettine sottili.

Tagliate via la crosta attorno alle fette di pancarrè.

Mettete in una padella l'olio di semi in modo da averne uno strato di circa un cm, accendete il fuoco e fate scaldare bene.

Nel frattempo, passate il pancarrè nel latte senza che si imbeva troppo, deve essere appena umido. Mettete le fettine di formaggio vegan tra due fette di pancarrè, premete bene in modo che stia chiuso, passatelo nella farina da ambo i lati e anche sui contorni, e posate su un piatto il 'panino' così ottenuto. Fate la stessa cosa per tutte le coppie di fette di pane.

Passate il primo 'panino' nella pastella, in modo che venga ben coperto da ambo i lati e soprattutto sui contorni e posatelo nella padella, in modo che inizi a friggere. Fate lo stesso con gli altri due.

Dopo circa un minuto girate le vegan-mozzarelle, facendole cuocere bene da ambo i lati fino a che sono ben dorate.

Fate asciugare su carta assorbente, e gustate dopo un paio di minuti, devono essere ancora molto calde ma non bollenti.

Il formaggio vegan all'interno sarà ben fuso, e si otterrà una classica 'mozzarella in carrozza' 100% vegetale di una bontà estrema!

## 9.55 Vegortano

Ricetta di: FireandRain

Difficoltà: Media

Tempo: 240 minuti

Provenienza: Campania (Napoli)

Web: [www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/tortano-vegan/](http://www.veganhome.it/ricette/pizze-focacce/tortano-vegan/)

### Ingredienti per 4 persone

Per un tortano di grandezza media (utilizzando uno stampo largo con foro centrale, il cosiddetto 'ruoto', avente diametro di 22 cm):

Per la pasta:

- ★ acqua tiepida
- ★ 600 g farina di grano tenero tipo 00
- ★ 1/2 panetto di lievito di birra da 25 g

- ★ 1 cucchiaino e 1/2 di margarina vegetale
- ★ olio di oliva
- ★ poco sale, molto pepe

Per il ripieno:

- ★ 80 g di tofu al naturale/alla piastra, tagliato a dadini (consiglio in ogni caso quello del tipo non aromatizzato)
- ★ 40 g di 'Affettato affumicato vegetale' Wheaty (corrispondente a 2 fette della confezione da 100 g), tagliato in striscioline minute.
- ★ 100 g di 'Gran Chorizo' Wheaty (corrispondente a metà salsiccia della confezione da 200 g), tagliato in pezzettini grossolani. Possono essere utilizzati con uguale risultato anche i 'Wurstel' viennesi Wheaty, nei vari formati.
- ★ Granella finissima di noci (o di frutta secca equivalente).
- ★ Sale, pepe.

## Preparazione

Stemperate il lievito in acqua tiepida (che non sia troppo calda).

Disponete la farina a fontana, ponete al centro un cucchiaino di margarina, l'olio, il sale, il pepe, il lievito sciolto nell'acqua.

Aiutandovi con altra acqua tiepida, mescolate tutto fino a ottenere una pasta morbida che lavorerete con forza per 10-15 minuti battendola ripetutamente sul tavolo ed aggiungendovi di tanto in tanto, al suo interno, un filo di olio ed una piccola noce di margarina. L'impasto deve risultare omogeneo, compatto, elastico, sofficissimo, leggermente appiccicoso ma non coloso. Per avere conferma che abbia raggiunto la giusta consistenza, basta affondare con forza il polpastrello e ritirarlo di scatto: più rapidamente la pasta si ricompone in quel punto, più la consistenza ha raggiunto il livello ottimale. In caso in cui il riscontro non sia del tutto positivo, aggiungete ancora un po' di olio e margarina e continuate a lavorare per qualche altro minuto, per poi ripetere la 'prova del dito'. E così di seguito.

Stendete sul piano di lavoro, meglio ancora su una spianatoia di legno, prima con le mani e poi con un mattarello cosperso di farina, la pasta così ottenuta, dandole una forma grosso modo rettangolare dello spessore di circa un dito.

Disponete uniformemente su tutta la superficie i vari ingredienti per il ripieno, aggiungendo il sale e spolverando infine il pepe e la granella di noci. Arrotolate quindi con delicatezza ed attenzione la pasta, nel modo più 'stretto' ed aderente possibile.

Ungete di margarina vegetale la superficie interna dello stampo; disponetevi con cura il rotolo di pasta a ciambella, unendone bene le estremità.

Lasciate quindi crescere la pasta in un luogo con temperatura media, avvolgendo interamente lo stampo in un canovaccio. Se la temperatura ambientale è piuttosto bassa utilizzate una

coperta pesante. Il tortano avrà lievitato (in media occorrono circa due ore) quando avrà raddoppiato il proprio volume, arrivando così a sopravanzare in altezza il bordo superiore dello stampo.

A questo punto il tortano è pronto per essere messo in forno, che deve essere già riscaldato. In un forno elettrico ventilato va lasciato cuocere a 160° per un'ora, ossia fino a quando la superficie risulterà ben dorata. Volendo si può utilizzare anche un lungo stecchino per verificare se al suo interno è presente ancora umidità. NB: non va assolutamente aperto il forno per i primi 45 minuti, pertanto tale 'test' va eseguito esclusivamente dopo i primi tre quarti d'ora di cottura.

Al termine della cottura, estrarre il tortano dal forno e tenerlo coperto da un canovaccio, fino a quando si sarà gradatamente raffreddato. Da questo momento in poi è possibile consumarlo.

## Note

- A Napoli, insieme alla pastiera, è certamente il piatto simbolo di questa ricorrenza cristiana; propriamente la sua forma a ciambella richiama la corona di spine del Cristo.

Il tortano viene indifferentemente consumato sia qualche ora dopo averlo sfornato che freddo, anche a distanza di giorni. Ho sostituito tutti gli ingredienti di derivazione animale con altrettanti vegan ed il risultato finale è stato realmente notevole, anche a detta di coloro che lo preparano da sempre nella versione tradizionale.

- Il tempo di preparazione è, per quanto attendibile, certamente indicativo. Ciò dal momento che il tempo occorrente per l'impasto e quello necessario per la lievitazione, com'è facile intuire, sono piuttosto variabili.

- Anche il numero di persone sopra riportato è assolutamente indicativo. Difatti le dosi degli ingredienti sopra elencati, come già inizialmente specificato, sono relative ad uno stampo di media grandezza di diametro 22 cm.

## SUGGERIMENTI:

- Volendo, se ne amate l'aroma, tra gli ingredienti dell'impasto, potete aggiungere, come ho fatto io, del rosmarino finemente sminuzzato, da spolverare insieme al pepe ed alla granella di noci.

- È possibile rendere ancor più ricco e vario il ripieno, aggiungendovi altri ingredienti, come ad es. seitan tagliato a pezzettini. In tal caso bisognerà però diminuire le dosi degli altri, al fine di non alterare l'equilibrio di sapore e la consistenza del tortano. Il sapore di fondo deve restare infatti, sempre e comunque, quello dell'impasto, ossia con la tipica fragranza di pane.

- Il nostro tortano, conservato con cura in appositi contenitori (come ad es. la cassetta per il pane oppure un semplice sacchetto di carta chiuso ermeticamente), si mantiene morbido e profumato per diversi giorni. Pertanto è possibile, tagliato a fette, utilizzarlo come pratico spuntino in ufficio nei giorni successivi (fa pochissime briciole!). Oppure come piatto base per una cena, ideale per accompagnare un gustoso contorno di verdure o una fresca insalata mista, consumandolo quindi al posto del pane.

Oppure ancora come merenda da addentare durante una gita o un viaggio. Non a caso il tortano, tra i napoletani, rappresenta la merenda per antonomasia da portare con sé durante la classica gita fuori porta di pasquetta.

**RINGRAZIAMENTI:**

- Si ringraziano nonna, mamma e sorella per la preziosa consulenza. In particolar modo per aver risposto con pazienza e dovizia di particolari alle mie numerose domande (spesso di una banalità disarmante...) sulla preparazione del tortano, astenendosi cortesemente dal lanciarmi contro coltelli, piatti, panetti di lievito e soprattutto (!) il mattarello.
- Infine, un ringraziamento particolare anche al sottoscritto per l'aver... con chirurgica precisione e dedizione fuori dall'ordinario... tagliato a dadini i vari ingredienti utilizzati per l' impasto. Operazione questa chiave per l'ottima riuscita finale del vegortano!!!

## Capitolo 10

# Salse, panini, tartine, bruschette ecc.

I paté vegetali per farcire panini o preparare stuzzichini si fanno per lo più con vari tipi di legumi e col tofu, oppure con la frutta secca.



## 10.1 Bagnetto verde piemontese

Ricetta di: Vale\_Vegan

Difficoltà: Facile

Tempo: 30 minuti

Provenienza: Piemonte

Web: [www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/bagnetto-verde-piemontese/](http://www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/bagnetto-verde-piemontese/)

### Ingredienti per 6 persone

- ★ 350 g di prezzemolo (300 g di sole foglie)
- ★ un cucchiaio generoso di capperi sott'aceto
- ★ 1 spicchio d'aglio grande, privato del germoglio centrale
- ★ 3 pugni di mollica di pane
- ★ mezzo bicchiere di aceto rosso di vino
- ★ 2 tazze d'olio e.v.o.
- ★ sale
- ★ pepe e peperoncino (facoltativi)

### Preparazione

Lavare le foglie di prezzemolo, sgocciolarle bene e tritarle sul tagliere con la mezzaluna molto molto finemente; tritare anche l'aglio e i capperi. In una ciotola mettere la mollica e versarvi sopra l'aceto affinché si bagni completamente, poi tritare anch'essa senza strizzarla. Riunire nella ciotola tutti gli ingredienti e mescolare bene aggiungendo l'olio; regolare di sale.

La salsa deve avere un sapore deciso, abbastanza pungente, eventualmente aggiungere aceto; inoltre deve essere coperta da uno strato sottile d'olio che la rende cremosa.

Per accelerare le operazioni si può mettere tutto dentro un frullatore, invece di tritare a mano, in questo modo risulterà più fine, cremosa ed omogenea, meno rustica.

### Note

E' un classico della cucina piemontese rivisitata eliminando un solo ingrediente. Con queste dosi se ne ottiene una ciotola piena (diametro 15cm.)

## 10.2 Bruschetta alle melanzane

Ricetta di: Marina

Difficoltà: Facile

Tempo: 30 minuti

Stagione: Primavera, estate

Web: [www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/bruschetta-melanzane/](http://www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/bruschetta-melanzane/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 1 melanzana
- ★ 4 fette di pane
- ★ 1 spicchio di aglio
- ★ olio extravergine di oliva
- ★ origano
- ★ pepe, sale

### Preparazione

Grigliate le melanzane tagliate a fettine sottili e alla fine conditele con olio, pepe, sale. Fate scaldare il pane per la bruschetta e una volta pronto strofinatelo con lo spicchio d'aglio. Spolveratelo con una quantità a piacere di origano e aggiungeteci sopra le melanzane.

## 10.3 Bruschetta olive e pomodori

Ricetta di: Marina

Difficoltà: Facile

Tempo: 15 minuti

Stagione: Primavera, estate

Web: [www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/bruschetta-olive-pomodori/](http://www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/bruschetta-olive-pomodori/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 1 spicchio di aglio
- ★ 4 fette di pane da bruschetta
- ★ 4 cucchiaini di paté di olive nere
- ★ 8 pomodori piccoli ben maturi

- ★ olio extra vergine d'oliva

## Preparazione

Fate scaldare il pane sulla griglia o in forno.

Nel frattempo tagliate i pomodori a dadini e conditeli con olio extra vergine di oliva e sale.

Quando il pane è ben croccante e un po' abbrustolito, strofinatelo con l'aglio in quantità a piacere, spalmateci sopra un cucchiaino del paté di olive, e aggiungete i pomodorini conditi.

## 10.4 Bruschette con champignon e tofu

Ricetta di: Vengodavega

Difficoltà: Facile

Tempo: 15 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/bruschette-champignon-tofu/](http://www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/bruschette-champignon-tofu/)

### Ingredienti per 1 persona

- ★ Pane
- ★ Champignon freschi
- ★ Aglio
- ★ Origano
- ★ Tofu
- ★ Olio Evo
- ★ Vino Bianco

## Preparazione

Tagliare gli champignon fini fini e metterli in padella con un po' di olio evo e acqua. Se necessario, aggiungere acqua calda per cuocerli, insieme a un pizzico di sale e di origano. Tagliare a cubettini il tofu e metterlo in padella con i funghi e quando si è quasi asciugato aggiungere un po' di il vino bianco e lasciarlo sfumare. Se non ci sono i funghi freschi vanno bene anche quelli champignon in scatola. Nel frattempo scaldare tre fette grandi di pane. Quando i funghi son pronti tritarli di nuovo con il coltello e metterli sulle bruschette.

## 10.5 Bruschette con patate e spezie

Ricetta di: AnimalLiberation

Difficoltà: Facile

Tempo: 30 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/bruschette-patate-spezie/](http://www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/bruschette-patate-spezie/)

### Ingredienti per 5 persone

- ★ 1 patata media
- ★ 5 fette di pane integrale
- ★ sale e pepe bianco (o rosa)
- ★ rosmarino
- ★ origano
- ★ prezzemolo
- ★ olio evo

### Preparazione

Preriscaldare il forno a 180° C. Disporre le fette di pane in una teglia foderata da carta forno e tenerle da parte. Sbucciare le patate, lavarle e tagliarle a fettine sottili. Adagiare le fettine di patate su ogni fetta di pane. Condire con olio, sale, pepe, origano, prezzemolo e rosmarino tritato. Infornare per 15-20 minuti a 180°.

### Note

Servire calde e, se si preferisce, accompagnata da una leggera insalatina di carote e radicchio.

## 10.6 Bruschette con salsa saporita

Ricetta di: Iaia

Difficoltà: Facilissima

Tempo: 15 minuti

Stagione: Estate, autunno

Web: [www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/bruschette-salsa-saporita/](http://www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/bruschette-salsa-saporita/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 4 fette di pane casalingo
- ★ 2 pomodori maturi
- ★ 1 cucchiaio di capperi
- ★ 15-20 olive nere
- ★ qualche foglia di basilico
- ★ 2 spicchi d'aglio
- ★ olio evo

### Preparazione

Tostare le fette di pane, strofinarle con l'aglio, cospargerle generosamente con la salsa ottenuta frullando con il mixer i pomodori, i capperi, il basilico e le olive (naturalmente senza nocciolo, ma levatelo voi, non usate quelle snocciolate!).

Aggiungere olio evo, non salare perchè la salsa è già molto saporita.

## 10.7 Chutney di limoni

Ricetta di: Acomeassenzio

Difficoltà: Media

Tempo: 90 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/chutney-limoni/](http://www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/chutney-limoni/)

### Ingredienti per 6 persone

- ★ 10 limoni piccoli
- ★ 1 spicchio d'aglio
- ★ 1 cipolla rossa o 6 cipolline fresche
- ★ 1 pezzetto di zenzero lungo 5-6 cm
- ★ 1/2 cucchiaino di coriandolo
- ★ 1/2 cucchiaino di cumino o anice
- ★ 1 cucchiaio di semi di senape
- ★ 1/2 cucchiaino di paprika o 1 peperoncino
- ★ qualche foglia di kefir/lime
- ★ 50 g di uvetta

- ★ 1 cucchiaio di olio di sesamo
- ★ 4 cucchiaini di malto di riso
- ★ 3 cucchiaini di acidulato di riso
- ★ 1 dl di acqua

## Preparazione

Lavate e tagliate i limoni in 4 nel senso della lunghezza. Cospargeteli di sale fino e lasciateli macerare per una notte. Il giorno dopo togliete il sale e asciugateli. Sbucciate e affettate a listerelle lo zenzero e la cipolla.

In una pentola pesante mettete l'olio, il malto, il cumino, il coriandolo, la paprika, il kefir e la senape e fate cuocere mescolando bene per 3 minuti. Aggiungete l'acqua, la cipolla, l'acidulato, lo zenzero, l'uvetta e i limoni. Fate cuocere mescolando per un'oretta o comunque fino a quando i limoni non siano quasi disfatti. Mettete il chutney tiepido in un vaso da conserva sterilizzato e caldo, chiudete con il tappo ermetico e fate raffreddare capovolto in modo che si formi il sottovuoto.

## 10.8 Chutney di verdure

Ricetta di: Udinveg  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 60 minuti  
Provenienza: Indiana  
Web: [www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/chutney-verdure/](http://www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/chutney-verdure/)

### Ingredienti per 6 persone

- ★ verdure miste: cipolla, zucchina, carota (circa 1 kg)
- ★ 1 mela
- ★ 200 g di zucchero
- ★ 1 cucchiaino di peperoncino (o chili)
- ★ 1 cucchiaio di cumino in polvere
- ★ 1/2 cucchiaino di pepe
- ★ 1 cucchiaino di cannella
- ★ 5 chiodi di garofano
- ★ un pizzico di zenzero
- ★ sale

## Preparazione

Tagliate le verdure e versatele in un tegame insieme a tutti gli ingredienti. Cuocete a tegame coperto e fiamma bassa per circa 40 minuti, mescolando di tanto in tanto.

## 10.9 Crema di avocado e insalata

Ricetta di: Ivy83

Difficoltà: Facilissima

Tempo: 10 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/crema-avocado-insalata/](http://www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/crema-avocado-insalata/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ un avocado maturo
- ★ un cucchiaio di olio di oliva
- ★ un cucchiaio di succo di limone
- ★ prezzemolo
- ★ qualche foglia di insalata

## Preparazione

Frullare l'avocado con l'olio, il limone e il prezzemolo. Tagliare l'insalata a striscioline e aggiungerla alla crema di avocado.

## 10.10 Crema di peperoni

Ricetta di: Musicistaincucina

Difficoltà: Facile

Tempo: 50 minuti

Stagione: Estate

Web: [www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/crema-peperoni/](http://www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/crema-peperoni/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 6 peperoni: 3 rossi e 3 gialli
- ★ 2 piccole patate

- ★ due spicchi d'aglio
- ★ due spicchi di scalogno
- ★ una cipolla bella grossa
- ★ un cucchiaino e mezzo di capperi
- ★ 3 bicchieri di aceto
- ★ un poco di prezzemolo
- ★ 250 g di salsa di pomodoro
- ★ 2 peperoncini (a seconda della tolleranza al piccante)
- ★ una sinfonia a piacere di W. A. Mozart

## Preparazione

Accendere lo stereo con la sinfonia scelta... Tagliare i peperoni a pezzi piccoli anche se irregolari (tanto vanno frullati), metterli in una pentola con abbondante acqua e aceto, aggiungere anche le patate tagliate piccole piccole e mettere sul fuoco. Preparare intanto a pezzi piccoli lo scalogno, l'aglio, la cipolla, il prezzemolo e i capperi. Mettere questi odori in un tegame insieme all'olio, a fuoco basso. Intanto assaggiare nella pentola precedente se le patate sono quasi cotte; attenzione: l'aceto le fa rimanere dure, ma cuociono comunque!

Quando le patate sono pronte, spengere la pentola scolare il tutto (peperoni e patate) e versare il contenuto sugli odori nell'altra pentola; alzare il fuoco e mescolare ben bene. Aggiungere la salsa di pomodoro e far cuocere ancora 10 minuti circa; spengere il fuoco e immergere nella pentola il mini pimer ad immersione e frullare il tutto in modo da ottenere una crema omogenea e senza pezzi rimasti. Usare subito! La cucina sarà inebriata di questo dolce e intenso profumo...

A pentola fredda conservare in frigo e usare per condire la pasta, per crostini, per condire il seitan, o a cucchiainate da sola... quando volete!

## 10.11 Crostini profumati

Ricetta di: laia

Difficoltà: Facilissima

Tempo: 20 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/crostini-profumati/](http://www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/crostini-profumati/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 1 filoncino di pane francese
- ★ olio

- ★ origano
- ★ peperoncino macinato,
- ★ sale

## Preparazione

Per questa ricetta il forno deve essere caldo ma non acceso, quindi, per non sprecare energia, conviene prepararla dopo aver cucinato qualcosa. Tagliare il filoncino a fette sottilissime, spennellarle con l'olio aromatizzato con l'origano e il peperoncino, salare. Disporre le fettine sulla placca del forno (caldo ma non acceso) ricoperta con l'apposita carta e farle tostare fino a che diventeranno croccanti.

## 10.12 Crostini vegformaggio e rucola

Ricetta di: Lia78

Difficoltà: Facile

Tempo: 15 minuti

Stagione: Primavera, estate

Web: [www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/crostini-vegformaggio-rucola/](http://www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/crostini-vegformaggio-rucola/)

## Ingredienti per 6 persone

- ★ 12 fette di pane integrale o ai cereali misti
- ★ vegan-formaggio spalmabile ottenuto da 500 g di yogurt di soia
- ★ un mazzetto di rucola
- ★ due o tre rametti di timo fresco

## Preparazione

Preparate il formaggio mettendo a scolare lo yogurt con un po' di sale in un panno pulito in frigo. Prendete il telo, metteteci lo yogurt e fate un pacchettino; potete poi usare una bacchetta di legno o una posata in legno per appendere il pacchetto a scolare in una ciotola o bicchiere, in modo che possa scolare il siero senza rimanerci immerso. Si può lasciare lo yogurt in frigo da 1 a 3-4 giorni, a seconda che lo si desideri più morbido o più compatto; dopo 2 giorni avrà già una consistenza bella densa. Aggiustate di sale e aromatizzate con due o tre rametti di timo fresco. Spalmate sulle fette di pane e cospargete con rucola tritata.

## 10.13 Estasi verde

Ricetta di: Andrealris

Difficoltà: Media

Tempo: 35 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/estasi-verde/](http://www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/estasi-verde/)

### Ingredienti per 2 persone

Per le piadine:

- ★ 140 g di farina integrale
- ★ 60 g di farina di ceci
- ★ 1/2 cucchiaino di lievito di birra secco
- ★ 1 cubetto di spinaci surgelati
- ★ un filo di olio extravergine di oliva
- ★ acqua q.b.

Per il ripieno:

- ★ 400 g di bieta costa
- ★ una cipolla bianca
- ★ olio extravergine di oliva
- ★ sale alle erbe (aglio, pepe nero, salvia, rosmarino)
- ★ un pizzico di peperoncino in polvere

### Preparazione

Far scongelare con un certo anticipo gli spinaci. Quando saranno scongelati, tritarli grossolanamente con un coltello o con il frullatore. Far sciogliere il lievito in poca acqua. Impastare tutte le farine e gli spinaci con gli altri ingredienti, aggiungendo acqua fino a ottenere un impasto sodo e asciutto. Far lievitare per un'oretta.

Nel frattempo tagliare la cipolla a cubetti e farla soffriggere in poco olio evo con il sale e le spezie, finché non diventa trasparente. Lavare e tagliare grossolanamente la bieta, senza farla sgocciolare troppo dall'acqua di lavaggio; unirla alla cipolla. Far cuocere a fuoco basso e con il coperchio per circa 20 minuti, mescolando di tanto in tanto. Passato questo tempo, togliere il coperchio e far cuocere eventualmente ancora un po', finché non si asciuga l'acqua di cottura. Riprendere in mano l'impasto e dividerlo in due parti, stenderle in dischi sottili con l'aiuto di un mattarello. Porre sul fuoco una padella (meglio se di ceramica o di ferro, ma va bene anche

una antiaderente): quando lasciandoci cadere una goccia di acqua, questa sfrigola, la padella è pronta. Cuocere le piadine pochi minuti per parte, avendo cura di non farle seccare troppo e di non bruciarle: devono comparire solo alcune macchie bruno dorate.

Farcire le piadine con la bieta cotta e servire.

## 10.14 Guacamole a modo mio

Ricetta di: Myeu

Difficoltà: Facile

Tempo: 10 minuti

Provenienza: Sudamericana

Web: [www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/guacamole-ricco/](http://www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/guacamole-ricco/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ mezzo avocado
- ★ uno spicchio d'aglio
- ★ un peperoncino jalapeño fresco, tritato e senza semi
- ★ 3 pomodorini
- ★ un cucchiaino di capperi
- ★ 50 g di fagioli neri lessati
- ★ mezza cipolla tritata
- ★ un pezzetto di zenzero di 3 cm tritato
- ★ olio di oliva
- ★ coriandolo
- ★ succo e scorza di un lime

### Preparazione

Tritare finemente l'aglio, la cipolla, il peperoncino, lo zenzero e i capperi, mescolandoli insieme e schiacciandoli leggermente per ottenere una sorta di paté. Tagliare a dadini l'avocado e frullarlo con i fagioli neri; se si preferisce un guacamole più corposo basterà schiacciarli con una forchetta. Tagliare i pomodorini a dadini finissimi e mescolarli alla purea di avocado e fagioli. Aggiungere gli aromi tritati e mescolare bene. Mantecare con un filo d'olio, la buccia e il succo di lime e spolverare di coriandolo tritato.

## Note

Spalmato su un panino con delle verdure fresche grattugiate (ad esempio carote e ravanelli) può fare tranquillamente da piatto unico in un pranzo veloce fuori casa.

## 10.15 Hummus

Ricetta di: Chaval

Difficoltà: Facile

Tempo: 90 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/hummus/](http://www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/hummus/)

### Ingredienti per 5 persone

- ★ 100 g di ceci secchi
- ★ 2 spicchi d'aglio
- ★ succo di mezzo limone
- ★ una tazzina di olio extra vergine di oliva
- ★ curry a go-go
- ★ un rametto di prezzemolo
- ★ tre cucchiaini di salsa di soia shoyu

### Preparazione

Ammollare i ceci per una notte. Buttare l'acqua di ammollo e risciacquare. Lessarli in una quantità d'acqua fredda pari a tre volte il loro volume, con un po' di sale. Dal momento in cui l'acqua inizia a bollire, lasciare cuocere per un'ora e mezza, o quaranta minuti se in pentola a pressione.

Scolare i ceci e frullarli con tutto il resto. Se il composto è troppo denso si può aggiungere un cucchiaino o due dell'acqua di cottura o di latte vegetale.

Il patè ottenuto va bene per antipasti (su crostini, tartine, ecc.) e panini.

## Note

L'acqua di cottura dei ceci si può conservare e usarla come brodo.

## 10.16 Panino "Moby"

Ricetta di: Giast

Difficoltà: Facilissima

Tempo: 15 minuti

Stagione: Estate, autunno

Web: [www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/panino-moby/](http://www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/panino-moby/)

### Ingredienti per 1 persona

- ★ 1 peperone
- ★ 1 zuccina
- ★ mezza cipolla
- ★ patè di olive nere
- ★ pane
- ★ olio

### Preparazione

In una padella metti a rosolare mezza cipolla tagliata fine. Quando ingiallisce un po', metti anche il peperone e la zuccina tagliati a piccoli pezzi. Nel frattempo taglia il pane e spalmaci dentro il patè di olive. Quando gli ingredienti sono cotti è tempo di farcire il panino e... buon appetito!

## 10.17 Panino affettato e rucola

Ricetta di: Lia78

Difficoltà: Facilissima

Tempo: 5 minuti

Stagione: Primavera, estate

Web: [www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/panino-affettato-rucola/](http://www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/panino-affettato-rucola/)

### Ingredienti per 1 persona

- ★ 1 panino
- ★ 50 g di affettato di muscolo di grano Rosato o altro affettato vegetale
- ★ una manciata di rucola

- ★ 2 pomodori secchi al naturale
- ★ olio extra vergine o maionese vegan

## Preparazione

Bagnare il pane con un filo d'olio o di maionese vegan (ad esempio Maionese più buona del mondo (sezione 12.15, pagina 829) ). Comporre il panino alternando fette di affettato vegetale, rucola e pomodori secchi. Se i pomodori secchi sono molto duri, conviene ammollarli per qualche minuto in acqua calda. Se usate pomodori sott'olio, potete evitare di aggiungere ulteriore olio o maionese.

## 10.18 Panino al volo

Ricetta di: Fiordaliso09  
Difficoltà: Facilissima  
Tempo: 10 minuti  
Stagione: Primavera, estate  
Web: [www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/panino-volo/](http://www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/panino-volo/)

### Ingredienti per 1 persona

- ★ 1 panino tipo francesino
- ★ 1 pomodoro 'cuore di bue'
- ★ 1 spicchio di aglio
- ★ 1 cucchiaino di tahin (crema di sesamo)
- ★ 1 cucchiaino di origano
- ★ olio extravergine di oliva

## Preparazione

Tagliare in due per il lungo il panino e strofinare le due metà ottenute con mezzo spicchio d'aglio, insistendo di più o di meno a seconda delle proprie preferenze.

Versare un cucchiaino di olio extravergine d'oliva su ciascuna metà del pane distribuendolo bene. Affettare il pomodoro lavato e asciugato a fette di 1 cm circa o comunque piuttosto spesse, quindi spalmare sulla base del panino il cucchiaino abbondante di tahin, mettere sopra le fette di pomodoro, l'origano e il sale e chiudere il panino.

Se scaldate il pane qualche minuto in forno prima di affettarlo e farcirlo sarà ancora più buono e croccante.

## 10.19 Panino arcobaleno

Ricetta di: Lifting\_Shadows

Difficoltà: Facilissima

Tempo: 30 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/panino-arcobaleno/](http://www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/panino-arcobaleno/)

### Ingredienti per 1 persona

- ★ A scelta 1 tortilla per burrito/ 1 piadina/ 1 pane per tramezzini senza crosta

Servono vegetali di colori diversi per il ripieno. Scegliete in base a i gusti e alle stagioni.

- ★ Per il rosso: peperoni rossi (eventualmente sott'olio), pomodori, ravanelli
- ★ Per il verde: fagiolini, fave, piselli, avocado, broccoli, asparagi, zucchine, sedano
- ★ Per il giallo: mais, zucca gialla, patate
- ★ Per l'arancione: carote, patate dolci, zucca
- ★ Per il blu/viola: radicchio, olive, patate viola, cipolla rossa, melanzane, cavolo viola, barbabietole
- ★ Maionese vegan (ad esempio Maionese più buona del mondo (sezione 12.15, pagina 829) )

### Preparazione

Tagliate tutte le verdure in piccoli pezzi (cubetti, o rondelle, ecc.) Cuocete a vapore oppure grigliate gli ortaggi che non volete consumare crudi. Sciacquate e sgocciolate il mais e le altre verdure/legumi in barattolo. Man mano che sono pronte disponetele su un piatto, senza mescolarle fra di loro, e salatele leggermente.

Aprite la tortilla o qualunque altra cosa abbiate scelto e spalmatela di maionese, quindi disponete le verdure da sinistra a destra, in una curva, come se fossero le strisce di un arcobaleno. L'ultima verdura sarà solo una manciata per concludere il tutto.

Arrotolate la tortilla e tagliatela a rondelle. Questo permetterà di avere ogni rondella diversa per colore e sapore. Se avete usato la piadina fate particolare attenzione a tagliarla, è solitamente più dura e rischia di disfarsi. Eventualmente mangiatela così com'è, intera, è ugualmente deliziosa!

### Note

Al posto della maionese potete usare qualche crema di tofu vellutato, di quelle che si trovano nei negozi bio, oppure autoproducendola: frullate un po' di tofu con latte di soia non dolcificato

quanto basta per ottenere una crema densa, spalmatelo sulla tortilla e ricordatevi di insaporirlo spolverandoci del sale e del pepe prima di disporre le verdure.  
Le verdure avanzate potete consumarle come contorno o utilizzarle per un'insalata di riso ecc.

## 10.20 Panino caprese

Ricetta di: Myeu

Difficoltà: Facilissima

Tempo: 5 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/panino-caprese/](http://www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/panino-caprese/)

### Ingredienti per 1 persona

- ★ un panino
- ★ un piccolo pomodoro
- ★ 3-4 carciofini sott'olio
- ★ affettato vegetale affumicato

### Preparazione

Tagliare i carciofini in spicchi sottili e farli sgocciolare appena. Affettare il pomodoro. Mettere nel panino l'affettato, coprire col pomodoro e fare l'ultimo strato con i carciofi.

### Note

È possibile aggiungere, a piacere, della lattuga e/o delle olive nere a pezzetti.

## 10.21 Panino con hummus e quinoa

Ricetta di: Lifting\_Shadows

Difficoltà: Facile

Tempo: 30 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/panino-hummus-quinoa/](http://www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/panino-hummus-quinoa/)

### Ingredienti per 1 persona

- ★ 1 panino o 1 pita o 1 piadina

- ★ hummus (vedi ricetta: Hummus (sezione 10.15, pagina 602) )
- ★ 30 g di quinoa
- ★ qualche foglia di insalata, o di spinaci, o qualunque altra foglia verde (cruda o cotta)
- ★ 2 pomodori da insalata
- ★ succo di metà limone
- ★ sale, pepe
- ★ olio

### **Preparazione**

Cuocete la quinoa in abbondante acqua salata. Nel frattempo tagliate i pomodori a fette e immergeteli in una tazza con succo di limone, olio, sale e una spolverata di pepe. Potete anche saltare questo passaggio, se invece li lasciate insaporire così alla fine avrete anche un po' di sughetto con cui irrorare il panino.

L'hummus potete prepararlo al momento o averlo già pronto. Meglio che sia abbastanza liquido (allungatelo eventualmente con un po' d'olio o acqua). La ricetta per farlo in casa: Hummus (sezione 10.15, pagina 602) .

Quando la quinoa è pronta scolatela e mescolatela con l'hummus. Farcite il panino o la piadina versando un primo strato di hummus con quinoa, poi i pomodori, poi abbondante insalata. Se vi sembra troppo asciutto, bagnate il pane con il sughetto in cui avete tenuto i pomodori.

## **10.22 Panino dolce alla banana**

Ricetta di: Suffi

Difficoltà: Facilissima

Tempo: 10 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/panino-dolce-banana/](http://www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/panino-dolce-banana/)

### **Ingredienti per 1 persona**

- ★ 2 fette di pane casereccio
- ★ metà banana
- ★ 2 cucchiaini di burro d'arachidi
- ★ 2 cucchiaini di vegella (crema di nocciole vegan)
- ★ 1 cucchiaino di cannella

## Preparazione

Tagliare la banana a fette in senso verticale; spalmare su una fetta di pane il burro di arachidi con sopra la cannella, sull'altra la vegella e le fette di banana. Unire e mangiare!

Per la vegella, si può comprare o fare in casa seguendo la ricetta: Vegella extradark (sezione 11.185, pagina 809)

### 10.23 Panino esotico

Ricetta di: Myeu

Difficoltà: Facilissima

Tempo: 10 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/panino-esotico/](http://www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/panino-esotico/)

#### Ingredienti per 1 persona

- ★ un panino vegan tipo Tartaruga o Ciabattina
- ★ burger di seitan o di soia al naturale
- ★ 3 fette di ananas sciroppato
- ★ insalata Iceberg
- ★ senape
- ★ olive nere a rondelle

## Preparazione

Tagliare a metà il panino e spalmarvi la senape. Appoggiare l'insalata sulla base, adagiarvi sopra il burger, spruzzare un altro po' di senape e ricoprire con l'ananas. Cospargere a piacere di olive nere e richiudere.

### 10.24 Panino estivo alla rucola

Ricetta di: Vale\_Vegan

Difficoltà: Facile

Tempo: 15 minuti

Stagione: Primavera, estate

Web: [www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/panino-estivo-rucola/](http://www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/panino-estivo-rucola/)

### Ingredienti per 1 persona

- ★ 1 panino multicereali integrale
- ★ 2 cucchiari di ricotta di soia. Vedi ricetta: Ricotta di soia (sezione 8.6, pagina 534)
- ★ sale, pepe
- ★ olio extra vergine di oliva
- ★ 1 cucchiaino di lievito alimentare in scaglie
- ★ pomodorini
- ★ rucola

### Preparazione

Condire la ricotta con sale, pepe, il lievito a piacere e un filo d'olio. Tagliare in due il panino e spalmare le due fette con la ricotta, appoggiare sopra prima la rucola e poi i pomodorini tagliati in due e privati dei semi, coprire con l'altra fetta e servire.

## 10.25 Panino fagioli e crema di olive

Ricetta di: Fiordaliso09

Difficoltà: Facile

Tempo: 20 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/panino-fagioli-crema-olive/](http://www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/panino-fagioli-crema-olive/)

### Ingredienti per 1 persona

- ★ 1 panino tipo arabo
- ★ 1 manciata di baby spinaci oppure rucola
- ★ 2 fette da 1 cm di tempeh
- ★ 2 fette di pomodoro, oppure 2 pomodori secchi sott'olio
- ★ 1 etto di fagioli bianchi lessati
- ★ 2 fette di cipolla dolce
- ★ 1 cucchiaino di crema di olive
- ★ 1 cucchiaino di maionese vegan
- ★ 1 cucchiaino raso di prezzemolo tritato
- ★ aceto di mele

- ★ poco malto
- ★ sale e pepe

## Preparazione

Mettere a marinare per 10 minuti le fette di tempeh in un cucchiaino di aceto di mele, pepe e un cucchiaino di malto ben mischiati. Intanto preparare le fette di cipolla e di pomodoro (se si usa pomodoro secco sott'olio sgocciolarlo bene).

Prendere i fagioli ben sgocciolati e schiacciarli bene con la forchetta, aggiungere 1 cucchiaino di crema di olive, 1 cucchiaino di prezzemolo tritato, un cucchiaino d'acqua, il pepe e mescolare bene, si otterrà un patè.

Scaldare poco olio in una padella antiaderente e fare dorare le fette di tempeh, infine salarle leggermente e metterle in un piattino. Prendere il pane tagliato in due, sulla fetta della base spalmare metà del patè di fagioli, sull'altra metà mettere il cucchiaino di maionese e il resto del patè.

Proseguire sulla base mettendo nell'ordine: baby spinaci o rucola, 2 fette di pomodoro (fresco o secco), due fette di cipolla, il tempeh, altro pepe.

Chiudere con l'ultima fetta di pane, quella con patè e maionese.

## 10.26 Panino marino

Ricetta di: Myeu

Difficoltà: Facilissima

Tempo: 10 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/panino-marino/](http://www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/panino-marino/)

### Ingredienti per 1 persona

- ★ qualche fettina di tofu
- ★ un pezzetto di alga kombu
- ★ uno spicchio d'aglio
- ★ limone
- ★ aceto di mele
- ★ olio d'oliva
- ★ prezzemolo
- ★ sale affumicato
- ★ una carota
- ★ 5 pomodorini

- ★ Mezzo cetriolo fresco
- ★ un cucchiaio di panna acida

## Preparazione

Marinare le fettine di tofu con l'alga, il limone, l'aglio tagliato in quarti e leggermente schiacciato, l'aceto, l'olio e il prezzemolo. Preparare la marinatura la sera prima e lasciarvi il tofu tutta la notte in frigorifero. Prima di preparare il panino, scolare il tofu e salarlo a piacere con il sale affumicato. Tagliare i pomodorini a metà e il cetriolo a fettine. Grattugiare la carota e comporre il panino: prima il tofu, poi la panna acida e infine le verdure.

## Note

È importante non lasciare il tofu troppo bagnato, altrimenti anche il panino si bagna e diventa molliccio.

## 10.27 Panino polpettino

Ricetta di: Lala-vegan

Difficoltà: Facile

Tempo: 20 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/panino-polpettino/](http://www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/panino-polpettino/)

## Ingredienti per 3 persone

- ★ 2 patate
- ★ 50 g di lenticchie secche
- ★ 10 g di farro
- ★ un pizzico di paprika dolce
- ★ un pizzico di sale
- ★ pan grattato q.b.
- ★ farina q.b.
- ★ insalata e pomodori per guarnire il panino
- ★ maionese (facoltativa) - vedi Maionese più buona del mondo (sezione 12.15, pagina 829)

## Preparazione

Bollire le patate, mentre in altre 2 pentolini si fanno lessare le lenticchie e il farro (dopo il dovuto ammollo di 12-24 ore). Schiacciare le patate e aggiungere le lenticchie e il farro, salare e aggiungere un po' di paprika. Dare forma alle polpette. Fare una pastella densa con un po' di farina e acqua e intingervi le polpette. Passarle poi nel pan grattato e infornarle a 180° per una mezz'oretta con un filo d'olio. Mettere in un panino con insalata e pomodori e, volendo, maionese vegan. Può essere accompagnato da patatine fritte.

## 10.28 Panino strong

Ricetta di: Lifting\_Shadows

Difficoltà: Facile

Tempo: 5 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/panino-strong/](http://www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/panino-strong/)

### Ingredienti per 1 persona

- ★ 1 panino
- ★ 1 pomodoro da insalata
- ★ olive nere
- ★ maionese di soia o di riso

1 farifrittata già preparata, usando:

- ★ 30g di farina di ceci
- ★ 60 ml di acqua
- ★ rosmarino
- ★ semi di sesamo
- ★ olio

## Preparazione

Tagliate le olive a rondelle e il pomodoro a fettine. Se volete autoprodurre la maionese seguite questa ricetta: Maionese più buona del mondo (sezione [12.15](#), pagina [829](#)).

Spalmate un lato del panino con la maionese, adagiatevi la farifrittata, i pomodori, le olive, ancora un velo di maionese.

Per la farifrittata potete procedere così: aggiungete l'acqua poco per volta alla farina di ceci, mescolando con una frusta o una forchetta. Quindi aggiungete sale, rosmarino, semi di sesamo, un filo d'olio. Potete cuocerla in forno preriscaldato per 30-45 minuti (dipende dallo spessore) in una teglia unta d'olio, o in padella. In questo caso riscaldate olio quanto basta per non far attaccare la farifrittata, e senza esagerare, altrimenti galleggia! Tenete la fiamma alta quando versate la pastella in padella, abbassatela dopo qualche minuto. Giratela a metà cottura.

### Note

Questo panino è pensato per chi si ritrova a mangiare spesso fuori e non ha troppo tempo di spignattare la mattina prima di uscire, per questo è preferibile preparare la farifrittata la sera prima.

## 10.29 Panino tofu e zucchine

Ricetta di: Vale\_Vegan

Difficoltà: Facile

Tempo: 15 minuti

Stagione: Primavera, estate

Web: [www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/panino-tofu-zucchine/](http://www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/panino-tofu-zucchine/)

### Ingredienti per 1 persona

- ★ 2 fette di pane nero integrale bio
- ★ 1 panetto di tofu
- ★ 1 zucchina
- ★ patè di olive taggiasche
- ★ olio extra vergine di oliva
- ★ sale, pepe
- ★ olive e pomodorini per la decorazione

### Preparazione

Tagliare il tofu a fette non troppo sottili e farlo soffriggere in poco olio fino a doratura, dopodiché salarlo e peparlo. Nel frattempo affettare la zucchina sottile con una mandolina (o in alternativa col pelapatate).

Spalmare sul pane uno strato di patè d'olive, appoggiarci sopra il tofu e le zucchine, chiudere il panino e servire con uno stuzzicadenti decorato con pomodorino e/o olive.

### 10.30 Panino tricolore

Ricetta di: Fiordaliso09  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 45 minuti  
Stagione: Primavera, estate  
Web: [www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/panino-tricolore/](http://www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/panino-tricolore/)

#### Ingredienti per 2 persone

- ★ 2 panini tipo arabo
- ★ 1 avocado maturo
- ★ 4 peperoni rossi
- ★ 2 fette di pomodoro
- ★ 4 fette di mozzarisella o altro formaggio vegan (o se preferite 2 cucchiaini di crema di tofu alle erbe)
- ★ 2 cucchiaini di maionese vegan
- ★ olio d'oliva
- ★ aglio secco da macinare
- ★ pepe

#### Preparazione

Arrostire in forno i peperoni interi, finché si solleva la pellicina, quindi metterli in un sacchetto di carta e lasciarceli chiusi per 5 minuti, per facilitare la successiva spellatura.

Tagliare a metà i due panini arabi e scaldarli su una piastra o nel forno.

Dopo aver spellato e pulito i peperoni ricavarne dei filetti piuttosto larghi e metterli per 10 minuti a riposare in una marinata fatta di olio d'oliva e aglio secco macinato, per insaporirli.

Spalmare la fetta inferiore dei due panini con la maionese vegan, preparata in casa (vedi ricetta: Maionese più buona del mondo (sezione 12.15, pagina 829) ) o acquistata già pronta, poi stendere su ogni fetta mezzo avocado affettato, pepare, aggiungere i filetti di peperone ben scolati, una fetta di pomodoro e due fette di mozzarisella oppure la crema di tofu.

### 10.31 Panino veg-wurstel e crauti

Ricetta di: laia  
Difficoltà: Facilissima  
Tempo: 10 minuti  
Web: [www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/panino-wurstel-crauti/](http://www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/panino-wurstel-crauti/)

**Ingredienti per 1 persona**

- ★ 1 panino
- ★ fettine di wurstel vegan
- ★ crauti stufati
- ★ senape

**Preparazione**

Tagliare a metà il panino, spalmarne una metà con la senape, ricoprire con fettine di wurstel appena saltate in padella, mettere sull'altra parte dei crauti stufati, chiudere e grigliare sulla piastra per qualche minuto. Servire caldo.

**10.32 Panino veloce**

Ricetta di: GaiaProprioNo

Difficoltà: Facile

Tempo: 10 minuti

Stagione: Estate

Web: [www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/panino-veloce/](http://www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/panino-veloce/)

**Ingredienti per 1 persona**

- ★ 1 pagnotta integrale
- ★ 3 o 4 fette di melanzana
- ★ 1 costa di peperone rosso
- ★ 1 foglia di insalata
- ★ 2 fettine di pomodoro maturo
- ★ cipolla bianca qb
- ★ ketchup piccante qb
- ★ patè di olive nere qb
- ★ olio evo qb

## Preparazione

Prendete la melanzana, fatene 3 o 4 fette. Dalla costa di peperone ricavate delle striscioline dello spessore di circa 1,5cm; prendete la cipolla e una volta pulita tagliatela per largo (ad anelli) e mettete tutte e 3 le verdure in padella antiaderente senza olio. Lasciate grigliare per circa 5 min fino a che non saranno ben abbrustolite, poi trasferitele in un piatto e condite con sale e olio.

Aprire la pagnotta e su un lato cospargete di ketchup e sull'altro di patè. In successione (partendo dal lato col patè) andranno aggiunti: insalata, pomodoro, peperone, melanzana e cipolla.

## 10.33 Panna prelibata

Ricetta di: Erbivora83

Difficoltà: Facilissima

Tempo: 10 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/panna-prelibata/](http://www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/panna-prelibata/)

### Ingredienti per 1 persona

- ★ panna di soia
- ★ 3 noci
- ★ una manciata di pinoli
- ★ erba cipollina fresca

### Preparazione

Tritare noci e pinoli - conviene nel mortaio, si fa prima e non scappa via nulla - e unirli alla panna (quantità a piacere). Aggiungere l'erba cipollina tagliuzzata a rondelle.

### Note

La salsa va bene sia per le tartine che per condire la pasta. Per le tartine, si può aggiungere del radicchio rosso e un'oliva nera nel mezzo.

## 10.34 Paté ai funghi

Ricetta di: Silvi  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 30 minuti  
Web: [www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/pate-funghi/](http://www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/pate-funghi/)

### Ingredienti per 8 persone

- ★ 200 g di funghi secchi
- ★ 1/2 bicchiere di latte di soia
- ★ 1 barattolo di pomodori secchi sott'olio
- ★ cipolla
- ★ aglio
- ★ 1 cucchiaio di aceto di mele
- ★ origano (o basilico o rosmarino)
- ★ olio q.b.

### Preparazione

Ammollare una confezione di funghi secchi in acqua e latte di soia per circa mezz'ora, poi cucinarli in un soffritto di cipolla e aglio, aggiungendo poco per volta parte del liquido di ammollo; salare e pepare. Una volta cotti, passarli al frullatore unendo dei pomodori secchi sott'olio, un cucchiaio di aceto di mele e a piacere basilico, origano o rosmarino; il paté si può spalmare su crostini integrali caldi o si può usare per tartine e tramezzini.

## 10.35 Paté di fagioli neri

Ricetta di: Lifting\_Shadows  
Difficoltà: Facilissima  
Tempo: 5 minuti  
Web: [www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/pate-fagioli-neri/](http://www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/pate-fagioli-neri/)

### Ingredienti per 1 persona

- ★ 100 g di fagioli neri già lessati
- ★ 40 g di olive verdi denocciolate

- ★ panna di soia (facoltativa)
- ★ olio

## Preparazione

Frullate i fagioli, le olive e la panna, regolate di olio e sale e servite sul pane.

## 10.36 Patè di olive e tahin

Ricetta di: Didi189  
Difficoltà: Facilissima  
Tempo: 10 minuti  
Web: [www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/pate-olive-tahin/](http://www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/pate-olive-tahin/)

## Ingredienti per 6 persone

- ★ un barattolo di fagioli di Spagna (se non avete tempo di cucinare la quantità equivalente di fagioli secchi!)
- ★ 3 pugni di olive denocciolate al naturale
- ★ 2 cucchiaini di tahin (crema di sesamo)
- ★ succo di limone (a piacere)
- ★ prezzemolo (facoltativo)

## Preparazione

Frullare tutti gli ingredienti e la crema è pronta!

## 10.37 Patè di tofu alle olive

Ricetta di: Brosa  
Difficoltà: Facilissima  
Tempo: 5 minuti  
Web: [www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/pate-tofu-olive/](http://www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/pate-tofu-olive/)

### Ingredienti per 8 persone

- ★ 180 g di tofu
- ★ 100 g di olive verdi sgocciolate
- ★ q.b. liquido di salamoia delle olive
- ★ q.b. olio evo

### Preparazione

Versare in un contenitore dai bordi alti il tofu tagliato a pezzetti, le olive, un po' di salamoia delle olive (quanto basta perché frullando si ottenga una crema) e un po' di olio evo. Frullare col frullatore a immersione fino ad ottenere un crema simile ad un patè, da utilizzare sui crostini, o per insaporire torte salate o dove vi suggerisce la vostra veg-fantasia!

## 10.38 Patè fagioli e girasole

Ricetta di: Marina

Difficoltà: Facilissima

Tempo: 10 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/pate-fagioli-girasole/](http://www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/pate-fagioli-girasole/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 240 g di fagioli cannellini lessati
- ★ 1 cucchiaio di semi di girasole
- ★ 1 cucchiaio di lievito in scaglie
- ★ 2 cucchiari di olio d'oliva
- ★ 2 pizzichi di sale

### Preparazione

Se i fagioli sono in scatola, versarli in uno scolapasta e risciacquarli molto bene sotto l'acqua fredda corrente. Mettere tutto in un frullatore e frullare fino ad ottenere un composto morbido. Spalmare sulle tartine o sul pane dei panini.

### 10.39 Pesto di basilico e limone

Ricetta di: Brinella  
Difficoltà: Facilissima  
Tempo: 10 minuti  
Stagione: Primavera, estate  
Web: [www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/pesto-basilico-lime/](http://www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/pesto-basilico-lime/)

#### Ingredienti per 4 persone

- ★ un mazzetto di basilico
- ★ 60 g di pinoli
- ★ 3 cucchiaini di olio evo
- ★ la buccia di mezzo limone
- ★ 1 spicchio di aglio
- ★ sale qb

#### Preparazione

Mettere tutto nel mixer e frullare alla massima potenza.

#### Note

E' ottimo anche sui crostini o sulle bruschette.

### 10.40 Pesto di fave

Ricetta di: Lia78  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 30 minuti  
Stagione: Primavera  
Web: [www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/pesto-fave/](http://www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/pesto-fave/)

#### Ingredienti per 2 persone

- ★ 100 g di fave fresche già sgranate e sbucciate (circa 500 g di baccelli)
- ★ 1/2 spicchio d'aglio

- ★ 4-5 noci brasiliane
- ★ 1 cucchiaino di lievito alimentare in scaglie
- ★ 3-4 foglie di menta fresca
- ★ olio extra vergine d'oliva q.b.
- ★ sale, pepe

### Preparazione

Sgranare ed eliminare la pellicina esterna delle fave. Pulire l'aglio e tagliarlo a pezzetti, spezzettare le noci brasiliane.

Inserire tutti gli ingredienti in un mortaio e pestare fino ad ottenere un crema morbida, aggiungendo un po' d'olio man mano che si pesta fino ad ottenere la consistenza desiderata. Aggiustare di sale e di pepe.

### Note

Con questa quantità di pesto ci ho condito un piatto di bulgur e quinoa per 2 persone. Forse per condire la pasta è un po' scarso. Il tempo di preparazione è piuttosto lungo perché è necessario sbucciare le fave, e anche pestarle prende un po' di tempo. Con il frullatore si fa ovviamente prima, ma con il mortaio la consistenza è leggermente più granulosa, meno 'pappetta'.

## 10.41 Piadina alla pizzaiola

Ricetta di: Didi189

Difficoltà: Facile

Tempo: 30 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/piadina-pizzaiola/](http://www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/piadina-pizzaiola/)

### Ingredienti per 1 persona

- ★ 2 cucchiai colmi di farina 0
- ★ 3 cucchiai di passata di pomodoro (o 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro)
- ★ bevanda di soia (q.b per formare una pastella densa)
- ★ origano
- ★ olio evo
- ★ besciamella come da ricetta: Besciamella (sezione 12.2, pagina 817) ma con metà dosi.

## Preparazione

Preparare la Besciamella (sezione 12.2, pagina 817) . Formare la pastella densa per la piadina mescolando farina, sale, origano, passata di pomodoro e bevanda di soia. Riscaldare la padella, mettere un cucchiaino di olio sul piano di cottura, aspettare qualche secondo e adagiare la pastella stendendola con il cucchiaino dando una forma circolare alla piadina. Cuocere a fuoco basso e girare la piadina più volte dopo pochi minuti. Una volta che la piadina è pronta, stenderla sopra la besciamella, piegarla a mezzaluna e continuare a cuocere in padella girando di tanto in tanto per pochi secondi.

### 10.42 Piadina alla rucola indiavolata

Ricetta di: Carlovegan

Difficoltà: Facile

Tempo: 10 minuti

Stagione: Primavera, estate

Web: [www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/piadina-rucola-indiavolata/](http://www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/piadina-rucola-indiavolata/)

#### Ingredienti per 2 persone

- ★ 2 piadine vegan all'olio di oliva
- ★ 150 g di rucola
- ★ 2 cucchiaini di salsa piccante (fatta di pomodori secchi frullati, peperoncino, olio extravergine di oliva) o, in alternativa, una bella spolverata di peperoncino in polvere
- ★ 2 cucchiaini di shoyu
- ★ 1 cucchiaio e mezzo di olio extravergine di oliva
- ★ 2 cucchiaini di lievito alimentare in scaglie

## Preparazione

Innanzitutto tagliare la rucola, aiutandosi con una forchetta e un coltello, direttamente in un recipiente di vetro, aggiungere i due cucchiaini di lievito alimentare a scaglie e continuare a tagliare e a mescolare, aggiungere la salsa piccante o in alternativa una bella spolverata di peperoncino, poi l'olio e lo shoyu, quindi mescolare bene.

Cuocere la piadina da ambo le parti, quindi farcirla col ripieno ottenuto e arrotolarla.

## 10.43 Piadina arrotolata alle verdure

Ricetta di: Lia78

Difficoltà: Facile

Tempo: 30 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/piadina-arrotolata-verdure/](http://www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/piadina-arrotolata-verdure/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 2 piadine sfogliate o tortilla piuttosto grandi

Per l'hummus:

- ★ 1 scatola di ceci (250 g circa sgocciolati)
- ★ 1 spicchio d'aglio
- ★ 1 cucchiaio di tahin
- ★ 2 cucchiari di olio
- ★ 1 cucchiaio di succo di limone
- ★ sale

Per l'insalata di carote e zucchine:

- ★ 2 carote medie
- ★ 3 zucchine piccole
- ★ 1-2 cucchiari di aceto di mele
- ★ 1-2 cucchiari di olio extravergine d'oliva
- ★ 1-2 cucchiari di succo d'agave
- ★ 3 cucchiari di semi di zucca
- ★ 1 cucchiaino di buccia di limone grattugiata
- ★ mix di pepe multicolore (nero, verde, rosso e bianco)
- ★ sale
- ★ germogli di girasole (facoltativo)
- ★ 2 peperoncini o salsa tabasco

## Preparazione

Preparate l'insalata grattugiando o tagliando a julienne le carote e le zucchine, e conditele con l'aceto, l'olio, il succo d'agave, la buccia di limone grattugiata, un pizzico di sale e una grattugiata abbondante di pepe. Lasciate riposare un quarto d'ora.

Nel frattempo preparate l'hummus schiacciando con la forchetta o frullando i ceci, e mischiandoli con l'aglio finemente tritato, il tahin, l'olio e il succo di limone. Aggiungete se necessario un pochino di acqua tiepida in modo da avere una salsa consistente ma anche facilmente spalmabile. Aggiustate di sale.

In una padella fate saltare a fuoco vivace i semi di zucca, finché scoppiettano un pochino, e mescolateli all'insalata di carote e zucchine.

Su ciascuna piadina stendete uno strato di hummus, una dose generosa di insalata, e cospargete con qualche goccia di tabasco o un piccolo peperoncino tritato. Guarnite, se lo desiderate, con germogli di girasole. Arrotolate le piadine, tagliatele a metà e servitele velocemente.

## Note

Con queste dosi userete più o meno i 2/3 dell'hummus.

I germogli di girasole non si trovano in commercio, ma si possono fare agevolmente a casa. Secondo me ci starebbero bene anche dei germogli di alfa-alfa (anche questi li potete auto-produrre).

## 10.44 Piadina con patè di ceci

Ricetta di: Vale\_Vegan

Difficoltà: Facile

Tempo: 20 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/piadina-pate-ceci/](http://www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/piadina-pate-ceci/)

## Ingredienti per 1 persona

- ★ 1 piadina (senza strutto)
- ★ 3 cucchiaini di salsa non-tonnata; vedi ricetta: Salsa non-tonnata (sezione 10.51, pagina 630)
- ★ 1 gambo di sedano verde croccante
- ★ mezzo pomodoro

## Preparazione

Spalmare la salsa su tutta la piadina; affettare finemente il sedano e il pomodoro e distribuirli uniformemente sulla salsa, arrotolare la piadina e servire.

### 10.45 Piadina dell'avocado

Ricetta di: Suffi

Difficoltà: Facile

Tempo: 15 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/piadina-avocado/](http://www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/piadina-avocado/)

#### Ingredienti per 1 persona

- ★ 1 piadina grande
- ★ metà avocado
- ★ metà carota o una manciata di carote già grattugiate alla julienne
- ★ 1 pomodoro piccolo
- ★ 1 scalogno
- ★ 1 cucchiaino di maionese vegan (vedi ricetta: Maionese più buona del mondo (sezione 12.15, pagina 829) )
- ★ succo di limone

## Preparazione

Tagliare l'avocado a fette sottili e cospargerlo con un po' di succo di limone; tagliare a fette anche il pomodoro e lo scalogno e tagliare la carota alla julienne. Scaldare la piadina pochi minuti in padella e poi spalmare la maionese e disporre gli ingredienti lasciando liberi i bordi in modo da poterla piegare a triangolo prima di servirla.

### 10.46 Piadina golosa

Ricetta di: Brinella

Difficoltà: Facile

Tempo: 15 minuti

Stagione: Primavera, estate

Web: [www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/padina-golosa/](http://www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/padina-golosa/)

### Ingredienti per 1 persona

- ★ una piadina
- ★ un pomodoro maturo
- ★ una manciata di mandorle spellate
- ★ basilico
- ★ funghetti trifolati sott'olio
- ★ olio evo

### Preparazione

Preparare un pesto (delicatissimo) frullando con il mixer a immersione una manciata di mandorle spellate, del basilico fresco e un po' di olio evo. La consistenza è a piacere, regolandosi con l'olio.

Tagliare a fettine sottili il pomodoro e mettere a scaldare in una padella antiaderente la piadina (si compra al supermercato, molte sono senza strutto e latte). Farcirla con uno strato di pesto, un po' di funghetti trifolati scolati dall'olio e il pomodoro a fettine; aggiungere un po' di sale, chiuderla a metà e passarla in padella girandola un paio di volte per farla scaldare da entrambe le parti.

## 10.47 Pizzette di polenta

Ricetta di: Vale\_Vegan

Difficoltà: Facile

Tempo: 45 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/pizzette-polenta/](http://www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/pizzette-polenta/)

### Ingredienti per 6 persone

- ★ 1 confezione di polenta istantanea
- ★ salsa di pomodoro o pelati
- ★ 1 scalogno o mezza cipolla
- ★ poca panna di soia o formaggio vegan
- ★ olive
- ★ origano
- ★ semi di papavero
- ★ olio

- ★ sale e pepe

## Preparazione

Preparare la polenta secondo le istruzioni, stenderla allo spessore di un dito sulla teglia del forno unta o dentro due pirofile sempre unte e lasciar raffreddare. Nel frattempo frullare lo scalogno insieme al pomodoro, sale, pepe ed aggiungere poco olio.

Utilizzando degli stampini per biscotti (o un bicchiere piccolo) ricavare dalla polenta delle tartine, posizionarle sulla teglia del forno unta, mettere su ognuna un cucchiaino di salsa preparata prima, qualche goccia di panna, i semi di papavero e l'origano, infornare e far dorare leggermente.

Decorare con un'oliva tagliata in due e servire. Sono ottime anche fredde.

## Note

Sulla base del pomodoro, ci si può sbizzarrire con le farciture secondo i propri gusti.

## 10.48 Salsa affumicata di melanzane

Ricetta di: Lia78

Difficoltà: Facilissima

Tempo: 20 minuti

Stagione: Primavera, estate

Web: [www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/salsa-affumicata-melanzane/](http://www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/salsa-affumicata-melanzane/)

## Ingredienti per 4 persone

- ★ 1 melanzana
- ★ olio extra vergine d'oliva quanto basta
- ★ sale

## Preparazione

Arrostite una melanzana su una retina spargifiamma, direttamente sul fuoco, oppure sul barbecue. Giratela di tanto in tanto finché non è uniformemente scurita; non dimenticate anche la parte inferiore della melanzana. Sarà cotta quando tutta la pelle esterna sarà bella scura e la melanzana sarà rimpicciolita, soffice al tatto e tirerà fuori un po' di acqua di cottura.

Eliminate la pelle bruciata e mettete la polpa in una ciotola. Frullatela con l'aggiunta di olio quanto basta per ottenere una crema morbida. Aggiustate di sale e pepe.

## Note

Questa ricetta viene benissimo con la melanzana viola tonda, non l'ho provata con le melanzane più scure e allungate, ma penso che venga bene. Con l'aggiunta di tahini e altre spezie si ottiene il baba ganoush, una tipica preparazione medio-orientale.

## 10.49 Salsa di yogurt alla menta

Ricetta di: BellmersDoll

Difficoltà: Facilissima

Tempo: 5 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/salsa-yogurt-menta/](http://www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/salsa-yogurt-menta/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ yogurt di soia - un barattolino da 125 g
- ★ olio extravergine di oliva - un cucchiaio da tavola
- ★ pepe e sale - q.b.
- ★ aglio in polvere - una spolverata
- ★ menta essiccata - un cucchiaino colmo
- ★ zenzero in polvere - un pizzico
- ★ succo di limone - poche gocce

### Preparazione

In una ciotola versate lo yogurt di soia e l'olio e mescolate. Aggiungete tutte le spezie e mescolate energicamente, con movimenti circolari e dal basso verso l'alto, in modo che l'olio e tutte le spezie si incorporino bene allo yogurt. Quando la salsa risulta omogenea assaggiate e regolate di sale.

Se non amate il gusto delle preparazioni a base di soia, aumentate leggermente la quantità di aglio e di olio.

Una volta che tutte le spezie saranno incorporate, aggiungete qualche goccia di limone, mescolate nuovamente e coprite la ciotola con della pellicola o trasferite tutto in un barattolino con il tappo, e riponetelo in frigo, lasciando riposare per almeno mezz'ora, in modo che lo yogurt assorba per bene tutti gli aromi.

Qualche minuto prima di servire togliete la salsa dal frigo e mescolate nuovamente in modo energico per incorporare l'olio che durante il riposo si è separato dallo yogurt.

## Note

La salsa può essere preparata con le spezie che si preferiscono, magari abbinandole al piatto con cui si vuole accompagnare. La base è sempre yogurt, olio, sale, pepe e aglio, per il resto sbizzarritevi a creare mix di sapori, dai più delicati ai più forti!

## 10.50 Salsa di yogurt piccante

Ricetta di: BellmersDoll

Difficoltà: Facilissima

Tempo: 5 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/salsa-yogurt-picante/](http://www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/salsa-yogurt-picante/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ yogurt di soia - un barattolino (125g)
- ★ olio extravergine di oliva - un cucchiaio
- ★ sale e pepe q.b.
- ★ aglio in polvere - una spolverata a piacere
- ★ curry - un cucchiaino
- ★ curcuma - mezzo cucchiaino
- ★ peperoncino - a piacere

### Preparazione

In una ciotola versate lo yogurt di soia, l'olio e mescolate. Aggiungete tutte le spezie e mescolate energicamente, con movimenti circolari e dal basso verso l'alto, in modo che l'olio e tutte le spezie si incorporino bene allo yogurt.

Quando la salsa risulta omogenea assaggiate e regolate di sale e piccante secondo il vostro gusto.

Se non amate il gusto delle preparazioni a base di soia, aumentate leggermente la quantità di aglio e di curry, verrà più piccante ma smorzerà parecchio il gusto della soia.

Una volta che tutte le spezie saranno incorporate, coprite la ciotola con della pellicola o trasferite tutto in un barattolino con il tappo, e riponete in frigo, lasciando riposare per almeno mezz'ora, in modo che lo yogurt assorba per bene tutti gli aromi.

Qualche minuto prima di servire togliete la salsa dal frigo e mescolate nuovamente in modo energico per incorporare l'olio che durante il riposo si è separato dallo yogurt.

## Note

Il miglior modo di gustarla? Nachos e birra a volontà insieme agli amici, magari davanti un film!

### 10.51 Salsa non-tonnata

Ricetta di: Vale\_Vegan

Difficoltà: Facilissima

Tempo: 15 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/salsa-non-tonnata/](http://www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/salsa-non-tonnata/)

#### Ingredienti per 4 persone

- ★ 1 scatoletta di ceci ben sciacquati
- ★ succo di mezzo limone
- ★ 1 cucchiaio di capperi sottaceto
- ★ mezzo cucchiaino di senape
- ★ 2 cucchiaini di maionese vegetale

#### Preparazione

Frullare tutto assieme nel frullatore, e far riposare in frigo.

Per la ricetta della maionese, si veda Maionese più buona del mondo (sezione [12.15](#), pagina [829](#))

## Note

Per preparare il 'non-vitello non-tonnato', fare asciugare delle fette di seitan (sottilissime!) in forno senza abbrustolirle, farle raffreddare e coprirle di salsa; servire come fresco antipasto estivo decorandolo con capperi interi e foglie di prezzemolo.

### 10.52 Salsa rosa

Ricetta di: DaniellaVeg91

Difficoltà: Facilissima

Tempo: 10 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/salsa-rosa/](http://www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/salsa-rosa/)

### Ingredienti per 15 persone

- ★ 250 ml di maionese vegan (vedi ricetta: Maionese più buona del mondo (sezione 12.15, pagina 829) )
- ★ 6 cucchiari di ketchup
- ★ 3 cucchiaini di senape
- ★ 2 cucchiaini di vino bianco o di brandy
- ★ 2 pizzichi di sale
- ★ 1 puntina di cucchiaino di zucchero

### Preparazione

Preparate la maionese seguendo le dosi indicate nella ricetta. Versate in una ciotola, armatevi di cucchiari e cucchiaini e inserite i restanti ingredienti nell'ordine che preferite. Mescolate bene. Rinfrescate in frigorifero per 15 minuti.

Importante: la quantità precisa di ketchup dipende molto da quanto è forte il suo sapore del ketchup, quindi bisogna assaggiare. L'importante è che il rapporto tra maionese e ketchup resti tra 3:1 e 5:2.

## 10.53 Salsa verde

Ricetta di: laia

Difficoltà: Facilissima

Tempo: 10 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/salsa-verde/](http://www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/salsa-verde/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 1 mazzo di prezzemolo
- ★ mezza fetta di pane casalingo raffermo
- ★ 1 cucchiaino di capperi
- ★ 1 spicchio d'aglio
- ★ mezzo bicchiere d'aceto
- ★ olio

## Preparazione

Lavare bene le foglie di prezzemolo, metterlo nel robot da cucina insieme ai capperi e allo spicchio d'aglio; aggiungere la mollica di pane bagnata nell'aceto e strizzata. Tritare, mettere la salsa in una ciotolina, aggiungere l'olio, poco sale e mescolare bene.

Si può ottenere un'altra salsa dal sapore più delicato rispetto a questa, mescolandola con qualche cucchiaino di maionese, che si può preparare seguendo la ricetta della Maionese più buona del mondo (sezione 12.15, pagina 829) .

### 10.54 Sandwich al tempeh tostato

Ricetta di: Fiordaliso09

Difficoltà: Facile

Tempo: 20 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/sandwich-tempeh-tostato/](http://www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/sandwich-tempeh-tostato/)

#### Ingredienti per 1 persona

- ★ 3 fette di pane in cassetta
- ★ 2 foglie di lattuga
- ★ 2 fette di pomodoro
- ★ alcune fette di cipolla
- ★ 1 cucchiaino di maionese vegan
- ★ 1 cucchiaino di senape
- ★ 4 fette di tempeh tagliate sottili (mezzo cm circa)
- ★ 1 fetta di formaggio vegan (io ho usato quello 'tipo olandese')
- ★ 1 cucchiaino di salsa di soia
- ★ chili in polvere
- ★ 1 cucchiaino di sciroppo di agave o malto
- ★ aglio in polvere
- ★ pepe e sale
- ★ olio extravergine di oliva
- ★ margarina vegetale (facoltativo)
- ★ 1/2 cucchiaino di cumino (facoltativo)

## Preparazione

Tostare le 3 fette di pane in cassetta senza farle diventare troppo scure. Lavare e asciugare le foglie di lattuga.

Preparare in un piatto una marinata fatta con: 1 cucchiaio di olio d'oliva, 1 cucchiaino di sciroppo di agave (oppure malto), 1 cucchiaino di salsa di soia, una punta di cucchiaino di chili in polvere, 1/2 cucchiaino scarso di cumino (se piace), 1 cucchiaino d'acqua, pepe e una macinata a piacere di aglio in polvere. Marinare per 1-2 minuti il tempeh nella miscela girandolo bene, quindi metterlo in padella antiaderente con un cucchiaino di olio e rosolarlo finché diventa bello marroncino e croccante (bastano pochissimi minuti, girandolo 1 sola volta), quindi metterlo su carta assorbente e salarlo.

Preparare una fetta di pane tostato da usare come base spalmata con il cucchiaio di maionese, una fetta centrale sulla quale avremo spalmato un pochino di margarina vegetale (o olio) e un velo di maionese su entrambe le facce, un'ultima fetta per chiudere il sandwich con spalmato il cucchiaino di senape.

La maionese vegan si può comprare già pronta o preparare in 5 minuti seguendo la ricetta: Maionese più buona del mondo (sezione 12.15, pagina 829)

Ora preparare il sandwich sistemando gli ingredienti in questo modo: la fetta di pane tostato spalmata con un cucchiaio di maionese; le fette di cipolla; metà del tempeh preparato, pepe e 1 foglia di lattuga; la fetta di pane tostato preparata per il centro; la fetta di formaggio vegan; due fette di pomodoro; il resto di tempeh e una foglia di lattuga; l'ultima fetta di pane, quella con un lato alla senape. Buon appetito!

### 10.55 Sandwich con salsa di tofu

Ricetta di: Suffi

Difficoltà: Facilissima

Tempo: 10 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/sandwich-salsa-tofu/](http://www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/sandwich-salsa-tofu/)

#### Ingredienti per 4 persone

- ★ 3 fette di pane per tramezzini
- ★ 100 g di tofu al naturale
- ★ 1 pomodoro
- ★ 3 cucchiaini maionese vegan (vedi ricetta: Maionese più buona del mondo (sezione 12.15, pagina 829) )
- ★ 4 foglie di lattuga
- ★ 3 cucchiaini lievito alimentare in scaglie
- ★ 1 pizzico di spezie miste (per esempio Vegetable Masala del commercio equo)

- ★ sale e pepe

## Preparazione

Tagliare il tofu a dadini e poi spezzettarlo grossolanamente con una forchetta; aggiungere la maionese e amalgamarla con il tofu, seguita dal lievito, le spezie, sale e pepe a piacere. Dalle fette di pane ricavare 4 sandwich, da farcire con la salsa di tofu, due fette di pomodoro e 1 foglia di lattuga.

## 10.56 Sloppy Joe vegan

Ricetta di: Fiordaliso09

Difficoltà: Facile

Tempo: 30 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/sloppy-joe-vegan/](http://www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/sloppy-joe-vegan/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 4 panini tipo 'hamburger' vegan o 4 arabi
- ★ 100 grammi di granulare di soia
- ★ 2 fette di affettato vegan affumicato
- ★ 1 scatola di polpa di pomodoro a pezzi
- ★ 6 filetti di pomodori secchi sott'olio (o al naturale)
- ★ 2 cucchiaini di prezzemolo essiccato (se si usa il fresco dimezzare)
- ★ 1 cucchiaio abbondante di salsa di soia
- ★ 2 cucchiaini di succo di agave o malto
- ★ 1/2 cucchiaino scarso di chili
- ★ 2 cucchiaini di olio d'oliva
- ★ 5 cipolline in agrodolce per ogni panino
- ★ ketchup
- ★ aglio in polvere
- ★ sale e pepe

## Preparazione

Tostare appena i panini su una piastra senza farli asciugare troppo. Tritare sia le 2 fette di affettato affumicato (anche di più se piace un gusto affumicato più deciso) sia i filetti di pomodoro secco e metterli in una pentola antiaderente con il granulare di soia assieme alla scatola di polpa di pomodoro, aggiungere 1 misura di acqua usando come dosatore la scatola di pomodoro stessa. Mettere due cucchiaini di olio d'oliva, una bella macinata di aglio in polvere (quantità a piacere), il chili, i due cucchiaini di prezzemolo essiccato, la salsa di soia e i due cucchiaini di succo di agave. Cuocere per circa 10/15 minuti, il granulare assorbirà tutta l'acqua, quindi lasciare raffreddare.

Prendere il pane, appoggiare sulla base del panino 5 cipolline in agrodolce tagliate a metà, in modo da coprire tutta la base, mettere a cucchiainate il ripieno preparato e se piace aggiungere un poco di ketchup prima di chiudere il panino.

## 10.57 Toast gourmet

Ricetta di: Marina

Difficoltà: Facilissima

Tempo: 10 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/toast-gourmet/](http://www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/toast-gourmet/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 8 fette di pancarrè
- ★ una confezione di affettato vegetale
- ★ formaggio vegetale Vegourmet bianco (o Santeciano o Montanero)

## Preparazione

La preparazione è quella di un normale toast: si taglia il formaggio vegetale Vegourmet a fettine sottili e si fa uno strato sul pancarrè, si aggiunge l'affettato vegetale (per esempio la bresaola di muscolo di grano) e poi un altro strato sottile di formaggio vegan.

Si mette nel tostapane o sulla griglia e si lascia cuocere per qualche minuto. Il formaggio si scioglierà e ne risulterà un toast buonissimo!

## 10.58 Tosto-toast

Ricetta di: Brinella

Difficoltà: Facile

Tempo: 10 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/tosto-toast/](http://www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/tosto-toast/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 4 fette di pancarrè ai cereali
- ★ 2 foglie di insalata iceberg
- ★ 4 fette di pomodoro tagliate fine
- ★ un cucchiaino di zucchine sott'olio (per farle in casa, vedi Zucchine sott'olio (sezione 12.40, pagina 853) )
- ★ 3 pomodori secchi
- ★ 2 fette di veganformaggio saporito

### Preparazione

Frullare i pomodori secchi e spalmarli su due fette di pancarrè ai cereali, aggiungere le foglie di insalata, le zucchine sott'olio, il veganformaggio, le fettine di pomodoro e salare leggermente. Ricoprire con l'altra fetta di pancarrè e... in teoria bisognerebbe mettere i toast nel tostapane ma non ci staranno mai! Prendere quindi una piastra o una padella antiaderente e grigliarli per un paio di minuti da entrambe le parti.

## 10.59 Tramezzini ai ceci

Ricetta di: Milou

Difficoltà: Facilissima

Tempo: 10 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/tramezzini-ceci/](http://www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/tramezzini-ceci/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 250 g di ceci lessati
- ★ 3 o 4 cucchiaini di maionese vegan
- ★ 1 gambo di sedano
- ★ alcune foglie di lattuga

## Preparazione

Schiacciare i ceci con una forchetta o frullarli col mixer. Aggiungere la maionese e il sedano a pezzetti e mescolare bene.

Spalmare le salsa ottenuta su del pane integrale, ottimo anche il pane in cassetta con una foglia di lattuga.

Per la maionese fatta in casa, ecco la ricetta da seguire: Maionese più buona del mondo (sezione 12.15, pagina 829)

## Note

Potete farci panini, tramezzini o crostini freddi. Variante: al posto del sedano si possono usare olive verdi tagliate a fettine.

## 10.60 Tramezzini gusto mare

Ricetta di: ElenaP

Difficoltà: Facilissima

Tempo: 15 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/tramezzini-gusto-mare/](http://www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/tramezzini-gusto-mare/)

## Ingredienti per 6 persone

Crema base:

- ★ 500 g di tofu al naturale
- ★ pane per tramezzini vegan
- ★ 2 cucchiaini colmi di capperi in salamoia
- ★ 4 cucchiaini di lievito alimentare in scaglie
- ★ 1 cucchiaio abbondante di senape
- ★ il succo di mezzo limone
- ★ 1 cucchiaio di olio oliva e.v.
- ★ sale
- ★ 1 pizzico di zenzero in polvere (facoltativo)
- ★ 1 pizzico di curcuma in polvere (facoltativo)

Farcitura:

- ★ pomodori sodi affettati molto sottili
- ★ lattuga o insalata iceberg
- ★ un pizzico di origano secco

## Preparazione

Mettete nel mixer tutti gli ingredienti per la crema base e frullate con cura fino ad ottenere una crema omogenea e compatta.

Prendete 3 strati di pane per tramezzini e, senza separarli, tagliateli formando dei triangoli, poi separate gli strati e farcite uno strato con la crema, i pomodori e un pizzico di origano, e un altro strato con la crema e l'insalata.

Ricomponeteli e presentateli freschi o a temperatura ambiente.

## 10.61 Tramezzini peperoni e tofu

Ricetta di: Fiordaliso09

Difficoltà: Facile

Tempo: 40 minuti

Stagione: Estate

Web: [www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/tramezzini-tofu-peperoni/](http://www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/tramezzini-tofu-peperoni/)

### Ingredienti per 1 persona

- ★ 3 fette di pancarrè vegan
- ★ 1 peperone rosso, verde o giallo
- ★ 4 cucchiaini di crema di tofu alle verdure (o alle olive)
- ★ 1 cucchiaino di succo di limone
- ★ 1 cucchiaio di olio
- ★ pepe nero

## Preparazione

Mettere il peperone lavato e intero in forno già caldo a 200 gradi, appoggiato su un foglio di carta da forno e lasciarlo cuocere per circa 20 minuti. Quando è ben cotto e abbrustolito estrarlo dal forno e metterlo su un piatto coperto con un coperchio o meglio ancora in un sacchetto di carta, per esempio quello del pane o del fruttivendolo e lasciarlo lì chiuso per circa 5/10 minuti. Questa operazione serve a rendere più semplice la spellatura. Trascorso questo tempo aprire il sacchetto e pelare il peperone, tagliarlo in 4 filetti ed eliminare i filamenti interni, i semi e il

torsolo.

Togliere la crosta al pancarrè tagliando tutte le fette insieme bene allineate con un coltello ben affilato (se fatto alla fine della farcitura il tramezzino si presenta meglio, si spreca un po' di farcitura ma il risultato è migliore).

Preparare un'emulsione con un cucchiaio di olio e un cucchiaino di succo di limone (mettendo il tutto in una ciotola e mescolando velocemente con una forchetta) e distribuirla sul pane; la fetta di pane che va al centro dovrà avere entrambe le facce condite con olio e limone.

Distribuire sulla fetta alla base già condita di olio e limone due cucchiari di crema di tofu, una spolverata di pepe nero, quindi due filetoni di peperone; mettere ora la fetta di pane centrale, quella condita da entrambi i lati, ancora due cucchiari di crema di tofu, pepe e i rimanenti filetti di peperone. Chiudere e tagliare a metà. Infilzare con uno stuzzicadenti con un'oliva o altro e servire.

Si possono alternare i colori dei peperoni o meglio ancora, se dobbiamo offrirli, prepararli con peperoni di colore diverso.

Sono buoni anche preparati con anticipo e lasciati al fresco in frigo prima di servirli.

## Note

La crema di tofu si può anche preparare in casa imitando le versioni in vendita e utilizzando un panetto di tofu, olive, succo di limone o un goccio di aceto, capperi, peperoni sott'aceto o sott'olio, piante aromatiche, poco olio d'oliva e tutto quello che la fantasia e il gusto ispira e frullando tutto ottenendo appunto una gustosa crema. Le versioni possibili sono praticamente infinite.

## 10.62 Tramezzino ai cetrioli

Ricetta di: Lia78

Difficoltà: Facile

Tempo: 10 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/tramezzino-cetrioli/](http://www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/tramezzino-cetrioli/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 4 fette di pane in cassetta (bianco o integrale)
- ★ 1/2 cetriolo
- ★ 2 cucchiari di maionese
- ★ 1 cucchiaino di sciroppo d'agave
- ★ 1 cucchiaino di wasabi
- ★ pepe, sale
- ★ qualche foglia di menta

- ★ un pizzico di aneto

## Preparazione

Preparare una salsina con la maionese (potete acquistarla già pronta oppure prepararla secondo questa ricetta: Maionese più buona del mondo (sezione 12.15, pagina 829) ), lo sciroppo d'agave, il wasabi e una spruzzata di pepe. Spalmare le fette di pane in cassetta (io ho usato un pane bianco di farro) con questa salsina.

Affettare sottilmente il cetriolo, sistemarlo su due delle fette di pane, guarnire con le foglie di menta spezzettate, un po' di sale e l'aneto. Chiudere con le altre due fette e tagliare in triangoli.

## 10.63 Tramezzino mandorle e funghi

Ricetta di: Lifting\_Shadows

Difficoltà: Facile

Tempo: 15 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/tramezzino-mandorle-funghi/](http://www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/tramezzino-mandorle-funghi/)

### Ingredienti per 3 persone

- ★ 100 g di mandorle pelate messe in ammollo (tenere da parte l'acqua dell'ammollo)
- ★ da 50 a 100 g di funghi in barattolo (pesarli sgocciolati)
- ★ 1 cucchiaio di aceto di mele
- ★ 1 cucchiaio di succo di limone
- ★ 1 cucchiaio e mezzo di olio evo
- ★ 1 cucchiaio di sciroppo d'agave
- ★ 1 pizzico di pepe nero
- ★ 1 pizzico di sale
- ★ 1 manciata di dragoncello tritato (facoltativo)
- ★ sedano a cubetti (facoltativo)
- ★ un pizzico di aglio in polvere (facoltativo)
- ★ maionese vegan (facoltativo)

## Preparazione

Tenete le mandorle in ammollo per almeno sei ore, in frigo, coperte di acqua in cui avrete sciolto due pizzichi di sale. Quindi scolatele e conservate l'acqua. Sciacquate i funghi e pesate la

quantità che desiderate, da un minimo di 50g (ovvero metà rispetto alle mandorle) a un massimo di 100g (la stessa quantità). Mettete nel bicchiere del minipimer le mandorle, acqua di ammollo a sufficienza per frullare, lo sciroppo d'agave, una presa di sale e pepe ed eventualmente l'aglio. Se dovesse essere troppo denso aggiungete poca acqua, però non riducete il tutto in poltiglia perché visivamente ricorda un po' il tonno. Aggiungere i funghi, il limone, l'aceto e frullare ancora.

Trasferite il tutto in una ciotola e controllate che sia giusto di sale. Eventualmente aggiungete limone o altro. Io qui aggiungo il dragoncello, mi pare che dia un tocco molto chic al tutto, ed evito l'aglio perché non mi piace. Volendo potete aggiungere del sedano a cubetti oppure un cucchiaino di maionese vegetale, per avere un effetto molto cremoso.

Servite dopo aver lasciato riposare il composto in frigo per un paio d'ore (ma se non avete tempo non fa niente). Si usa per farcire la pita, da spalmare sul pane o come salsina per intingere. Conservate in barattolo chiuso in frigo per max 2 giorni.

## Note

A seconda della quantità di funghi che usate il risultato sarà di volta in volta diverso. Il principio è molto semplice: tenere in ammollo frutta secca o semi oleaginosi permette di frullarli comodamente e di mescolarli a ciò che vi piace, ottenendo una crema per farcire panini nutriente e proteica.

## 10.64 Vinaigrette alla senape

Ricetta di: Lia78

Difficoltà: Facile

Tempo: 5 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/vinaigrette-senape/](http://www.veganhome.it/ricette/salse-panini-tartine/vinaigrette-senape/)

### Ingredienti per 1 persona

- ★ 1 cucchiaino di senape
- ★ 1 cucchiaino scarso di succo di limone
- ★ 1 cucchiaino di olio extra vergine d'oliva
- ★ acqua tiepida q.b.

### Preparazione

Con un cucchiaino o forchettina incorporare nella senape prima il limone e successivamente l'olio, mescolando bene e a lungo, deve quasi montare. Allungare con acqua tiepida quanto basta per ottenere una salsina piuttosto fluida. Se lo si desidera, aggiungere un pizzico di sale.

**Note**

Si può usare sia la senape classica che quella di Digione (per intenderci, quella ancora in grani).

Con queste quantità, si può condire un contorno di insalata mista per una persona. Per più persone o per maxi-insalatone è sufficiente aumentare le dosi.

## Capitolo 11

### Dolci

I dolci vegan sono solitamente il piatto che incuriosisce di più, perché molti pensano che non si possano fare senza latte, burro, uova. In realtà, al posto del latte vaccino basta usare un latte vegetale (di soia, di riso, d'avena, ecc.), al posto del burro si usa l'olio o, più di rado, la margarina, anche quella 'autoprodotta' (a base di lecitina di soia, olio di semi di girasole, latte di soia). Le uova semplicemente non servono (tranne che nei dolci che si basano solo sulle uova), perché basta cambiare la proporzione degli ingredienti per poterne fare a meno, o in alcuni casi usare maizena, o una banana schiacciata, o altri ingredienti che servono a dare consistenza. Quel che è certo è che i dolci vegan sono deliziosi, come sapore non hanno nulla da invidiare a quelli non vegan, e sono anche più leggeri!



## 11.1 40 minuti vegan

Ricetta di: Micol1  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 60 minuti  
Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/40-minuti-vegan/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/40-minuti-vegan/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 250 g di fecola di patate
- ★ 200 g di burro di soia
- ★ 200 g di zucchero
- ★ 130 g di banana
- ★ 1/2 bustina di lievito
- ★ buccia grattugiata di 1 limone
- ★ 1 cucchiaio di aceto di mele

### Preparazione

Fai ammorbidire il burro fuori dal frigo, versalo in un contenitore e lavoralo con lo zucchero per almeno 15 minuti. Aggiungi poi la banana precedentemente ridotta in poltiglia, la fecola, il lievito, il limone, l'aceto e amalgama per bene il tutto. Fai cuocere in forno preriscaldato a 190° per circa 40 minuti.

### Note

Ricetta senza glutine.

## 11.2 Apple Crumble

Ricetta di: Andrealris  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 45 minuti  
Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/apple-crumble/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/apple-crumble/)

## Ingredienti per 6 persone

Per il ripieno:

- ★ 3 mele
- ★ 1 cucchiaio di margarina
- ★ una stecca di vaniglia
- ★ un cucchiaino di cannella in polvere
- ★ un cucchiaino di zucchero
- ★ una grattata di noce moscata (opzionale)

Per la crosta:

- ★ 4 cucchiai di farina
- ★ 1 cucchiaio di margarina
- ★ 1 cucchiaio di zucchero
- ★ un pizzico di sale

## Preparazione

Pelare e tagliare le mele a fettine. Far sciogliere in una padella la margarina; quando è sciolta, aggiungere le mele e poca acqua, mescolando bene. Aggiungere la cannella, lo zucchero, i semi raschiati dalla vaniglia e, se usata, la noce moscata. Far cuocere a fuoco medio fino a che le mele non siano morbide ma non troppo, tenendo sempre mescolato per evitare che le mele si attacchino.

Nel frattempo mescolare in una terrina gli ingredienti per la crosta, lavorando con le dita fino ad ottenere un impasto friabile.

Quando le mele sono pronte, versarle in una teglia con i bordi alti precedentemente unta e uniformarne il livello. Sbriciolare l'impasto su tutta la superficie, cercando di coprire in maniera uniforme le mele.

Infernare a forno già caldo a 180°C per circa mezz'ora o fino a doratura.

### 11.3 Baiocchi vegan

Ricetta di: Lullaby

Difficoltà: Media

Tempo: 60 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/baiocchi-vegan/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/baiocchi-vegan/)

### Ingredienti per 5 persone

- ★ 185 g di farina
- ★ 25 g di maizena
- ★ 40 g di nocciole
- ★ 60 g di zucchero di canna
- ★ 75 g di margarina o burro di soia
- ★ 1 cucchiaino di Noegg sciolto in latte di riso
- ★ 1 pizzico di sale
- ★ vegella q.b.

### Preparazione

Prima di tutto mettere le nocciole e lo zucchero insieme nel mixer finchè non si ottiene un composto cremoso. Aggiungere quindi la margarina o il burro di soia e il Noegg sciolto nel latte di riso.

Mettere da parte il mixer e trasferite la crema in una ciotola, mescolando aggiungere la farina e la maizena setacciate e un pizzico di sale.

A questo punto stendere la pasta dello spessore di circa mezzo centimetro - ma anche meno - e con una formina ritagliare tanti (dovrebbero venirne una quarantina) dischetti.

Appoggiare quindi una formina più piccola per decorarli e con una cannuccia sottile ricavare i buchetti tipici di questo biscotto (e questa è la fase più lunga, ma è opzionale).

Trasferirli su una teglia e infornare a 200° C per una quindicina di minuti (più o meno, non devono imbrunirsi troppo).

Sfornarli e lasciarli raffreddare.

Se riuscite a resistere alla doppia tentazione vegella - biscotti, spalmate un po' di crema su metà dei biscotti e con l'altra metà chiudeteli!

La vegella (crema tipo nutella, vegan) si può comprare già fatta o realizzarla in casa seguendo la ricetta: Vegella extradark (sezione [11.185](#), pagina [809](#))

## 11.4 Banana Pancake

Ricetta di: Andrealris

Difficoltà: Facile

Tempo: 10 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/banana-pancake/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/banana-pancake/)

### Ingredienti per 1 persona

- ★ 1 banana matura
- ★ 1 o 2 cucchiaini di zucchero
- ★ 2 o 3 cucchiai di farina
- ★ la punta di un cucchiaino di lievito per dolci
- ★ cannella in polvere a piacere
- ★ un filo di olio per la cottura

### Preparazione

Schiacciare la banana con una forchetta, aggiungendo zucchero e cannella. Aggiungere il lievito e farina sufficiente a ottenere un composto denso e non troppo liquido.

Scaldare una padella antiaderente con un filo di olio e, quando calda, versarci il composto con un cucchiaio o una spatola. Stendere dando una forma circolare e far cuocere qualche minuto, facendo attenzione a non bruciare la superficie inferiore. Quando la superficie superiore è quasi asciutta, girare la frittella con una spatola e far cuocere ancora per pochi minuti, fino a che assumerà una colorazione bruno-dorata.

Impiattare e servire, accompagnando con frutta fresca o anche da solo.

### Note

Con questa ricetta si hanno ottimi risultati sia utilizzando farina 0, 00, o integrale.

## 11.5 Barrette energetiche

Ricetta di: Mardok80

Difficoltà: Facile

Tempo: 10 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/barrette-energetiche/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/barrette-energetiche/)

### Ingredienti per 5 persone

- ★ 1 banana
- ★ 125 g di fiocchi di avena
- ★ 50 g di fichi secchi
- ★ 30 g di noci/nocciole

- ★ 10 g di sciroppo di agave

## Preparazione

Mettere in una ciotola l'avena, poi aggiungervi le noci/nocciole tritate grossolanamente; tritare i fichi secchi con un frullatore ed aggiungerli al resto, aggiungere la banana frullata (fino a ridurla in poltiglia), lo sciroppo di agave ed impastare tutto.

Bisogna impastare tutto fino a quando non risulterà ben amalgamato; deve risultare un composto solido. Se è troppo liquido aggiungere un po' di avena.

Prendere una padella da forno, metterci la carta forno e versarci l'impasto, formando un rettangolo alto circa un dito e infornare per 20'; estrarre dal forno, tagliare il rettangolo in barrette e reinfornare per altri 10'.

Farle raffreddare e incartarle nella stagnola. Si conservano in frigo anche per 4/5 giorni.

Le dosi sono per circa 4/5 barrette poi ognuno può modificare a suo piacere ingredienti e quantità.

## Note

Queste barrette che faccio sono per le uscite in bici, quindi diciamo più zuccherine; per altri sport, eventualmente si sostituiscono o cambiano gli ingredienti.

## 11.6 Biscotti al cocco

Ricetta di: Didi189

Difficoltà: Facile

Tempo: 45 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/biscotti-cocco/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/biscotti-cocco/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 200 g di farina '00'
- ★ 80 g di olio e.v. di oliva
- ★ 70 g di zucchero di canna
- ★ latte di soia (a piacere - 3 bicchieri colmi, ma anche un po' di più)
- ★ 250-300 g di farina di cocco
- ★ vaniglia (a piacere)
- ★ sale (un pizzico)
- ★ cremor tartaro (un cucchiaino colmo)

## Preparazione

In una ciotola mescolare l'olio con la vaniglia, lo zucchero e un pizzico di sale. Poi aggiungere la farina, il latte di soia, il cremor tartaro e la farina di cocco. Preriscaldare il forno a 180 gradi. Porre su una teglia la carta da forno. Con due cucchiaini formare dei biscotti, adagiando l'impasto sulla teglia. Mettere in forno, aspettare 20-25 minuti... e i biscotti son pronti!

## Note

- La cosa divertente è che si possono creare biscotti della grandezza desiderata!
- Sono più buoni il giorno dopo.
- Potete aumentare, a piacere, la quantità di latte di soia in base alla morbidezza dei biscotti che preferite!

## 11.7 Biscotti al sesamo

Ricetta di: Ciproto  
Difficoltà: Media  
Tempo: 60 minuti  
Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/biscotti-sesamo/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/biscotti-sesamo/)

### Ingredienti per 8 persone

- ★ 450 g di farina per dolci, oppure grano tenero o duro (un mix dei tre tipi va benissimo)
- ★ 60 g di amido di mais
- ★ 1/2 bicchiere di zucchero di canna
- ★ 3/4 di bicchiere di olio extra vergine di oliva
- ★ latte di soia q.b.
- ★ 1 bustina di lievito per dolci
- ★ 2 cucchiaini di farina di carrube (per ottenere l'effetto cioccolato)
- ★ 1 mela o 1 banana
- ★ semi di sesamo

## Preparazione

Impastare in una ciotola con un cucchiaino la farina, l'amido, l'olio, il lievito, lo zucchero di canna, la frutta frullata nel latte di soia e la farina di carrube. Aggiungere via via il latte di soia sino ad

ottenere un impasto morbido ben lavorato.

Preparare un piano di lavoro (un tagliere di plastica) ove mettere altro zucchero di canna da una parte, del sesamo dall'altra e una ciotolina con dell'olio d'oliva.

Preparare due teglie di circa 35 cm l'una con della carta da forno sul fondo. Prelevare con un cucchiaino piccole quantità pari a una noce e farle rotolare sul tagliere prima nello zucchero e infine sul sesamo sino ad ottenere dei salsicciotti da mettere nella teglia, distanziati tra loro, altrimenti una volta gonfiati in cottura si attaccheranno tra loro.

Se l'impasto si attacca alle dita ungetele con l'olio che avete messo nella ciotolina. Infornate a 180 gradi per 35-40 minuti.

## 11.8 Biscotti alle arachidi

Ricetta di: Suffi

Difficoltà: Facile

Tempo: 30 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/biscotti-arachidi/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/biscotti-arachidi/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 250 g di farina
- ★ 100 g di margarina
- ★ 60 ml di latte di soia
- ★ 2 cucchiaini di burro d'arachidi
- ★ 4 cucchiaini di malto di mais
- ★ 2 cucchiaini di lievito per dolci
- ★ 30 g di cioccolato fondente
- ★ 30 g di arachidi sgusciate

### Preparazione

Far sciogliere la margarina e unirla alla farina e al latte; impastare bene e aggiungere il malto e il burro d'arachidi, il lievito, la cioccolata tagliata a pezzetti e 20 g di arachidi divise a metà. Con l'impasto ottenuto formare i biscotti, dando loro forma rotonda e piatta. Disponli su una teglia coperta con carta da forno, decorarli in superficie con le arachidi rimaste e cuocere in forno a 160 gradi per 20 minuti.

## Note

Con queste dosi vengono circa 16 biscotti grandi. Non sono dolcissimi, eventualmente aggiungere altro malto o un po' di zucchero (ma credo poi siano troppo dolci!).

## 11.9 Biscotti alle mandorle

Ricetta di: laia

Difficoltà: Facile

Tempo: 30 minuti

Stagione: Inverno, primavera, autunno

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/biscotti-mandorle/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/biscotti-mandorle/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 150 g di farina di mandorle o mandorle macinate finemente
- ★ 70 g di zucchero a velo
- ★ 2 cucchiaini di spremuta d'arancia bio
- ★ 1 cucchiaino scarso di buccia d'arancia grattata bio
- ★ latte di soia alla vaniglia q.b.
- ★ mandorle intere per guarnire

### Preparazione

Mescolare la farina di mandorle con lo zucchero a velo, aggiungere il succo e la buccia grattata di arancia e il latte di soia. Quest'ultimo deve essere versato nell'impasto a filo e molto lentamente per evitare che il composto diventi troppo molle (ne basterà una piccola quantità, circa mezzo bicchiere).

Far riposare il composto per almeno 2 ore, poi formare delle palline, schiacciarle al centro e farle cuocere in forno per 20 minuti a 180°.

A metà cottura porre al centro dei biscotti una mandorla per guarnizione.

Togliere dal forno, far freddare e cospargere con zucchero a velo.

## Note

Questi biscotti si mantengono morbidi per molti giorni se riposti in una scatola di latta.

## 11.10 Biscotti anacardi e cioccolato

Ricetta di: Sheena

Difficoltà: Facile

Tempo: 30 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/biscotti-anacardi-cioccolato/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/biscotti-anacardi-cioccolato/)

### Ingredienti per 6 persone

- ★ 120 g di farina
- ★ 2 banane molto mature
- ★ 60 g di cioccolato fondente in scaglie
- ★ 60 g di anacardi
- ★ 1 bustina di vanillina
- ★ un pizzico di sale
- ★ 50 g di olio di semi
- ★ un pizzico di bicarbonato

### Preparazione

Setacciate la farina e aggiungete le banane schiacciate, il cioccolato, gli anacardi tritati in modo grossolano, la vanillina, il sale e il bicarbonato, impastate il tutto e aggiungete l'olio; se l'impasto è troppo duro aggiungete un po' di latte di soia, l'impasto deve essere morbido. Foderate una teglia con carta da forno e distribuitevi sopra l'impasto a cucchiariate. Cuocete in forno a 170° per circa 20 minuti.

## 11.11 Biscotti bicolore senza glutine

Ricetta di: Micol1

Difficoltà: Media

Tempo: 60 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/biscotti-bicolore-senza-glutine/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/biscotti-bicolore-senza-glutine/)

### Ingredienti per 4 persone

Per l'impasto chiaro (per circa 20 abbracci piccoli totali):

- ★ 150 g di farina mix it senza glutine
- ★ 65 g di burro di soia
- ★ 50 ml di latte di soia
- ★ 35 g di zucchero
- ★ 1 pizzico di sale
- ★ 1 bustina di vanillina

Per l'impasto scuro:

- ★ 130 g di farina mix it S.G.
- ★ 20 g di cacao amaro
- ★ 65 g di burro di soia
- ★ 35 g di zucchero di canna
- ★ 1 pizzico di sale
- ★ 50 ml di latte di soia

## Preparazione

Per l'impasto chiaro: in un recipiente versa la farina, lo zucchero, il sale, la vanillina e il burro. Lavora il tutto con le mani ed aggiungi a poco a poco il latte. Impasta per bene fino ad ottenere un composto omogeneo.

Per l'impasto scuro: in un altro recipiente versa la farina, lo zucchero, il sale, il cacao e il burro. Lavora il tutto con le mani ed aggiungi a poco a poco il latte. Impasta per bene fino ad ottenere un composto omogeneo.

Rivesti una teglia rettangolare con della carta da forno, prendi l'impasto scuro e forma con le mani delle U alte un cm, che andrai a depositare man mano sulla teglia. Una volta terminato con l'impasto al cacao, prendi quello chiaro e fai la stessa cosa, creando però questa volta delle U capovolte, sempre alte un cm, che andrai ad adagiare sopra a quelle che hai già posto precedentemente sulla teglia. Fai cuocere in forno preriscaldato a 180°C per 10-15 minuti.

## Note

Ricetta senza glutine. La farina mix usata è di marca DS, ma probabilmente vanno bene anche altre marche.

## 11.12 Biscotti cannella e 3 farine

Ricetta di: CristinaM  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 35 minuti  
Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/biscotti-cannella-3-farine/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/biscotti-cannella-3-farine/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 100 g di miscela di farina di grano tenero per dolci
- ★ 100 g di farina d'avena
- ★ 100 g di farina di mandorle
- ★ 25 di zucchero a velo
- ★ 70 g di margarina vegetale
- ★ 1 bustina di lievito per dolci
- ★ due cucchiaini di cannella in polvere

### Preparazione

Setacciare le tre farine con la bustina di lievito e un cucchiaino di cannella. Disporle a fontana sul piano di lavoro, porre la margarina nel centro e impastare. Se l'impasto risulta troppo asciutto, aggiungere un po' d'acqua. Infine spianare col mattarello fino a uno spessore di mezzo cm. Ritagliare i biscotti con una formina (ne risulteranno circa 20). Disporli su una teglia ricoperta di carta forno bagnata e strizzata. Cuocerli in forno caldo a 180 gradi per 15 minuti. Mescolare lo zucchero a velo con la restante cannella e splverizzare i biscotti ancora caldi. In una scatola di metallo durano fino a un mese.

## 11.13 Biscotti cioccolato e mandorle

Ricetta di: Andrealris  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 40 minuti  
Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/biscotti-cioccolato-mandorle/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/biscotti-cioccolato-mandorle/)

### Ingredienti per 12 persone

- ★ mandorle tritate 100g
- ★ cocco grattugiato 100g

- ★ zucchero di canna 80-90g
- ★ farina 100g
- ★ margarina 100g
- ★ cioccolato fondente a scaglie o in gocce 100g
- ★ bicarbonato di sodio mezzo cucchiaino
- ★ un pizzico di sale
- ★ una spruzzata di peperoncino (opzionale, in base al grado di piccantezza voluto)

### Preparazione

Unire tutti gli ingredienti secchi tranne il cioccolato poi, mescolando con le mani, unire la margarina fino a ottenere un composto bricioloso. Unire il cioccolato.

Ungere la teglia del forno con un filo d'olio o con un po' di margarina e dividere il composto in palline schiacciate. Infornare in forno già caldo a 180° per 10-15 minuti, finchè sono dorati. E' importante lasciarli raffreddare sulla teglia, dato che saranno molto morbidi finchè caldi.

### Note

Questa è la mia ricetta base per biscotti veloci, che vario a seconda dell'umore e degli ingredienti che ho in casa. Il tipo di frutta secca è completamente discrezionale, così come per il tipo di farina o per i dolcificanti (solamente in questo caso, se si usano dolcificanti liquidi, come malto o simili, bisognerà aggiustare leggermente la ricetta, magari diminuendo sensibilmente la quantità di margarina).

Le varianti sperimentate con maggior successo sono:

- al limone: omettendo il cioccolato e il peperoncino e aggiungendo le zeste di un limone;
- gianduia: sostituendo il cocco con le nocciole;
- misti: sostituendo mandorle e cocco con pari quantità di frutta secca tritata mista.

## 11.14 Biscotti cioccolato e nocciole

Ricetta di: Lella

Difficoltà: Facile

Tempo: 30 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/biscotti-cioccolato-nocciole/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/biscotti-cioccolato-nocciole/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 100 g di nocciole

- ★ 100 g di zucchero di canna
- ★ 100 g di farina integrale
- ★ 100 g di olio di riso
- ★ 1 tavoletta di cioccolato fondente a scaglie

### Preparazione

Tritare le nocciole nel tritatutto, assieme allo zucchero poi aggiungere tutti gli altri ingredienti, tenendo per ultimo l'olio. Una volta tritato tutto, fare delle palline e adagiarle sulla teglia del forno preriscaldato a 180 gradi. Dieci minuti e sono pronti!

Se piacciono molto 'cioccolatosi' si può anche aggiungere del cacao (50 g circa). In tal caso aggiungere anche qualche cucchiaino di acqua fredda.

## 11.15 Biscotti di grano saraceno

Ricetta di: VVale

Difficoltà: Facilissima

Tempo: 30 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/biscotti-grano-saraceno/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/biscotti-grano-saraceno/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 200 grammi di albicocche secche
- ★ 50 grammi di zucchero di canna
- ★ 60 grammi di grano saraceno soffiato
- ★ 100 grammi di farina (anche di riso per la versione senza glutine)
- ★ acqua q.b.

### Preparazione

Impastare insieme tutti gli ingredienti fino ad ottenere un composto granuloso e appiccicoso. In una teglia foderata con carta forno versare cucchiainate di composto distanziando di un centimetro. Infornare a 150 gradi per quindici minuti o fino a doratura.

## 11.16 Biscotti frollini al cacao

Ricetta di: I\_veg

Difficoltà: Media

Tempo: 45 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/biscotti-frollini-cacao/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/biscotti-frollini-cacao/)

### Ingredienti per 20 persone

- ★ 220 g di farina
- ★ 70 g di maizena
- ★ 70 g di cacao amaro
- ★ 1 cucchiaino di cremor tartaro
- ★ 50 g di zucchero
- ★ 55 ml di olio
- ★ 1 cucchiaino di vaniglia in polvere (facoltativo)
- ★ 1 pizzico di sale

Eventuale decorazione:

- ★ una tavoletta di cioccolato fondente
- ★ frutta secca o cocco a scaglie

### Preparazione

Riscaldare il forno a 150°.

Mescolare in una ciotola farina, maizena, cacao, cremor tartaro, vaniglia, sale e zucchero, quindi aggiungere l'olio. L'impasto dovrebbe essere denso e lavorabile.

Ricavate delle palline, grandi al massimo quanto una noce, e disponetele distanziate su una teglia dove avrete steso della carta da forno. Dovrebbero venirne almeno 20 e potrebbero essere necessarie due infornate. Schiacciate ogni pallina con il palmo della mano e infornate per 20 minuti, o di più, l'importante è che NON siano duri.

Nel frattempo sciogliete il cioccolato a bagnomaria. Se è troppo fondente aggiungete qualche cucchiaio di latte di soia, a meno che non vi piaccia il contrasto fra la dolcezza del biscotto e l'amaro del cioccolato molto fondente.

Quando i biscotti saranno raffreddati, potete lasciarli così oppure decorarli, spalmando il cioccolato in superficie e spolverandoci su, a scelta, nocciole tritate o intere, farina di cocco, o applicare al centro un gheriglio di noce, o qualunque altra cosa vi venga in mente.

## 11.17 Biscotti gianduia

Ricetta di: Andrealris

Difficoltà: Facile

Tempo: 40 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/biscotti-gianduia/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/biscotti-gianduia/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 50 g di nocciole
- ★ 60 g di zucchero grezzo di canna
- ★ 40 g di cioccolato fondente 90% cacao
- ★ 100 g di farina integrale di grano tenero
- ★ 1-2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
- ★ latte di riso q.b.
- ★ 1/2 cucchiaino di vaniglia in polvere
- ★ un pizzico di sale
- ★ 1/2 bustina di lievito vegan
- ★ 1 cucchiaino di malto d'orzo (opzionale)

### Preparazione

Tritare il più finemente possibile le nocciole assieme allo zucchero; una volta ottenuta una polvere unire il cioccolato a pezzetti e tritarlo insieme al composto. Trasferire il tutto in una terrina e unire la farina integrale, la vaniglia, il sale e il lievito. Amalgamare l'olio e, se decidete di usarlo, il malto. Aggiungere, impastando con le mani, poco latte di riso fino a ottenere un composto liscio e sodo. Lasciare riposare una ventina di minuti. Modellare i biscotti con le mani, ottenendo circa 16 dischetti e disporli sulla leccarda del forno. Infornare a 180° per 10-15 minuti.

## 11.18 Biscotti integrali

Ricetta di: Elisa93

Difficoltà: Facile

Tempo: 60 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/biscotti-integrali/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/biscotti-integrali/)

**Ingredienti per 4 persone**

- ★ 150 g di farina
- ★ 50 g di farina di riso
- ★ 50 g di fecola di patate
- ★ 50 g di olio
- ★ 100 g di zucchero di canna
- ★ 80 g di latte di riso
- ★ scorza di limone
- ★ 1 pizzico di sale
- ★ mezza bustina di lievito

**Preparazione**

Mettere in un recipiente gli ingredienti nel seguente ordine: farina integrale, di riso, olio, zucchero, latte di riso, scorza di limone, sale e lievito. Impastare e poi avvolgere l'impasto nella pellicola e farlo riposare nel frigo per mezz'ora abbondante; successivamente, stendere la pasta e ricavarne delle formine a piacere spesse circa 2 mm. Posizionare le formine sulla carta da forno e farle cuocere per 10 minuti a 180°.

Al posto della scorza di limone provateli anche con la cannella, sono ottimi e morbidissimi!

**11.19 Biscotti mandorle e cioccolato**

Ricetta di: Luthien

Difficoltà: Facile

Tempo: 20 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/biscotti-mandorle-cioccolato/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/biscotti-mandorle-cioccolato/)

**Ingredienti per 1 persona**

- ★ 160 g di farina integrale
- ★ 120 g di zucchero di canna
- ★ 80 g di mandorle pelate e tostate
- ★ 80 g di cioccolato fondente
- ★ 1/2 bicchiere di olio girasole o mais

## Preparazione

Sbriciolare il cioccolato, tritare le mandorle e mescolare assieme a zucchero e farina; per ultimo aggiungere l'olio. L'impasto finale non risulterà molto omogeneo.

Formare delle palline con le mani e schiacciarle. Questa operazione è complicata dal fatto che l'impasto non è omogeneo. Volendo si può aggiungere un pochino d'acqua o latte di soia all'impasto, però se si ha la pazienza di modellare l'impasto anche senza il liquido, è meglio, perché i biscotti vengono più buoni, anche se meno 'belli'.

Scaldare il forno a 200 gradi, porre i biscotti sulla teglia e lasciarli cuocere per 10 minuti.

Tolti dal forno saranno ancora molto morbidi, ma si solidificheranno durante il raffreddamento.

## 11.20 Biscotti morbidi al cocco

Ricetta di: Vale\_Vegan

Difficoltà: Media

Tempo: 45 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/biscotti-morbidi-cocco/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/biscotti-morbidi-cocco/)

### Ingredienti per 6 persone

- ★ 150 g di zucchero di canna
- ★ 150 g di farina 0
- ★ 1 cucchiaio abbondante di farina integrale bio
- ★ 1 cucchiaio abbondante di farina di riso
- ★ 1 bicchiere di latte di soia non zuccherato
- ★ 2 cucchiari di olio e.v.o.
- ★ mezza bustina di lievito per dolci
- ★ 150 g di noce di cocco grattugiata
- ★ mezza tazza di riso soffiato (facoltativo)
- ★ 1 pizzico di sale
- ★ zucchero a granella per decorare

### Preparazione

In una ciotola capiente inserire tutte le polveri e mescolarle bene con un cucchiaio di legno, aggiungere l'olio e poi il latte sempre mescolando; aggiungere anche il cocco e il riso soffiato. L'impasto dovrà essere appena solido ma non da poterlo lavorare con le mani, dovrà risultare appiccicoso e molliccio.

Accendere il forno a 180°, stendere sulla placca un foglio di carta da forno; aiutandosi con 2 cucchiari prelevare una quantità di impasto della grandezza di un'albicocca ed adagiarla sulla carta appiattendola leggermente. Tenerli abbastanza distanziati poichè in cottura tendono ad allargarsi; spargere la granella di zucchero ed infornare per 20 minuti circa finchè saran dorati, ma senza farli seccare troppo (tastare con una forchetta).

Con queste dosi si ottengono circa una dozzina di biscotti grandi.

## Note

Col loro profumo inebriante sono ottimi per la colazione.

## 11.21 Biscotti secchi al cacao

Ricetta di: Alis

Difficoltà: Facile

Tempo: 30 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/biscotti-secchi-cacao/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/biscotti-secchi-cacao/)

### Ingredienti per 6 persone

- ★ 200 g farina di integrale (o farina a piacere)
- ★ 50 g di cacao amaro
- ★ 50 g di zucchero di canna grezzo
- ★ 50 g di burro di soia a temperatura ambiente
- ★ mezza stecca di vaniglia (i semi che contiene)
- ★ 120 ml di latte vegetale a piacere (riso, soia, avena...)
- ★ 10 g di polvere lievitante per dolci
- ★ 1 pizzico di sale

### Preparazione

Unire tutti gli ingredienti secchi e il burro di soia e poi aggiungere il latte poco per volta; si deve ottenere un impasto che si può stendere con un mattarello. In base alla farina che si usa può servire più o meno liquido.

Una volta ottenuto l'impasto, procedere a stenderlo ottenendo uno strato sottile (3 mm). Ricavare delle formine grandi a piacere. Cuocere in forno caldo ventilato a 180 gradi per 10 min.

Essendo così sottili cuociono velocemente: non attendete che imbruniscano in forno e teneteli d'occhio, appena sfornati sembrano ancora morbidi ma appena si raffreddano sono perfetti!

## 11.22 Biscottini di canapa

Ricetta di: Micol1

Difficoltà: Facile

Tempo: 60 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/biscottini-canapa/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/biscottini-canapa/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 150 g di farina mix it senza glutine
- ★ 150 g di farina di canapa
- ★ 130 g di burro di soia
- ★ 100 ml di latte di soia
- ★ 70 g di zucchero di canna
- ★ scorza di 1 limone
- ★ 1 pizzico di sale
- ★ 1/2 bustina di lievito
- ★ 1 cucchiaino raso di zenzero
- ★ 1 bustina di vanillina

### Preparazione

Versa in un recipiente le 2 farine, il lievito, lo zucchero, il sale, lo zenzero, la vanillina, la scorza del limone e il burro e inizia ad amalgamare per bene il tutto. Poi a poco a poco unisci anche il latte, fino ad esaurirlo. Lavoralo con le mani e quando avrai ottenuto un panetto compatto stendilo con l'ausilio di un mattarello tra due fogli di carta da forno; con una formina per biscotti ricava delle sagome che andrai a riporre in una teglia rettangolare, anch'essa foderata con la carta da forno (l'impasto tenderà ad essere alquanto appiccicoso per la mancanza di glutine, ma con un po' di pazienza riuscirai a creare i biscotti). Infornali a 180°C per 30 minuti.

### Note

Ricetta senza glutine.

La farina mix usata è di marca DS, ma probabilmente vanno bene anche altre marche.

## 11.23 Biscottini per colazione

Ricetta di: laia  
Difficoltà: Media  
Tempo: 30 minuti  
Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/biscottini-colazione/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/biscottini-colazione/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 150 g di farina
- ★ 80 g di margarina vegetale o burro di soia
- ★ 50 g di zucchero di canna
- ★ latte di soia q.b.

### Preparazione

Mettere in una ciotola la farina e lo zucchero, aggiungere la margarina a pezzetti dopo averla lasciata un'ora a temperatura ambiente. Amalgamare aggiungendo il latte di soia (ne servirà poco) fino ad ottenere un impasto morbido.

Lavorare un poco con le mani, mettere in frigorifero per 1 ora.

Stendere l'impasto con il mattarello in una sfoglia di circa 3 mm di spessore, ritagliare delle forme a piacere e cuocere in forno a 180° per 20 minuti.

A metà cottura si può aggiungere nel mezzo dei biscotti della marmellata.

### Note

Con queste dosi si ottengono 15-20 biscotti.

## 11.24 Brioches

Ricetta di: Alire90  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 90 minuti  
Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/brioches/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/brioches/)

### Ingredienti per 16 persone

- ★ 500 g di farina di grano tenero 00

- ★ 70 ml di olio evo
- ★ 25 g di lievito di birra
- ★ 250 ml di latte di riso
- ★ 1 scorza di limone grattugiata

## Preparazione

Sciogliere il lievito in poco latte di riso a temperatura ambiente e versarlo in una ciotola insieme alla farina, l'olio, la scorza di limone e il latte rimanente, mescolare velocemente fino ad ottenere un impasto liscio. Stenderlo con un mattarello e ritagliare tanti triangoli. Farcire a piacere e chiuderli dal lato più largo fino alla punta e conferire la classica forma di cornetto. Lasciar lievitare in forno con luce accesa un'oretta su una teglia foderata di carta forno. Trascorso il tempo di lievitazione, togliere dal forno e riscaldarlo a 180°, rimettere in forno le brioches e cuocere per 10/12 minuti circa. Sforzare e gustare.

## 11.25 Brioches classiche

Ricetta di: Fiordaliso09

Difficoltà: Media

Tempo: 45 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/brioche-classiche/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/brioche-classiche/)

### Ingredienti per 6 persone

- ★ 170 g di farina
- ★ 80 g di farina Manitoba
- ★ 70 g di zucchero
- ★ 1 cucchiaino di malto
- ★ 30 g di olio di mais
- ★ 1/2 cubetto di lievito di birra fresco
- ★ 1/2 bustina di vanillina
- ★ 3/4 gocce di aroma limone (o arancia) o la buccia grattugiata di un limone (o arancia)
- ★ 1 pizzico di sale
- ★ marmellata a piacere
- ★ zucchero a velo

## Preparazione

Prendere metà della farina normale e della manitoba e unire un pizzico di sale, quindi sciogliere il mezzo cubetto di lievito di birra in 1/3 di bicchiere di acqua tiepida e impastare il tutto ottenendo un panetto di pasta di pane morbido e non appiccicoso. Intiepidire il forno per 5 minuti a 60 gradi, quindi mettere il panetto in una ciotola nel forno spento a lievitare per due ore coperto con carta stagnola.

Dopo 2 ore circa di lievitazione il panetto sarà raddoppiato.

Preparare sul piano di lavoro il resto della farina con lo zucchero e il cucchiaino di malto, aggiungere l'olio, la vanillina e le gocce di essenza di limone e mescolare; poi impastare assieme al panetto lievitato aggiungendo qualche cucchiaino di acqua tiepida. Impastare a lungo per mescolare bene gli ingredienti; si otterra' un panetto bello elastico e morbido come una pasta da pizza. Stendere l'impasto ottenendo un cerchio di circa 1/2 cm di spessore, con un tagliapasta dividere in 6 spicchi uguali. Disporre su ogni spicchio 1 cucchiaino di marmellata ponendolo al centro ma verso l'alto, quindi avvolgere ogni spicchio partendo dall'esterno verso l'interno dando la forma di un cornetto. Disporre i cornetti così ottenuti su carta da forno a lievitare per una notte, coperti con carta stagnola unta, meglio se nel forno al riparo da correnti d'aria. Usare una piastra grande, perchè lievitando raddoppieranno di volume e finiranno altrimenti per toccarsi.

Al mattino scaldare il forno a 180 gradi, infornare in forno già caldo per 15 minuti circa, scoprendo i cornetti appena prima di iniziare la cottura. Verificare la doratura, potrebbe volerci qualche minuto in più se il forno non è ventilato.

Lasciare intiepidire e spolverare di zucchero a velo.

## Note

Consiglio di cominciare la lavorazione nel tardo pomeriggio per poi avere le brioches la mattina dopo pronte alla cottura. La lievitazione per tutta la notte le rende soffici soffici ed e' necessaria.

## 11.26 Brioches di sfoglia

Ricetta di: Fiordaliso09

Difficoltà: Media

Tempo: 40 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/brioche-sfoglia/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/brioche-sfoglia/)

## Ingredienti per 4 persone

- ★ 1 pasta sfoglia vegan rotonda
- ★ 2 mele golden oppure renette
- ★ 3 cucchiaini di uvetta sultanina

- ★ 1 cucchiaio di zucchero
- ★ 1 cucchiaio di olio di mais
- ★ buccia grattugiata di mezzo limone
- ★ cannella
- ★ rum
- ★ zucchero a velo

### Preparazione

Sbucciare le mele e tagliarle a pezzettini come per preparare uno strudel; mettere a bagno intanto l'uvetta in acqua calda.

In una padella antiaderente mettere l'olio e versare la mela a pezzetti, fare rosolare bene qualche minuto e aggiungere lo zucchero, girare ancora qualche minuto. Aggiungere l'uvetta e sfumare con il rum, mettere la buccia di limone grattugiata e un pizzico di cannella, quindi lasciare intiepidire.

Accendere il forno a 180 gradi e, quando è caldo, prendere la sfoglia rotonda tagliarla in 4 spicchi, lasciandola sulla carta da forno sulla quale si trova. Adagiare al centro di ogni triangolo di pasta sfoglia un quarto di composto di mela, quindi formare un fagottino ben chiuso. Raccomando di prepararne uno alla volta, se il ripieno è ancora tiepido. Trasferire delicatamente il foglio di carta coi fagottini su una placca da forno e infornare per 20 minuti (verificare la doratura). Al termine della cottura lasciare raffreddare, quindi cospargere di zucchero a velo e disporre su un piatto.

### Note

Ho sperimentato anche la versione con marmellata (1 cucchiaio) al posto del ripieno alla frutta ed è stata anch'essa molto apprezzata. E' possibile anche farcirli di crema pasticcera (i preparati in polvere per crema pasticcera in vendita sono di solito vegan, basta usare latte vegetale e garantiscono il risultato anche se la crema passa nel forno).

## 11.27 Brisè con uva

Ricetta di: Brinella

Difficoltà: Facile

Tempo: 40 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/brise-uva/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/brise-uva/)

### Ingredienti per 6 persone

- ★ 1 rotolo di pasta brisè
- ★ crema pasticcera (comprata liofilizzata o preparata con la ricetta: Crema pasticcera (sezione 12.6, pagina 821) )
- ★ 1 grappolo di uva nera da tavola
- ★ zucchero a velo
- ★ 1 cucchiaino di liquore dolce (stroh)

### Preparazione

Preparate la crema pasticcera aggiungendo il liquore. Tagliate a metà i chicchi d'uva e togliete i semi. Stendete la pasta brisè su uno stampo rotondo, versateci la crema pasticcera e guarnite con i chicchi d'uva. Cuocete in forno a 180° per 20 minuti o fino a quando la superficie della pasta diventa marroncina. Lasciate raffreddare e spolverateci sopra lo zucchero a velo. Servite a temperatura ambiente con un po' di gelato vegan alla vaniglia.

## 11.28 Bucce d'arancia candite

Ricetta di: Miryme

Difficoltà: Facile

Tempo: 60 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/bucce-arancia-candite/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/bucce-arancia-candite/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 300 g di bucce d'arancia biologiche o biodinamiche
- ★ zucchero bianco o di canna in peso uguale a quello delle bucce d'arancia dopo l'ammollo (circa 350 g)

### Preparazione

Mettere a bagno le bucce di arancia in acqua fredda per tre giorni, cambiando l'acqua almeno una volta al giorno, in un ambiente fresco e ben aerato, non al sole. Passati tre giorni, scolare le bucce, tagliarle a listarelle di circa un cm di larghezza, oppure con la forma che si preferisce (si possono fare anche decorazioni, tipo stelline, cubetti ecc). Pesare le bucce scolate ed utilizzare una quantità equivalente di zucchero.

In una padella antiaderente, porre le bucce tagliate e aggiungere lo zucchero (anche di canna, se si preferisce). Fare cuocere a fuoco medio basso (lo zucchero non deve caramellare) fino

a che tutto lo zucchero sarà sciolto; mescolare e continuare a fuoco basso finché lo zucchero viene tutto assorbito dalle arance (servono da 30 minuti a 2 ore, a seconda della consistenza delle bucce).

Togliere le bucce di arancia dal fuoco e disporle su una carta da forno ad asciugare, ben staccate una dall'altra. Perché asciughino ci può volere da qualche ora a una giornata. Quando non sono più appiccicose sono pronte. Si possono conservare in un barattolo di vetro o in sacchetti. Volendo, si possono anche intingere in cioccolato fondente fuso e poi fare nuovamente asciugare ben staccate tra loro.

Si possono utilizzare anche per farcire o decorare dolci.

## Note

Utilizzare esclusivamente bucce di arance biologiche o biodinamiche, perché la buccia delle altre arance può essere lucidata con una lacca che è tossica.

## 11.29 Budini di cioccolato pere e noci

Ricetta di: Fiore\_di\_loto

Difficoltà: Facile

Tempo: 30 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/budini-cioccolato-pere-noci/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/budini-cioccolato-pere-noci/)

### Ingredienti per 6 persone

- ★ 500 ml di latte di riso
- ★ 80 g di semola di grano duro
- ★ 50 g di cacao in polvere
- ★ 50 g di zucchero mascobado
- ★ 6 o 7 pere cosce
- ★ una manciata di noci sgusciate
- ★ una bustina di gelificante vegetale

### Preparazione

Intiepidite a fuoco lento il latte di riso; appena inizia a sobbollire, incorporate la semola di grano, il cacao e lo zucchero. scolate lentamente, con molta pazienza, fino a quando la crema non si rassoda. Aggiungete il gelificante vegetale, secondo le istruzioni riportate nella busta (io ne uso un tipo che trovo nei negozi bio a base di agar agar: lascio da parte del latte di riso, dove

stempero il contenuto della busta, lo porto ad ebollizione lentamente e poi unisco al preparato, facendo rassodare il tutto). A fine cottura aggiungete le noci tritate e le pere precedentemente sbucciate e tagliate a dadini. Spegnete il fuoco e versate tutto negli appositi stampini. Teneteli in frigo per 2 o tre ore e.... voilà.

### 11.30 Budino al caffè di cereali

Ricetta di: Tableboy

Difficoltà: Facile

Tempo: 15 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/budino-caffe-cereali/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/budino-caffe-cereali/)

#### Ingredienti per 6 persone

- ★ 1 litro di latte di soia al naturale
- ★ 120 g di zucchero semolato
- ★ 1 cucchiaino di agar agar
- ★ 2 cucchiaini colmi di orzo solubile (o altro cereale)

#### Preparazione

Mettere tutti gli ingredienti in un tegame e farli bollire per qualche minuto a fuoco lento mescolando bene e spesso. Consiglio di portare a bollire a fuoco alto e poi abbassare la fiamma al minimo.

Versare il composto in un contenitore freddo e travasarlo poi in uno stampo da budino. Far raffreddare e porre in frigo per alcune ore.

### 11.31 Budino alla cannella

Ricetta di: Erbaluna

Difficoltà: Media

Tempo: 10 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/budino-cannella/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/budino-cannella/)

#### Ingredienti per 5 persone

- ★ 500 ml di latte di soia zuccherato (o di riso o d'avena)
- ★ 50 g di farina 00 (ma anche integrale va bene)

- ★ 50 ml di olio extravergine d'oliva
- ★ 100 g zucchero integrale di canna (o il dolcificante che preferite)
- ★ cannella in polvere
- ★ biscotti vegan (facoltativo)

## Preparazione

Scaldare l'olio a fiamma bassa in una pentola abbastanza grande (calcolate che poi il budino crescerà di volume), toglierlo dal fuoco e aggiungere la farina lentamente, mescolando bene fino a formare una specie di polentina. Aggiungere lo zucchero (meglio metterne un po' alla volta e assaggiare per vedere quando va bene come 'dolcezza'). Rimettere sul fuoco e diluire quindi il composto con il latte, precedentemente riscaldato. Il latte deve essere aggiunto poco per volta mescolando di continuo per non creare grumi. Viene molto bene se usate una frusta, specie se siete meno esperte/i. Mescolare bene fino a che il composto non si addensa (ci vorranno pochi minuti).

Aggiungere cannella a piacere, e versare subito dentro degli stampini (vanno benissimo quelli di alluminio per i muffin che vendono al supermercato). Non lasciare il composto nella pentola, perché raffredda in fretta e potrebbe formare dei grumi (ma se dovesse succedere, in caso non venissero via solo mescolando, scaldate un altro pochino di latte e aggiungetelo).

Se preferite, prima di riempirli, potete sbriciolare dei biscotti a piacere sul fondo degli stampini. Lasciate raffreddare a temperatura ambiente, spolverate di cannella e mettete in frigo. Sono buoni sia freddi che caldi!

## Note

Ho inventato questa ricetta partendo da quella della besciamella, dopo aver usato per sbaglio del latte zuccherato per farla mentre preparavo le lasagne, e aver scoperto che tendeva a solidificare abbastanza in fretta.

Volendo si può fare al cioccolato usando la stessa base e aggiungendo cacao amaro in polvere... o tutto quello che la fantasia vi suggerisce!

## 11.32 Budino banane e amarene

Ricetta di: Fiore\_di\_loto

Difficoltà: Media

Tempo: 90 minuti

Stagione: Estate

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/budino-banane-amarene/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/budino-banane-amarene/)

### Ingredienti per 6 persone

- ★ 100 grammi di amarene
- ★ 2 chiodi di garofano
- ★ un pizzico di zenzero
- ★ 50 grammi di zucchero mascobado (+ 2 cucchiari)
- ★ 2 banane mature
- ★ il succo di mezzo limone
- ★ la scorza di un limone
- ★ mezza bacca di vaniglia
- ★ mezzo litro di latte di riso
- ★ 80 granni di semolino
- ★ una bustina di gelificante vegan

### Preparazione

Denocciolare le amarene e metterle in un pentolino con 2 chiodi di garofano, una grattatina di zenzero, due cucchiari di zucchero e pochissima acqua. Cuocere a fuoco basso con un coperchio per mezzora. Nel frattempo tagliate le banane e cospargetele del succo di mezzo limone. Portate ad ebollizione il latte di riso con la scorza di limone e la bacca di vaniglia; fate cuocere per un quarto d'ora. Intanto fate raffreddare le amarene.

Togliete dal latte di riso la scorza di limone e la bacca di vaniglia; aggiungete lo zucchero, il semolino e un po' di acquerugiola che hanno rilasciato le amarene e mescolate a fuoco lento, fino a che il composto non rassoda (un quarto d'ora circa). Aggiungete il gelificante, secondo le istruzioni scritte sulla busta. Se ci sono grumi passate tutto al minipimer.

A cottura ultimata, aggiungete le amarene (facendo attenzione a non mettere i chiodi di garofano) e le banane, mescolate, versate negli stampini e lasciare riposare per 2-3 ore in frigo.

### 11.33 Budino d'arancia

Ricetta di: Ariel444

Difficoltà: Facile

Tempo: 20 minuti

Stagione: Inverno, primavera, autunno

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/budino-arancia/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/budino-arancia/)

### Ingredienti per 6 persone

- ★ 750 cl di spremuta d'arancia ben filtrata oppure di succo d'arancia non zuccherato
- ★ 50 g di zucchero di canna
- ★ 50 g di amido di mais (tipo maizena)
- ★ un cucchiaino abbondante di agar agar
- ★ cannella
- ★ cioccolato fondente
- ★ rum (facoltativo)

### Preparazione

Mettete tutti gli ingredienti in un pentolino e portate ad ebollizione mescolando di continuo. Aggiungete l'agar agar verso la fine della cottura. Ad un certo punto inizierà ad addensare, fate cuocere a fuoco bassissimo per qualche minuto e quindi spegnete.

Bagnate di rum (se vi piace) gli stampini da creme caramel, versate il budino (la dose è per circa 6 persone e dunque 6 stampini) e fate raffreddare a temperatura ambiente. Passate in frigorifero per 4-5 ore e più.

Rovesciate i budini dagli stampini su un piatto, spolverate con cannella e cioccolato fondente grattugiato e a scaglie, guarnite con una fetta d'arancia e cannella.

Se non avete l'agar agar a disposizione, potete fare senza e in quel caso servite il dolce in coppette senza rovesciarlo come un budino, spolverando sempre di cannella e cioccolato fondente.

## 11.34 Camille

Ricetta di: Seryfan

Difficoltà: Facile

Tempo: 40 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/camille/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/camille/)

### Ingredienti per 16 persone

- ★ 150 g di farina
- ★ 150 g di fecola
- ★ 160 g di zucchero
- ★ 150 g di yogurt di soia neutro o con un aroma tenue (vaniglia, agrumi)
- ★ 100 ml di olio semi

- ★ 100 g di farina di mandorle o mandorle tritate
- ★ 250 g di carote crude tritate
- ★ 1 bustina di lievito
- ★ 4 cucchiaini di latte di soia
- ★ 1/2 cucchiaino di bicarbonato
- ★ 1 pizzico di sale
- ★ vaniglia o vanillina
- ★ scorza di limone

### Preparazione

Tritare le mandorle o usare 100 g di farina di mandorle. Tritare le carote crude. Mescolare tutti gli ingredienti, lasciando per ultimo il lievito. Versare nei pirottini da muffins e infornare in forno caldo a 180° per 30 minuti. A me ne sono venute 16 (alcune più grandi, altre più piccine), la consistenza è magnifica, sono soffici ed alveolate. Il sapore non ha nulla da invidiare alle originali-industriali, non è identico ma sono buonissime! La stessa base, con altre varianti, si può utilizzare per i classici muffin.

### 11.35 Cannoli siciliani

Ricetta di: Noisette

Difficoltà: Media

Tempo: 60 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/cannoli-siciliani/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/cannoli-siciliani/)

### Ingredienti per 6 persone

Impasto:

- ★ 150 g di farina
- ★ 30 g di zucchero di canna
- ★ 1 cucchiaio di olio o margarina vegetale
- ★ 1 cucchiaino colmo di cannella
- ★ mezzo cucchiaino di cacao
- ★ 50 ml di liquore (o vino liquoroso)
- ★ olio per friggere

Ripieno:

- ★ 1 litro di latte di soia (anche dolcificato va bene)
- ★ 5 cucchiaini di aceto di mele
- ★ una confezione di panna da montare (soyato)
- ★ zucchero a velo vanigliato
- ★ canditi (ciliegia, scorza di arancia e limone)
- ★ una barretta di cioccolato fondente
- ★ liquore (o vino liquoroso)

## Preparazione

Per preparare le cialde, mescolare insieme tutti gli ingredienti dell'impasto tranne l'olio per friggere, e lavorarlo per bene come il pane; dovrebbe venire un impasto morbido ed elastico. In caso sia troppo duro aggiungere altro liquore. A questo punto coprirlo e lasciarlo riposare una mezz'ora.

Stendere poi l'impasto col mattarello (circa 2mm di spessore, friggendoli poi si gonfiano) e tagliare delle forme circolari appoggiando sulla pasta un piattino piccolo o una tazza larga, e con un coltello tagliare seguendo il bordo della tazza. Prendere i cerchi di pasta e arrotolarli intorno a una formina metallica, incollare i bordi con un pò d'acqua e schiacciarli per bene, altrimenti c'è il rischio che si aprano durante la cottura. Scaldare l'olio e friggere le cialde arrotolate sulla formina; quando saranno belle dorate tirarle fuori e appoggiarle sulla carta assorbente. Appena saranno fredde si può sfilare la parte metallica e rimarrà solo la cialda pronta per essere riempita.

Per preparare il ripieno, preparare la ricotta di soia come da ricetta: Ricotta di soia (sezione 8.6, pagina 534) . Montare la panna e metterla in frigo una mezz'ora in modo che si indurisca. Tagliare la barretta di cioccolato in tanti piccoli pezzetti, poi mescolarli con i canditi, la panna montata, la ricotta di soia, un goccio di liquore, e 1 o 2 cucchiaini di zucchero a velo vanigliato. A questo punto, quando tutto sarà freddo, si possono riempire tutti i cannoli col ripieno, cospargerli di zucchero a velo vanigliato e, se si vuole, aggiungere dei pezzetti di canditi sui bordi del cannolo, sopra la ricotta, come decorazione. Bisogna riempire i cannoli un attimo prima di servirli, altrimenti c'è il rischio che la cialda diventi molle.

## 11.36 Caramelle alla menta

Ricetta di: Pamela

Difficoltà: Facile

Tempo: 5 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/caramelle-menta/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/caramelle-menta/)

### Ingredienti per 1 persona

- ★ quattro cucchiaini di xilitolo, oppure di zucchero bianco o zucchero di canna
- ★ due cucchiaini d'acqua
- ★ tre gocce di olio essenziale di menta
- ★ un cucchiaino di olio d'oliva o di semi

### Preparazione

Ho usato acqua, xilitolo e olio essenziale di menta, ma al posto dello xilitolo si può usare zucchero di canna o zucchero bianco. Avrei potuto mettere anche un colorante per alimenti, ma preferisco caramelle completamente naturali, anche se diafane.

Ho messo in un pentolino quattro cucchiaini di xilitolo e due di acqua. Ho lasciato bollire per un po' (pochi minuti), fino a quando il composto mi è sembrato sciropposo, piuttosto addensato. Ho tolto il pentolino dal fuoco e ho aggiunto tre gocce di olio essenziale di menta e mescolato bene. Ho versato il tutto in una teglia di acciaio inox oliata. Ho usato olio d'oliva, come faceva mia nonna, ma forse era preferibile un olio di semi.

Prima che si solidificassero completamente le ho tagliate a quadretti, non avendo ancora stampini idonei. Mi sembrava comunque di aver fallito, perché sono rimaste a lungo troppo morbide, finché non è avvenuto il miracolo: la cristallizzazione!

### Note

Lo xilitolo, anche se antibatterico, non viene considerato un conservante vero e proprio, quindi di caramelle, se le vogliamo allo xilitolo, bisogna farne poche e consumarle presto, oppure aggiungere un conservante.

## 11.37 Castagnaccio

Ricetta di: Chaval  
Difficoltà: Media  
Tempo: 45 minuti  
Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/castagnaccio/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/castagnaccio/)

### Ingredienti per 6 persone

- ★ 200 g di farina di castagne
- ★ 200 ml di acqua fresca

- ★ 200 ml di latte di soia
- ★ 30 g di uva passa
- ★ 30 g di pinoli
- ★ 1 cucchiaio di zucchero biologico
- ★ 1 cucchiaio di cacao amaro
- ★ le foglie di un rametto di rosmarino di circa 20 cm
- ★ la scorza di mezza arancia
- ★ un pizzico di sale
- ★ una tazzina di olio extra vergine di oliva

## Preparazione

Ammollare l'uvetta per un paio d'ore. Scolarla e asciugarla.

Amalgamare con una frusta acqua, latte, farina, sale, zucchero e cacao (occhio ai grumi!).

Aggiungere all'impasto i due terzi di uvetta, noci, pinoli, rosmarino e scorza d'arancia. Oliare la teglia. Versare la pastella: l'altezza del composto dev'essere 1-2 centimetri. Irrorare con l'olio restante. Cuocere mezz'ora scarsa a 200°. Aggiungere gli ingredienti restanti poco dopo l'inizio della cottura.

E' pronto quando la superficie si screpola. Lasciare riposare a forno spento.

## Note

Se si aspetta troppo nell'aggiungere l'ultima parte degli ingredienti, la superficie del dolce si sarà già solidificata e gli ingredienti rimarranno staccati.

Si può spegnere il forno qualche minuto prima del termine della cottura e lasciare che il dolce si raffreddi insieme al forno.

## 11.38 Cenci

Ricetta di: laia  
Difficoltà: Media  
Tempo: 60 minuti  
Provenienza: Toscana  
Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/cenci/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/cenci/)

## Ingredienti per 6 persone

- ★ 150 g di farina 00

- ★ 150 g di farina manitoba
- ★ 50 g di margarina di soia
- ★ 50 g di zucchero
- ★ 150 ml di vin santo
- ★ 2 cucchiaini di cremor tartaro
- ★ zucchero a velo
- ★ olio di semi di arachide

### Preparazione

Unire le farine, aggiungere lo zucchero, la margarina sciolta, il vin santo e iniziare a impastare prima con la forchetta, poi con le mani. Lavorare bene l'impasto; se dovesse risultare troppo bagnato, aggiungere un po' di farina, fare una palla e metterla in frigorifero avvolta in un tovagliolo per mezz'ora.

Riprendere l'impasto, unire il cremor tartaro, lavorare ancora per amalgamare bene e stenderlo con il matterello in una sfoglia alta circa 2 mm. Con la rotella dentata tagliare la sfoglia in strisce, poi in losanghe e praticare una piccola incisione nel centro di ogni losanga.

Mettere al fuoco una padella con abbondante olio di arachide, friggere i cenci pochi alla volta, passarli su carta da cucina, metterli in un vassoio e cospargerli di zucchero a velo.

### Note

Il dolce tipico di carnevale, il cui nome varia al variare della provincia: galani, chiacchiere, bugie, crostoli, frappe, ecc. ecc.

## 11.39 Cheesecake alla cannella

Ricetta di: Sheena

Difficoltà: Media

Tempo: 60 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/cheesecake-cannella/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/cheesecake-cannella/)

### Ingredienti per 10 persone

- ★ 200 g di biscotti di soia (o altri frollini vegan)
- ★ 70 g di margarina
- ★ 250 g di ricotta di soia - vedi ricetta: Ricotta di soia (sezione 8.6, pagina 534)

- ★ 190 g di zucchero
- ★ 2 yogurt di soia
- ★ 340 g di panna da montare
- ★ cannella in polvere

### Preparazione

Sciogliete in un tegame la margarina senza farla friggere e nel frattempo tritate i biscotti. Versate la margarina sui biscotti sbriciolati e amalgamate; versateli poi sul fondo di una tortiera e livellate bene. Preparate una crema con la ricotta, uno dei due yogurt, 140 g di zucchero e abbondante cannella, stendete questo composto sui biscotti e infornate a 150° per 20 minuti. Mentre cuoce la crema, montate la panna insieme allo yogurt e allo zucchero rimasti e spolverizzate sempre con abbondante cannella. Stendete questa crema su quella precedentemente cotta nel forno e fate raffreddare (possibilmente in frigo); quando è ben fredda guarnite a piacere e servite. E' ottima anche senza guarnizioni, ma se volete potete servirla con un po' di marmellata o cioccolato fuso.

### Note

La cannella davvero deve essere abbondantissima altrimenti non si sente, se non vi piace omettetela dagli ingrediente ed avrete il classico cheesecake newyorkese!

## 11.40 Ciambella alla marmellata

Ricetta di: Sheena

Difficoltà: Facile

Tempo: 60 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/ciambella-marmellata/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/ciambella-marmellata/)

### Ingredienti per 10 persone

- ★ 300 g di farina
- ★ due cucchiari di curcuma
- ★ scorzette di arancia
- ★ 150 g di olio di semi
- ★ 100 g di fecola di patate
- ★ 1 bustina di lievito

- ★ 300 ml di latte di soia
- ★ 250 g di zucchero
- ★ marmellata del gusto che preferite

## Preparazione

In una ciotola sbattere lo zucchero e l'olio, aggiungere il latte di soia, le scorzette di arancia e la farina setacciata, precedentemente mescolata con la curcuma, il lievito e la fecola di patate. Versare l'impasto in una teglia per ciambelle unta di margarina e farina e versare alla fine delle cucchiainate della marmellata che preferite. Cuocere a 180° per circa 40 minuti. Fate sempre la prova dello stecchino, dato che molto dipende anche dal tipo di forno che si ha a disposizione: se ne esce asciutto il dolce è pronto.

### 11.41 Ciambella bicolore senza glutine

Ricetta di: Micol1

Difficoltà: Facile

Tempo: 90 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/ciambella-bicolore-senza-glutine/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/ciambella-bicolore-senza-glutine/)

#### Ingredienti per 4 persone

Impasto chiaro:

- ★ 65 g di farina mix it senza glutine
- ★ 60 g di fecola di patate
- ★ 1/2 bustina di lievito vegan
- ★ 90 g di zucchero di canna integrale
- ★ 60 ml di olio di semi di mais
- ★ 1 bustina di vanillina
- ★ 1 pizzico di sale fino integrale
- ★ 95 ml di latte di soia

Impasto scuro: come quello chiaro, ma senza vanillina e in più:

- ★ 20 g di cacao amaro in polvere
- ★ 30 ml di latte di soia in più

## Preparazione

In due recipienti differenti versa prima gli ingredienti solidi e poi a poco a poco quelli liquidi miscelando al contempo con una frusta. Quando avrai ottenuto due composti distinti e omogenei prendi una teglia per ciambelle e versa prima il composto chiaro e sopra di questo quello scuro. Cuoci sull'ultimo ripiano in forno preriscaldato a 180°C per 40 minuti.

## Note

La marca di farina usata è quella DS ma probabilmente vanno bene anche altre.

## 11.42 Ciambella delle Antille

Ricetta di: Fiordaliso09

Difficoltà: Facile

Tempo: 75 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/ciambella-antille/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/ciambella-antille/)

### Ingredienti per 8 persone

- ★ 2 tazze (da 150 ml) di farina
- ★ 1 tazza di fecola di patate
- ★ 2 tazze di zucchero
- ★ 1/2 tazza di cocco grattugiato
- ★ 1/2 tazza di cacao amaro
- ★ 1/3 di tazza di rum
- ★ 1 tazza di olio di mais
- ★ 1 tazza di latte di soia o acqua
- ★ 1/2 bustina di lievito

## Preparazione

Stemperare il cacao nello zucchero, quindi aggiungervi la farina e la fecola, il cocco e il lievito. Ora aggiungere il latte di soia e il rum, l'olio e mescolare bene rompendo eventuali grumi. Oliare una forma da ciambella possibilmente col bordo apribile e infarinarla bene. Versare nella forma l'impasto e infornare in forno già caldo a 170° per 60 minuti. Prima di toglierla dal forno fare la prova con uno stecchino per verificare l'avvenuta cottura. Lasciare raffreddare, sformare e cospargere di zucchero a velo e cocco grattugiato.

## Note

Si può aggiungere più cocco e cacao se si vuole un gusto più deciso, aggiungendo più latte di soia per aggiustare la densità.

## 11.43 Ciambella di pane e mandorle

Ricetta di: Georgia

Difficoltà: Facile

Tempo: 60 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/ciambella-pane-mandorle/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/ciambella-pane-mandorle/)

### Ingredienti per 8 persone

- ★ 300/400 ml di latte di soia o di riso alla vaniglia
- ★ 250 g di pane raffermo
- ★ 2 mele
- ★ 80 g di mandorle sgusciate
- ★ un pizzico di cannella
- ★ 2 cucchiaini di sciroppo di agave
- ★ 100 g di zucchero di canna
- ★ 1 fialetta di vaniglia all'arancio (o 1 stecca di vaniglia)
- ★ 1 arancio (scorza grattugiata)
- ★ 1 confezione di mousse di mele
- ★ zucchero a velo

### Preparazione

Ho ammolato il pane nel latte di soia alla vaniglia (si può usare anche quello di riso, fra l'altro leggermente più dolce) per circa un'ora (il tempo di ammollo dipende dal tipo di pane). Ho poi strizzato il pane, non del tutto, e l'ho messo in una bacinella (tenendo da parte il resto del latte). Ho sbucciato e tagliato le mele in piccoli pezzettini e schiacciato un po' le mandorle per farne dei piccoli pezzetti (se preferite potete semplicemente metterle nel mixer e farne una farina, ma a me piace sentirle sotto i denti quando mangio la torta) tenendone un po' da parte per la guarnizione in superficie ed ho aggiunto tutto al pane nella bacinella.

Uno dietro l'altro ho poi aggiunto gli altri ingredienti: la cannella, lo sciroppo di agave, lo zucchero, la fialetta di vaniglia, la scorza dell'arancia grattugiata e la confezione di mousse di mele

per legare.

A questo punto dovete regolarvi un po' con il latte, l'impasto deve essere abbastanza morbido da scendere giù direttamente nella tortiera, ma non troppo "bagnato" perché il pane già è 'umido'.

Ho imburrato (burro vegan, ovviamente) ed infarinato una tortiera per ciambelle, ho rifinito con le mandorle intere in superficie e con un po' di zucchero a velo ed ho informato a 180° per 50 minuti.

Questo dolce è considerato un dolce povero, perchè fatto con gli avanzi del pane, ma non è di sicuro povero nel gusto!

## 11.44 Ciambella di tofu

Ricetta di: Carmen

Difficoltà: Facile

Tempo: 75 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/ciambella-tofu/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/ciambella-tofu/)

### Ingredienti per 8 persone

- ★ g 200 di farina tipo manitoba
- ★ g 50 di fecola di patate
- ★ g 180 di tofu al naturale
- ★ 2 cucchiaini di dolcificante naturale tipo sciroppo di miglio
- ★ 1 cucchiaio di zucchero grezzo
- ★ buccia grattugiata di un limone
- ★ 1/2 cucchiaino di un mix di cannella, zenzero e vaniglia bourbon
- ★ 1 o 2 cucchiaini di Strega, ma va bene anche brandy o rum
- ★ due belle manciate di uvetta e di mirtilli rossi essiccati precedentemente ammollati e strizzati; anche solo uvetta va bene
- ★ g 60 di olio di semi di mais
- ★ latte di soia dolce alla vaniglia q.b.
- ★ 1 dose di polvere lievitante

### Preparazione

Frullare il tofu con un po' di latte, le spezie, la scorza del limone, lo zucchero e il dolcificante che preferite fino ad ottenere una crema morbida e vellutata; aggiungere il liquore e frullare

ancora un attimo. Versare in una terrina la farina, la fecola di patate e la polvere lievitante. Mescolare. Aggiungere l'olio, la crema di tofu e iniziare ad amalgamare il composto aggiungendo il latte vegetale (circa un bicchiere). Quando, sollevando il cucchiaino verrà giù il filo che scrive, aggiungere uvetta e mirtili ben strizzati, amalgamare bene ancora un minuto e versare il tutto nello stampo da ciambella (o quello che vi piace di più) oleato e infarinato. Forno già caldo a 160° per un'ora. Anche se dopo 45 minuti vi sembrerà pronto, vi consiglio di lasciarlo in cottura almeno un'ora.

## 11.45 Ciambella zucca e noci

Ricetta di: Sheena

Difficoltà: Media

Tempo: 80 minuti

Stagione: Inverno, autunno

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/ciambella-zucca-noci/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/ciambella-zucca-noci/)

### Ingredienti per 12 persone

- ★ 150 g di latte di soia
- ★ 1 fialetta aroma vaniglia
- ★ 400 g di zucchero
- ★ 200 ml di olio di semi
- ★ 2 cucchiaini di cannella
- ★ 600 g di polpa di zucca
- ★ 150 g di noci
- ★ 500 g di farina
- ★ 1 bustina di lievito
- ★ 1 pizzico di sale
- ★ 2 cucchiaini di aceto di mele

### Preparazione

Mettete in una ciotola il latte con l'aceto di mele, lasciate riposare 10 minuti e passate con il frullatore fino a che diventa spumoso. Unite al latte lo zucchero, l'olio, l'aroma vaniglia e la cannella e frullate tutto. Grattugiate la zucca e unitela al composto: deve risultarne un composto piuttosto denso. In un'altra ciotola, mescolate la farina setacciata, il lievito e le noci tritate. Unite assieme i due composti, mescolate bene e versate il tutto in una tortiera. Cuocete in forno a 180° per 40 minuti.

Prima di togliere la ciambella dallo stampo, lasciatela riposare 10 minuti.

## Note

Se preferite, potete sostituire le noci con un mix di frutta secca tritata.

## 11.46 Ciambelle zuccherate

Ricetta di: laia

Difficoltà: Media

Tempo: 30 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/ciambelle-zuccherate/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/ciambelle-zuccherate/)

### Ingredienti per 6 persone

- ★ 300 g di farina
- ★ 50 g di margarina vegetale
- ★ 100 g di zucchero
- ★ 1 cubetto di lievito di birra
- ★ scorza di limone grattugiata

### Preparazione

Sciogliere il lievito in mezzo bicchiere d'acqua tiepida, mettere la farina in una ciotola, aggiungere la margarina sciolta precedentemente in un pentolino, 50 g di zucchero, un pizzico di sale, qualche grattata di buccia di limone e infine l'acqua con il lievito sciolto.

Lavorare bene con le mani, si deve ottenere una pasta simile a quella della pizza, morbida ed elastica. Far lievitare per 2 ore nella ciotola infarinata e coperta con uno strofinaccio, al riparo dalle correnti.

Passate le 2 ore, prendere la pasta, che avrà raddoppiato il suo volume, metterla sulla spianatoia infarinata e stenderla in una sfoglia di 1 cm circa di spessore. Tagliare la pasta con l'attrezzo apposito o, semplicemente, con il bordo di un bicchiere, in cerchi di circa 8 cm di diametro, e poi levare dal centro un cerchietto di pasta.

Mettere le ciambelle su uno strofinaccio infarinato e coprirle con un telo; farle lievitare ancora 1 ora.

Mettere al fuoco una padella abbastanza alta con abbondante olio (le ciambelle devono galleggiare) e friggere, girando appena avranno preso colore.

Sgocciolare, rotolare nel rimanente zucchero e servire ben calde.

## 11.47 Ciambelline al vino

Ricetta di: Didi189  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 40 minuti  
Provenienza: Abruzzo  
Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/ciambelline-vino/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/ciambelline-vino/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 400 g di farina 00
- ★ 1 bicchiere (150 g) di zucchero
- ★ 1 bicchiere di vino bianco
- ★ 1 bicchiere di olio evo
- ★ 1 bustina di cremor tartaro o altro lievito vegan per dolci.

### Preparazione

Dopo aver ottenuto un impasto morbido amalgamando tutti gli ingredienti, formare delle ciambelline chiudendo dei cordoni di pasta ad anello o ritagliando dei dischi di pasta con un bicchiere e poi forandoli al centro. Cuocere in forno, precedentemente riscaldato, per 20-30 minuti a 180°.

## 11.48 Ciambellone Bianco o Nero

Ricetta di: IlariaE  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 50 minuti  
Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/ciambellone-bianco-o-nero/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/ciambellone-bianco-o-nero/)

### Ingredienti per 6 persone

- ★ 1 tazza di farina di riso
- ★ 2 tazze di farina per dolci
- ★ una tazza e mezza di zucchero (due per la versione al cioccolato)
- ★ una tazzina e mezza di olio di semi (circa 60 g)
- ★ 3 tazze di latte di riso (circa 450g)

- ★ 1 bustina di lievito
- ★ 3 cucchiaini di cacao amaro (per la versione al cioccolato)

## Preparazione

Preriscaldare il forno a 130 gradi. Unire tutti gli ingredienti secchi tranne il lievito ed iniziare a mescolare. Aggiungere l'olio e poi il latte, sempre mescolando: il composto risulterà molto liquido. Quando tutti gli ingredienti saranno ben amalgamati e senza grumi, aggiungere il lievito e continuare a mescolare fino a quando non si sarà sciolto del tutto. Versare il composto nella teglia per ciambelle, porre in forno ed alzare la temperatura a 180°. Controllare dopo 30 minuti la cottura con uno stecchino o uno spaghetti. Se risulta asciutto o solo leggermente umido, spegnere il forno e lasciare altri 10 minuti a cuocere a forno spento. Togliere dal forno e lasciare raffreddare.

## 11.49 Cicj cutt - Dolce dei morti

Ricetta di: Lifting\_Shadows  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 5 minuti  
Provenienza: Puglia (Lucera (FG))  
Stagione: Inverno, autunno  
Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/dolce-dei-morti/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/dolce-dei-morti/)

### Ingredienti per 5 persone

- ★ grano (va bene anche quello precotto)
- ★ cioccolato fondente tritato
- ★ chicchi di melagrana
- ★ noci tritate
- ★ vincotto

### Preparazione

Mettere in ammollo il grano e cuocerlo seguendo le istruzioni sulla confezione. Importante: non salarlo! In alternativa, usare quello precotto (ma volendo fare le cose per bene, è meglio provvedere da soli). Comunque il grano deve essere bello morbido, al punto che alcuni lo tengono in ammollo due giorni.

Mescolare con i chicchi di melagrana, il cioccolato e le noci (le dosi non ci sono, ci si regola ad occhio) e irrorare con vincotto.

## Note

I cicj cutt, o cicecutt (ceci cotti, anche se cic sta per 'chicchi di grano') rappresentano la vita dopo la morte; il melograno simboleggia immortalità e abbondanza; il vincotto è l'amicizia, la compagnia.

## 11.50 Cioccolata calda

Ricetta di: Giuly85

Difficoltà: Facile

Tempo: 10 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/cioccolata-calda/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/cioccolata-calda/)

### Ingredienti per 1 persona

- ★ 1 cucchiaino di zucchero
- ★ 1 cucchiaino di farina tipo 00
- ★ 1 cucchiaino di cacao amaro in polvere
- ★ 250 ml di latte di soia

### Preparazione

Versare in un pentolino (quello che usate per il latte della colazione va benissimo) il cucchiaino di cacao amaro, il cucchiaino di zucchero e il cucchiaino di farina.

Intanto tenete il latte di soia vicino, perché dovete accendere la fiamma bassa e iniziare a mescolare e poi, neanche passati 10 secondi, iniziare ad aggiungere il latte di soia, ma poco alla volta all'inizio, in modo da amalgamare tutti gli ingredienti; appena notate che avete fatto sciogliere per bene tutti i grumetti del cacao e della farina, finite di aggiungere il latte di soia che mancava; ora dovete solo girare e girare fino a quando non vedrete che la cioccolata inizierà a scaldarsi e a diventare sempre più densa, ve ne accorgete girando... da lì potete decidere voi la densità che più vi piace. Spegnete il fuoco e buona cioccolata calda vegan!

## Note

Se amate la cioccolata molto dolce, aggiungete più zucchero, io preferisco la cioccolata amara, ecco perché ne metto solo un cucchiaino.

## 11.51 Cioccolatini gelati cocco-banana

Ricetta di: Tableboy  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 30 minuti  
Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/cioccolatini-gelati-cocco-banana/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/cioccolatini-gelati-cocco-banana/)

### Ingredienti per 5 persone

- ★ 2 banane
- ★ 200 ml di latte di cocco
- ★ 3 cucchiaini di zucchero
- ★ 200 g di cioccolato fondente

### Preparazione

Sbuccia e congela la banana a pezzi. Frullala col latte e lo zucchero. Riempi degli stampini per i cubetti di ghiaccio e riponi il tutto a congelare bene.

Quando sono durissimi, togliili dallo stampo e tienili in freezer; intanto fondi il cioccolato a bagnomaria.

Ricopri i cubetti e falli solidificare su cartaforno, poi rimettili in freezer.

## 11.52 Confettura di mele

Ricetta di: Tableboy  
Difficoltà: Facilissima  
Tempo: 30 minuti  
Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/confettura-di-mele/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/confettura-di-mele/)

### Ingredienti per 1 persona

- ★ 1 mela grossa
- ★ 1 cucchiaio di zucchero
- ★ 1 pizzico di cannella

## Preparazione

Sbucciare e affettare la mela riducendola a dadini. Mescolarla allo zucchero e alla spezia e farla macerare per minimo mezz'ora, meglio se per una nottata. Mettere il tutto in una padella, meglio se antiaderente, e cuocerla finchè non si è addensata. Farla freddare un po' prima di servirla.

### 11.53 Cookies

Ricetta di: Sheena

Difficoltà: Facile

Tempo: 30 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/cookies/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/cookies/)

#### Ingredienti per 6 persone

- ★ 100 g di pepite di cioccolato fondente
- ★ 250 g di farina
- ★ 1 bustina di ammoniaca
- ★ 100 g di latte di soia
- ★ 120 g di margarina
- ★ 80 g di zucchero

## Preparazione

In una ciotola versate lo zucchero e la margarina sciolta, lavorate con le mani e aggiungete il latte, la farina, l'ammoniaca e le pepite di cioccolato; sempre lavorando l'impasto con le mani, formate delle palline, schiacciatele un po' e sistemate in una teglia su della carta da forno. Cuocete per 15 minuti a 180°.

### 11.54 Coppa veg-stracciatella

Ricetta di: Iaia

Difficoltà: Facilissima

Tempo: 10 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/coppa-veg-stracciatella/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/coppa-veg-stracciatella/)

### Ingredienti per 1 persona

- ★ 1 porzione di gelato di soia al gusto 'Fior di soia'
- ★ 4 quadratini di cioccolato fondente
- ★ qualche nocciola
- ★ gocce di cioccolato o scagliette di cioccolato fondente
- ★ 1 bicchierino-cono vegan (quello della ricetta è della marca Ellebiuno, acquistato alla Coop)
- ★ 1 cuoricino di pasta sfoglia

### Preparazione

Sciogliere, a fuoco dolcissimo, i quadratini di cioccolato con qualche cucchiaino di acqua, unire pezzettini di nocciola, far raffreddare. Mettere una pallina di gelato in una ciotolina, aggiungere le gocce di cioccolato, mettere il gelato nel bicchierino-cono, decorare con il cioccolato fuso e un cuoricino di sfoglia.

## 11.55 Coppette di crema alla menta

Ricetta di: CristinaM

Difficoltà: Media

Tempo: 20 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/coppette-crema-menta/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/coppette-crema-menta/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 2 tavolette e mezza di cioccolato fondente nero
- ★ 600 ml di latte di mandorle
- ★ 4 cucchiaini colmi di maizena
- ★ 200 ml di sciroppo di menta

### Preparazione

Mescolare, a freddo, la maizena con il latte di mandorle e portare poi a ebollizione, sempre mescolando. Quando la crema è ben addensata toglierla dal fuoco e, una volta intiepidita, aggiungere lo sciroppo di menta mescolando energicamente. Lasciar raffreddare. Nel frattempo, far sciogliere in poco latte di mandorle 2 tavolette di cioccolato. Metterle in un

pentolino e farle sciogliere a bagnomaria. Mettere la cioccolata fusa sul fondo di 4 coppe e aggiungere poi la crema di menta ormai addensata. Tenere le coppe al fresco fino al momento di servirle. Prima di portarle in tavola, grattugiare sulla superficie di ogni coppa un po' della mezza tavoletta di cioccolato tenuta da parte.

## 11.56 Cornetti di nonna Sara

Ricetta di: Saretta00

Difficoltà: Facile

Tempo: 30 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/cornetti-nonna-sara/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/cornetti-nonna-sara/)

### Ingredienti per 7 persone

- ★ pasta sfoglia (vedi ricetta Pasta sfoglia (sezione 12.29, pagina 842) )
- ★ marmellata

### Preparazione

Spianate la pasta sfoglia e tagliate dei quadrati da 7 cm. Riempiteli con la marmellata e arrotolateli partendo dalla punta e dategli la forma a cornetto. Infornate a 230°c finché non diventano dorati.

## 11.57 Crema anti-depressione

Ricetta di: Thundergoat

Difficoltà: Facilissima

Tempo: 10 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/crema-anti-depressione/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/crema-anti-depressione/)

### Ingredienti per 1 persona

- ★ Un cucchiaino abbondante di caffè liofilizzato
- ★ Tre o quattro cucchiaini di cacao amaro
- ★ Zucchero di canna a seconda del grado di tristezza (io ne ho messi sette)
- ★ Due sorsi di latte vegetale dolcificato.

## Preparazione

Mescolare gli ingredienti solidi con poco latte vegetale, fino a formare una crema abbastanza solida e densa. Lasciare riposare fuori dal frigo una decina di minuti e poi ricominciare a mescolare e togliere i grumi. Se è diventata troppo densa aggiungere ancora un goccio di latte.

## 11.58 Crema cioccolato e gianduja

Ricetta di: Vale\_Vegan

Difficoltà: Facile

Tempo: 15 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/crema-cioccolato-gianduja/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/crema-cioccolato-gianduja/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 2 cucchiaini di farina bianca
- ★ 1 cucchiaino di amido di mais (maizena)
- ★ 3 cucchiaini di zucchero di canna
- ★ 300 ml di latte di soia dolcificato
- ★ una generosa cucchiainata di margarina o burro di soia
- ★ 2 giandujotti vegan La Svizzera
- ★ 150 gr di cioccolato fondente

### Preparazione

In una ciotola stemperare farina e amido in 100 ml di latte di soia, sbattendo bene con la frusta per eliminare i grumi; in un pentolino dai bordi alti portare a ebollizione il restante latte di soia insieme alla margarina. Spezzettare il cioccolato. Quando il latte di soia comincia a bollire ed ad addensarsi leggermente unire il composto nella ciotola mescolando bene e spegnere il fuoco; unire subito il cioccolato e i giandujotti e girando energicamente con la frusta far amalgamare bene il tutto.

La crema è pronta, lasciarla raffreddare mescolando ogni tanto ed utilizzare fredda per le vostre ricette golose.

### Note

Si conserva in frigo per una settimana tranquillamente.

## 11.59 Crema di marroni vanigliata

Ricetta di: Tableboy  
Difficoltà: Facilissima  
Tempo: 5 minuti  
Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/crema-marroni-vanigliata/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/crema-marroni-vanigliata/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 250 g di marroni cotti (1 confezione sottovuoto)
- ★ 250 ml di latte di soia alla vaniglia
- ★ 2 cucchiaini di sciroppo d'agave (facoltativo)

### Preparazione

Frullare il tutto usando un frullatore ad immersione sino ad ottenere una crema omogenea. Servire in coppette così com'è o con qualche decorazione.

## 11.60 Crema di nocciole

Ricetta di: llaveg  
Difficoltà: Facilissima  
Tempo: 15 minuti  
Provenienza: Piemonte  
Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/crema-nocciole/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/crema-nocciole/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 200 g di nocciole pelate e tostate
- ★ un cucchiaio di latte di soia
- ★ 100 g di zucchero a velo o normale
- ★ 100 g di margarina o burro di soia

### Preparazione

Prima di tutto dovete ridurre le nocciole ad una specie di crema: il macinacaffè è perfetto per questo ma potete anche usare un buon mixer. Dopodichè aggiungete gli altri ingredienti e con-

tinuate a frullare. A seconda di come vi piace, se più densa o più morbida, potete aggiungere più nocciole o più latte.

## Note

E' ottima spalmata sul pane!

## 11.61 Crema frutto-cioccolatosa

Ricetta di: Gemma2

Difficoltà: Facilissima

Tempo: 15 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/crema-frutta-cioccolata/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/crema-frutta-cioccolata/)

### Ingredienti per 6 persone

- ★ Frutta fresca o disidratata in quantità a piacere
- ★ Latte di soia
- ★ Cacao in polvere q.b.
- ★ Granella di nocciole q.b.

### Preparazione

Prendete la frutta disidratata o fresca (nel primo caso non eccedete troppo nella quantità, visto che è molto dolce, specie le albicocche), lasciate in ammollo nel latte di soia o di riso (se disidratata, altrimenti bagnatela per pochi minuti). Separate la frutta dal latte e frullate il tutto, aggiungendo il latte man mano, in modo da avere la consistenza da voi desiderata.

Mettete il tutto nelle coppette e spolverate col cacao e con la granella di nocciole. Tenete le coppette in frigo e servite il dessert freddo.

## 11.62 Crepes dolci senza glutine

Ricetta di: Micol1

Difficoltà: Facile

Tempo: 30 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/crepe-dolci-senza-glutine/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/crepe-dolci-senza-glutine/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 250 g di farina mix it senza glutine
- ★ 500 ml di latte di soia dolcificato
- ★ 1 bustina di vanillina
- ★ burro di soia q.b.

### Preparazione

Versa la farina in un recipiente e a poco a poco unisci il latte, mescolando sempre con la frusta per non creare grumi. Aggiungi la vanillina e mischia fino a completa omogeneizzazione del composto. Fai scaldare una pentola antiaderente, idonea alla preparazione di crepes, aggiungi una noce di burro di soia, falla sciogliere e poi versa il composto con l'ausilio di un mestolo. Fai rapprendere e cuoci per qualche minuto su un lato, poi, giralo e fallo cuocere anche sull'altro. Levalo dalla padella e impiattalo. Prima di aggiungere nuovamente l'impasto delle crepes, fai sciogliere un'altra noce di burro.

Puoi farcirle con della marmellata o della vegnutella.

### Note

Ricetta senza glutine.

La farina mix usata è di marca DS, ma probabilmente vanno bene anche altre marche

## 11.63 Crostata alla frutta

Ricetta di: Fiore\_di\_loto

Difficoltà: Media

Tempo: 105 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/crostata-frutta/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/crostata-frutta/)

### Ingredienti per 8 persone

Per la pasta frolla:

- ★ 300 g di farina integrale
- ★ 150 g di margarina vegetale
- ★ 50 g di zucchero mascobado
- ★ acqua gelata q.b.

Per la crema pasticcera:

- ★ 500 ml di latte di soia
- ★ 75 g di farina integrale
- ★ 50 g di zucchero mascobado
- ★ una stecca di vaniglia
- ★ la scorza di mezzo limone

Per la copertura:

- ★ 1 kiwi
- ★ 1 banana
- ★ 100 gr di fragole (oppure altra frutta)

Per la gelatina:

- ★ gelatina vegetale per torte
- ★ 250 ml succo di limone e acqua
- ★ 2 cucchiaini di zucchero mascobado

## Preparazione

Preparate la pasta frolla mescolando la margarina (tolta dal frigo almeno un quarto d'ora prima, così è sicuramente ammorbidita) la farina integrale, lo zucchero e l'acqua fredda, in modo tale da formare una palla morbida. Avvolgetela in un panno di cotone e tenetela in frigo per almeno mezz'ora.

Dopodiché stendetela in una teglia da dolci del diametro di circa 22 cm, precedentemente unta oppure foderata di carta da forno, così non attacca. Ritagliatela lasciando i bordi alti 1 o 2 cm. Bucherellate il fondo e i bordi con una forchetta (così non gonfierà durante la cottura) e cuocetela nel forno caldo a 200° per mezz'ora. Per verificare che sia cotta potete usare il trucco dello stuzzicadente (bucate il dolce, lo stuzzicadente deve uscire asciutto; se è umido, la torta è ancora cruda).

Nel frattempo preparate la crema pasticcera facendo bollire il latte di soia con scorza di limone, zucchero e vaniglia. Togliete la stecca di vaniglia e la scorza di limone e aggiungete la farina mescolando per qualche minuto (se disgraziatamente si formano i grumi, frullate tutto con il minipimer). Se volete dare il colore giallo, potete aggiungere anche un cucchiaino di curcuma. Fate raffreddare per pochi minuti, ma non fatela rassodare troppo. Versate la crema nel fondo di pasta frolla e questo punto fatela raffreddare del tutto, in modo che si rassodi; infine, guarnite la superficie con la frutta tagliata a fettine.

Preparate la gelatina, secondo le istruzioni sulla busta. In pratica, sciogliete nell'acqua succo di

limone, zucchero e il contenuto della busta, portate a ebollizione mescolando continuamente. Fate raffreddare per qualche minuto e versare sopra la frutta. Fate raffreddare mezz'ora e... finalmente potete servirla!

## 11.64 Crostata alla marmellata

Ricetta di: Fiordaliso09

Difficoltà: Media

Tempo: 50 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/crostata-mamellata/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/crostata-mamellata/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 200 g di farina (di cui 1/3 di avena)
- ★ 50 g di zucchero di canna
- ★ 50 g di olio
- ★ 1 pizzico di sale
- ★ la buccia grattugiata di 1 limone
- ★ 1 cucchiaio di succo di limone
- ★ 2 cucchiari di latte di soia
- ★ 1/2 busta di cremortartaro
- ★ marmellata a piacere

### Preparazione

Mescolare le farine e lo zucchero, la buccia di limone grattugiata, il sale e la mezza bustina di cremortartaro. Aggiungere ora il succo di limone, l'olio e il latte di soia. Impastare bene e se necessario aggiungere ancora un po' di latte di soia. Stendere l'impasto su carta forno bagnata e strizzata e trasferirlo nella teglia, tenendone da parte un po' per le strisce da mettere sulla marmellata.

Con un tagliapasta ripassare i bordi togliendo l'eccesso di pasta ma lasciando almeno 2 cm di bordo. Con una forchetta premere leggermente verso il basso il bordo, lasciando delle piccole righe con i rebbi e abbassando il bordo di mezzo cm circa. Punzecchiare il fondo della crostata. Versare la marmellata e con la pasta avanzata fare delle strisce con cui creare una grata di pasta sulla marmellata. Infornare in forno già caldo a 180° per 30 minuti.

## Note

Un'alternativa più golosa: cuocere la base della crostata vuota, facendo i bordi un po' più alti, lasciarla raffreddare, riempirla con crema pasticcera (si trova anche già pronta in polvere, solo da montare con latte di soia a freddo) e coprire la crema pasticcera con frutti di bosco. Spolverare di zucchero a velo e servire.

## 11.65 Crostata alla marmellata

Ricetta di: Vale\_Vegan

Difficoltà: Media

Tempo: 30 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/crostata-marmellata/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/crostata-marmellata/)

### Ingredienti per 8 persone

- ★ Una generosa manciata di mandorle spellate
- ★ 2 cucchiai generosi di margarina o burro di soia
- ★ mezza tazza di zucchero di canna
- ★ mezzo bicchiere di latte di soia (o più)
- ★ 2 tazze di farina bianca 00
- ★ mezza tazza di farina 0 manitoba
- ★ 2 cucchiai di farina di grano saraceno
- ★ mezza tazza di farina integrale bio
- ★ la scorza grattugiata di mezzo limone
- ★ 2 cucchiai di fecola di patate
- ★ 1 bustina di vanillina
- ★ un pizzico di sale
- ★ marmellata q.b.

### Preparazione

Tritare le mandorle nel mixer, metterle in una ciotola insieme alla margarina ammorbidita e allo zucchero e lavorare energicamente; aggiungere una parte del latte di soia, poi versare a pioggia le farine e le altre polveri e la scorza del limone; mescolare prima col cucchiaino di legno e poi a mano fino ad ottenere un impasto morbido e piuttosto unto, lavorare bene e lasciar riposare.

Nel frattempo ungere una tortiera di 22cm di diametro ed accendere il forno a 180°; mettere la palla di impasto nella teglia ed allargarlo con le mani fino ad arrivare ai bordi rendendolo tutto dello stesso spessore. Appiattire i bordi con i rebbi della forchetta, ritagliare gli eccessi e tenerli da parte.

Stendere la marmellata sulla torta, con i ritagli della pasta fare le decorazioni ed infornare per una mezz'ora.

## 11.66 Crostata con fragole

Ricetta di: Micol1

Difficoltà: Media

Tempo: 120 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/crostata-con-fragole/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/crostata-con-fragole/)

### Ingredienti per 8 persone

Per l'impasto:

- ★ 150 g di farina mix it senza glutine
- ★ 150 g di fioretto di mais
- ★ 130 g di burro di soia
- ★ 90 ml di latte di soia
- ★ 70 g di zucchero
- ★ scorza di 1 limone
- ★ 1 pizzico di sale
- ★ 1/2 bustina di lievito

Per la crema pasticcera:

- ★ 250 ml di latte di soia
- ★ 50 g di farina mix it senza glutine
- ★ 75 g di zucchero
- ★ la scorza di mezzo limone grattugiato

Per la decorazione:

- ★ fragole q.b.
- ★ 250 ml di acqua
- ★ 2 g di agar agar

## Preparazione

Per preparare l'impasto, mescola le due farine, lo zucchero, il lievito, il sale e la scorza grattugiata del limone. Aggiungi il burro di soia e comincia a lavorare l'impasto con le mani unendo a poco a poco anche il latte di soia. Una volta che il composto avrà assunto una consistenza omogenea, copilo con la pellicola e riponilo in frigorifero a riposare per almeno 30 minuti. Passato il tempo necessario, prendi una teglia per crostate, bagna e strizza della carta da forno e ponila all'interno della teglia. Stendici sopra la pasta frolla (tenderà ad essere molle e appiccicosa, ma non demordere, gli impasti senza glutine purtroppo hanno questa consistenza, però si riesce comunque a lavorarli, basta giusto un po' di tempo e di impegno in più), crea dei bordi abbastanza alti. Bucherella il fondo con una forchetta. Fai cuocere sull'ultimo ripiano del forno a 180°C per 35 minuti. Una volta pronta, sfornala e falla raffreddare completamente prima di riporla su di un piatto (se ti risulta difficoltoso toglierla dalla carta forno, puoi lasciarla sotto, tagliando via soltanto l'eccesso).

Per preparare la crema pasticcera, in un pentolino capiente fai scaldare il latte. Dopo poco aggiungi la farina mescolando con una frusta e infine, sempre mescolando, lo zucchero. Continua a far scaldare a fiamma dolce, tenendo miscelato finché il composto non diventerà cremoso. Aggiungi la scorza grattugiata del limone verso la fine, poco prima di spegnere il composto. Versa la crema pasticcera all'interno della torta solo dopo averla fatta raffreddare.

Sciogli l'agar agar in un pentolino con dell'acqua fredda, poi falla cuocere per 5 minuti dopo che l'acqua avrà preso a bollire. Spegni il fuoco e lasciala raffreddare completamente. Intanto lava e taglia le fragole in 4; disponile sopra la torta, facendole aderire per bene alla crema pasticciera. Una volta che l'agar agar avrà raggiunto la temperatura ambiente, spennellala sopra le fragole, dopodiché conserva la torta in frigorifero fino al momento di consumarla.

## Note

Ricetta senza glutine.

La farina mix usata è di marca DS, ma probabilmente vanno bene anche altre marche.

## 11.67 Crostata di Bob Marley

Ricetta di: VVale

Difficoltà: Facile

Tempo: 100 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/crostata-bob-marley/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/crostata-bob-marley/)

## Ingredienti per 8 persone

- ★ 250 grammi di semi di canapa non decorticati
- ★ un bicchiere di farina

- ★ mezzo bicchiere d'olio
- ★ mezzo bicchiere di zucchero
- ★ una bustina di lievito per dolci
- ★ un barattolo di marmellata di ciliegie

## Preparazione

Frullare con un frullatore abbastanza potente i semi di canapa e un po' d'acqua. Quando saranno sufficientemente sbriciolati, unire l'olio.

In una terrina unire la farina, lo zucchero e il lievito. Versare la farina nel frullatore con la canapa e azionare fino ad ottenere una palla morbida che si stacca dalle pareti.

Lasciare riposare in frigorifero l'impasto per unaoretta.

Prendere l'impasto, dividerlo in due parti e stendere due sfoglie tonde. Con una foderare il fondo di una tortiera, facendo attenzione a tenere i bordi alti.

Adagiare la marmellata sopra la prima sfoglia e ricoprire con la seconda. Chiudere bene i bordi e forare con una forchetta.

Infornare a 180 gradi per una ventina di minuti.

## 11.68 Crostata quasi light

Ricetta di: Arieldubois

Difficoltà: Facile

Tempo: 60 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/crostata-quasi-light/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/crostata-quasi-light/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 180 g tra farina integrale e semola di grano duro
- ★ un pizzico di sale
- ★ mezza bustina di lievito per dolci
- ★ 3 cucchiaini di fruttosio
- ★ 40 ml di olio di mais
- ★ mezzo vasetto di marmellata di ciliegie di buona qualità
- ★ zucchero a velo qb

## Preparazione

Mescolate le farine in una ciotola con il sale, lo zucchero e il lievito. Aggiungete l'olio e acqua tiepida, poca alla volta; impastate per bene regolandovi con l'acqua: deve risultare un impasto morbido ma non appiccicoso. Se serve, aggiungete un pochino di semola. Riponete la palla in frigo coperta per mezz'ora, dopodiché dividete l'impasto in 2 parti, una delle quali leggermente più grande: sarà la base della crostata.

Aiutatevi con della carta forno e un mattarello infarinato e tirate bene la sfoglia, adagiandola in una tortiera e lasciando un poco di bordo ai lati. Riempite con la marmellata, livellate bene, poi tirate l'altra sfoglia facendo attenzione a non bucarla. Coprite la base e richiudete con la pasta in modo da formare un bordino. Infornate a forno già caldo 200 gradi per circa una mezz'ora (dipende dal tipo di forno). Il colore dovrà risultare ben brunito. Una volta cotta, lasciatela raffreddare e poi cospargete con zucchero a velo.

## Note

Per un ottimo risultato usate una marmellata di buona qualità, che abbia un'alta concentrazione di frutta e senza zuccheri, aggiunti!altrimenti potrebbe uscire tutta dalla torta mentre cuoce. Tagliatela solo da fredda!

Potete usare questo impasto e farcirlo con crema pasticcera, o di riso o crema al cioccolato.

## 11.69 Crostata vegella e fragole

Ricetta di: Lifting\_Shadows

Difficoltà: Media

Tempo: 50 minuti

Stagione: Estate

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/crostata-vegella-fragole/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/crostata-vegella-fragole/)

## Ingredienti per 8 persone

- ★ 1 rotolo di pasta frolla (acquistata o fatta in casa secondo questa ricetta: Pasta frolla leggera (sezione 12.24, pagina 837)
- ★ 1 vasetto di nutella vegana (almeno 300 g, anche questa acquistata o fatta in casa: Vegella extradark (sezione 11.185, pagina 809) )
- ★ una decina di fragole non troppo grandi

## Preparazione

Preriscaldate il forno a 180°. Stendete la pasta frolla in una teglia dove avrete steso della carta da forno bagnata e strizzata, per farla aderire meglio allo stampo (se usate la frolla pronta non avete bisogno di questo passaggio). Spalmate la frolla di vegella, aiutandovi con il dorso di un cucchiaino. Se vi è avanzata della pasta potete ricavarne una formina (ad esempio cuore, stella) e applicarla al centro. Infornate almeno 30 minuti. Quando la crostata è raffreddata, decorate con le fragole lavate e tagliate a metà.

### 11.70 Cupcake al cioccolato

Ricetta di: Zerotto  
Difficoltà: Media  
Tempo: 50 minuti  
Provenienza: Altro (Stati Uniti)  
Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/cupcake-cioccolato/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/cupcake-cioccolato/)

#### Ingredienti per 12 persone

- ★ Latte di soia 250 g
- ★ Aceto di mele 1 cucchiaino
- ★ Zucchero 150 g
- ★ Olio di semi 70 g (usare oli di semi dal sapore neutro, ad esempio mais, non di arachidi)
- ★ Estratto di vaniglia 4 g
- ★ Estratto di mandorle, o di cioccolato oppure ancora di vaniglia 2 g
- ★ Farina bianca 125 g
- ★ Cacao in polvere 30 g
- ★ Bicarbonato di sodio 1 cucchiaino scarso
- ★ Lievito in polvere mezzo cucchiaino
- ★ Un pizzico di sale

#### Ganache:

- ★ Latte di soia 60 g
- ★ Cioccolato in scaglie semidolce 110 g
- ★ Sciroppo d'acero 40 g

## Preparazione

Preriscaldare il forno a 175°. Mescolare insieme il latte di soia e l'aceto in una ciotola e metterlo da parte per qualche minuto a farlo cagliare. Aggiungere poi l'olio, l'estratto di vaniglia, gli altri estratti se usati, e sbattere fino a quando non sarà schiumoso. In una ciotola separata mescolare la farina, il cioccolato in polvere, il bicarbonato, il lievito e il sale. Unire i due preparati e mescolare bene fino a quando non vi saranno più grumi.

Mettere il preparato nei pirottini riempiendo fino a tre quarti e fare cuocere nel forno per 18-20 minuti.

I pirottini di carta devono necessariamente essere inseriti in uno stampo di silicone o in alluminio altrimenti devono essere sufficientemente robusti da mantenere la forma. Appena tirati fuori dal forno vanno tolti dallo stampo ed appoggiati su una grata a raffreddare.

Per preparare la decorazione (ganache): scaldare delicatamente il latte di soia ed appena inizia a bollire togliere dal fuoco ed aggiungere le scaglie di cioccolato e lo sciroppo d'acero. Mescolare fino a quando gli ingredienti non si saranno perfettamente amalgamati. Appena si sarà raffreddata a temperatura ambiente sarà pronta per decorare i vostri cupcake. Se volete, sopra potete aggiungere le decorazioni che più vi piacciono.

## Note

Con queste dosi si ottengono 12 dolcetti.

### 11.71 Dolce al cioccolato e castagne

Ricetta di: Serendip

Difficoltà: Facilissima

Tempo: 15 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/dolce-cioccolato-castagne/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/dolce-cioccolato-castagne/)

#### Ingredienti per 8 persone

- ★ 200 g di cioccolato fondente in stecca
- ★ 200 g di crema di marroni (vegan)
- ★ 2 o 3 cucchiaini di latte di soia
- ★ 2 cucchiaini di margarina

## Preparazione

Rompere il cioccolato in pezzi grossi, scioglierlo insieme al latte di soia e alla margarina, mescolando fino a ottenere un composto fluido e senza grumi. Togliere dal fuoco, aggiungere la crema di marroni e amalgamare. Versare negli stampi per dolci, meglio se quelli di lattice, che faciliteranno l'estrazione una volta raffreddato. Mettere nel congelatore almeno un paio d'ore; se viene congelato del tutto, va tirato fuori circa 15 minuti prima di servire (deve essere servito ancora freddo e compatto).

### 11.72 Dolce di castagne

Ricetta di: Stella63

Difficoltà: Facile

Tempo: 50 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/dolce-castagne/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/dolce-castagne/)

#### Ingredienti per 4 persone

- ★ 200 g di farina di farro
- ★ 100 g di fecola o farina di riso
- ★ 150 g di zucchero di canna
- ★ 100 g di olio di semi
- ★ 230 g di latte di soia o riso
- ★ 100 g di castagne lessate
- ★ una manciata di uvetta
- ★ una bustina di lievito

#### Preparazione

Frullare le castagne precotte con l'uvetta e un po' di latte vegetale, fino a quando si raggiunge una consistenza cremosa. Mescolare gli ingredienti secchi tra loro e poi incorporare latte e olio e per ultime le castagne frullate. Mettere l'impasto in formine singole o tortiera e cuocere in forno per 30/40 minuti circa. Utilizzare lo stecchino per controllare la cottura interna.

Servire a fette con zucchero a velo, opzionalmente aggiungendo un cucchiaino di crema di castagne e/o mele a tocchetti caramellate.

## 11.73 Dolce di mele e pesche

Ricetta di: Georgia

Difficoltà: Media

Tempo: 55 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/dolce-mele-pesche/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/dolce-mele-pesche/)

### Ingredienti per 6 persone

- ★ 200 g di farina integrale
- ★ 100 g di farina 0
- ★ 65 g di olio evo
- ★ 60 g di caffè freddo
- ★ il succo di un'arancia
- ★ 1 bustina di lievito in polvere
- ★ 250 g di marmellata alle pesche
- ★ 50 g di uvetta
- ★ 3-4 mele
- ★ succo di limone
- ★ zucchero a velo

### Preparazione

Ho preso le mele, le ho tagliate a fettine e messe in una ciotola con del succo di limone, per non farle annerire. Ho setacciato la farina integrale e la '0' in una ciotola, l'ho disposta a fontana e nel mezzo ho aggiunto il succo di arancia, l'olio ed il caffè, senza mescolare.

Ho aggiunto il lievito e l'ho sciolto nei liquidi, vedrete che avrà una certa reazione, farà una sorta di schiumina; poi ho amalgamato i liquidi alla farina, ho aggiunto metà della confettura di pesche e l'uvetta ed ho finito di amalgamare il tutto. Ho imburato (con burro vegan, naturalmente) ed infarinato (ma potete semplicemente oliare) una tortiera da 26 cm ed ho versato il composto.

Ho guarnito la superficie con la confettura rimasta ed ho aggiunto gi spicchi di mela, inserendoli leggermente nell'impasto.

Ho infornato a 160° per 35 minuti, una volta fuori da forno e raffreddata ho dato una spolveratina di zucchero a velo. Ottimo risultato!

## 11.74 Dolcetti di cocco unotiralaltro

Ricetta di: Didi189  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 10 minuti  
Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/dolcetti-cocco/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/dolcetti-cocco/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 110 g di farina di cocco oppure cocco grattugiato
- ★ 60 g di zucchero integrale di canna
- ★ 30 g di cacao amaro in polvere
- ★ 30 g di olio extra vergine di oliva
- ★ cannella in polvere, un pizzico (facoltativa)
- ★ 5/6 nocciole spezzettate (facoltative)

### Preparazione

Mescolare circa 80 g di cocco con il resto degli ingredienti. Aggiungere acqua quanto basta per amalgamare il tutto, ne basta poca. Formare delle palline, passarle nel cocco rimanente... et voilà, sono pronti per essere serviti! Sono molto buoni anche freddi, fatti riposare in frigo.

## 11.75 Dolcetti di marzapane

Ricetta di: laia  
Difficoltà: Facilissima  
Tempo: 20 minuti  
Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/dolcetti-marzapane/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/dolcetti-marzapane/)

### Ingredienti per 8 persone

- ★ 250 g di mandorle pelate
- ★ 8 cucchiaini di zucchero di canna
- ★ buccia grattata di limone o arancio bio
- ★ acqua freddissima
- ★ scaglie di cioccolato fondente

## Preparazione

Mettere nel mixer le mandorle e lo zucchero, tritare e aggiungere qualche cucchiaio di acqua molto fredda per amalgamare bene. Aggiungere la buccia grattata scelta, modellare i dolcetti mettendo il composto in uno stampo di silicone per cioccolatini premendo bene, sformare, sistemare in un vassoio e decorare con scaglette di cioccolato. Far riposare qualche ora in frigorifero.

### 11.76 Dolcetti ripieni

Ricetta di: laia  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 30 minuti  
Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/dolcetti-ripeini/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/dolcetti-ripeini/)

#### Ingredienti per 6 persone

- ★ 1 pasta sfoglia rettangolare
- ★ Crema pasticcera (sezione 12.6, pagina 821) o preparato per crema pronta (leggere con attenzione gli ingredienti)
- ★ latte di soia
- ★ zucchero a velo

## Preparazione

Srotolare la pasta sfoglia, spalmarne la metà con la crema, ricoprire con la parte restante. Premere bene i bordi, spennellare con il latte di soia, tagliare in strisce e poi in piccoli rettangoli con la rotella dentata.

Cuocere in forno a 180° per 15 minuti, far raffreddare e cospargere con zucchero a velo.

### 11.77 Fichi secchi al cioccolato

Ricetta di: Lifting\_Shadows  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 10 minuti  
Provenienza: Puglia (Lucera (FG))  
Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/fichi-secchi-cioccolato/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/fichi-secchi-cioccolato/)

### Ingredienti per 10 persone

- ★ 10 fichi secchi
- ★ cioccolato fondente (una tavoletta)
- ★ 10 mandorle

### Preparazione

Sciogliete il cioccolato a bagnomaria. Infilate una mandorla nella base di ogni fico, eventualmente aiutandovi con un coltellino per praticare un incavo. Quindi immergeteli nel cioccolato fuso e lasciate asciugare su carta stagnola, o da forno.

### Note

Dieci è un numero davvero indicativo per le porzioni, si usa prepararne in quantità una volta ogni due settimane più o meno.

## 11.78 Finti amaretti

Ricetta di: Winnyna  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 40 minuti  
Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/finti-amaretti/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/finti-amaretti/)

### Ingredienti per 6 persone

- ★ 100 g di farina 00
- ★ 100 g di zucchero grezzo
- ★ 70 g di margarina
- ★ 100 g di mandorle e/o nocciole e/o noci tritate
- ★ 30 g di gocce di cioccolato fondente
- ★ 1/2 scorza di limone grattugiata

### Preparazione

Amalgamare tutti gli ingredienti finché non diventano una palla abbastanza friabile. Intanto accendere il forno a 170°. Preparare delle palline non troppo grandi, di circa 3 cm di diametro

e infornarle in una teglia coperta da carta forno. Le palline si appiattiranno in cottura, sfornarle dopo circa 15 minuti.

## Note

Il cioccolato fondente è facoltativo e le quantità variano sempre a seconda dei gusti.

## 11.79 Focaccia con zafferano e uvetta

Ricetta di: Lifting\_Shadows

Difficoltà: Media

Tempo: 90 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/focaccia-zafferano-uvetta/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/focaccia-zafferano-uvetta/)

### Ingredienti per 10 persone

- ★ 400 g di farina 00
- ★ 100 g di zucchero di canna
- ★ 70 g di olio evo
- ★ 80 g di uvetta
- ★ 40 g di pinoli
- ★ 50 ml di vino bianco
- ★ 20 g di lievito di birra
- ★ zucchero a velo
- ★ zafferano in polvere
- ★ 1 cucchiaino di cannella

### Preparazione

In una ciotola sbriciolate il lievito e scioglietelo, mescolandolo con mezzo bicchiere di acqua tiepida. Incorporate 80 g dei 400 g di farina, mescolando bene fino ad ottenere una pastella liscia e senza grumi. Lasciate riposare la pastella 30 minuti per farla lievitare, coprendo la ciotola con un tovagliolo e sistemandola in un luogo tiepido. Nel frattempo, versate l'uvetta in una ciotola e bagnatela con il vino. Lasciatela riposare 10 minuti, dopodiché scolatela e asciugatela con carta assorbente.

In un tegamino fate riscaldare l'olio (non friggere!). A fuoco spento scioglietevi lo zafferano e la cannella. Lasciate raffreddare.

Setacciate sul piano di lavoro la farina rimasta, formando un mucchietto. Formate una cavità al centro del mucchietto e unitevi la pasta lievitata, lo zucchero, un pizzico di sale e l'olio aromatizzato.

Impastate 10 minuti aggiungendo un po' per volta acqua tiepida. Dovreste ottenere un impasto morbido e consistente. Incorporate l'uvetta e impastate ancora 5 minuti.

Foderate una teglia con la carta da forno. Trucco: se bagnate e strizzate la carta, aderirà molto meglio al recipiente. Stendete la pasta con le mani, tirandola finché non ricopre tutta la teglia. Coprite con un telo e lasciate riposare un'ora. Verso la fine iniziate a riscaldare il forno a 220°, deve essere già molto caldo prima di infornare.

Trascorsa l'ora, premete in più punti la pasta con le dita, ungete la superficie con 10 ml di olio, disponete i pinoli spingendoli leggermente nell'impasto, e infornate per 25 minuti.

Quando sarà intiepidito potete a piacere cospargere di zucchero a velo.

Tagliare a quadretti e servite tiepido o freddo.

## 11.80 Fragole in salsa verde

Ricetta di: Micol1

Difficoltà: Facilissima

Tempo: 30 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/fragole-salsa-verde/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/fragole-salsa-verde/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 500 g di fragole
- ★ 1 limone succo e scorza
- ★ 4 foglie di menta
- ★ 4 foglie di basilico
- ★ 6 cucchiaini di zucchero di canna integrale

### Preparazione

Lava, pulisci e taglia a fettine le fragole, poi mettile in un contenitore. Grattugiaci sopra un po' di scorza di limone, dopodiché taglialo a metà, spremilo e versalo in un recipiente, unisci lo zucchero e mescola affinché si sciolga. Aggiungi le foglie di menta e basilico, frulla il tutto con il minipimer. Versa il liquido frullato sulle fragole, mescolando per bene. Riponile in frigorifero per 1 o 2 ore e poi servile.

## Note

Ricetta senza glutine.

### 11.81 Frittella dello sportivo

Ricetta di: VVale

Difficoltà: Facilissima

Tempo: 15 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/frittella-dello-sportivo/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/frittella-dello-sportivo/)

#### Ingredienti per 2 persone

- ★ una banana molto matura
- ★ una pera grande matura
- ★ un bicchiere di farina di fave

#### Preparazione

Tagliare a pezzi la frutta e frullarla con un po' d'acqua fino ad ottenere una crema abbastanza liquida.

Aggiungere al composto di frutta la farina di fave, mescolare fino ad ottenere una pastella morbida, aggiungendo acqua man mano che serve.

Riempire uno stampo di silicone per forno a microonde e cuocere alla massima potenza per 10 minuti; valutare se la farifrittata dolce è cotta, altrimenti cuocere ancora per qualche minuto.

In alternativa la si può cuocere in padella con poco olio o in forno (180 gradi fino a cottura).

### 11.82 Gelato banana e mandorle

Ricetta di: Pamela

Difficoltà: Facile

Tempo: 10 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/gelato-banana-mandorle/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/gelato-banana-mandorle/)

#### Ingredienti per 2 persone

- ★ due banane

- ★ volume equivalente di panna da montare o panna da cucina non salata (metà di una confezione di panna dovrebbe essere sufficiente)
- ★ una decina di mandorle spellate
- ★ due cucchiaini di xilitolo o zucchero o altro dolcificante (non necessario se la panna è dolcificata)

## Preparazione

Tagliare le banane a rondelle o frullarle. Congelarle. Mettere le mandorle nel frullatore e ridurle in farina.

Frullare insieme uguale volume di banane congelate e panna, insieme alla farina di mandorle e al dolcificante scelto. Rimettere il tutto nel congelatore, per una migliore consistenza.

Versione light: sostituire del latte di soia alla panna di soia. In questo caso farlo preventivamente congelare nelle formine per il ghiaccio. E' meglio aggiungere un paio di cucchiaini di panna di soia al momento di frullare insieme gli ingredienti, per conferire morbidezza del gelato. Se si aggiunge panna, rimettere il tutto in freezer, fino a completo congelamento del preparato.

## Note

Le banane possono essere sostituite da altri frutti.

## 11.83 Girelle alla vegella

Ricetta di: llaveg

Difficoltà: Media

Tempo: 60 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/girelle-vegella/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/girelle-vegella/)

## Ingredienti per 8 persone

- ★ Farina 250 g
- ★ Zucchero 50 g
- ★ 1 bustina di lievito vanigliato
- ★ 1 pizzico di sale
- ★ Vegella - vedi ricetta: Vegella extradark (sezione 11.185, pagina 809)
- ★ Margarina o burro di soia 85 g
- ★ Latte di soia 100 g

Per la copertura:

- ★ 1 cucchiaio di margarina
- ★ 130 g di zucchero a velo
- ★ latte di soia quanto basta

## Preparazione

Preriscaldate il forno a 200 gradi e ungete leggermente una teglia coperta con la carta forno. Mescolate gli ingredienti solidi, farina, lievito, sale e zucchero, quindi incorporate la margarina e poi lentamente il latte. Lavorate l'impasto con le mani fino ad ottenere un palla liscia. Su un piano infarinato stendete la pasta con il mattarello e formate un rettangolo. Spalmate un abbondante strato di vegella, quindi arrotolate la pasta su se stessa. Con un coltello seghettato tagliate fette di circa 2 cm e disponetele sulla teglia.

Cuocete in forno caldo per 20 minuti circa fino a quando le girelle non sono dorate. Mentre le fate raffreddare, unite la margarina allo zucchero a velo, quindi unite il latte di soia fino ad ottenere una glassa liscia abbastanza liquida che verserete sulle girelle una volta fredde.

## 11.84 Involtini crudisti

Ricetta di: Lifting\_Shadows  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 10 minuti  
Provenienza: Altro (Russia)  
Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/involtini-crudisti/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/involtini-crudisti/)

### Ingredienti per 10 persone

- ★ 1 bicchiere di mandorle
- ★ 3 albicocche secche
- ★ 2 cucchiai di malto di riso
- ★ farina di cocco

## Preparazione

Triturate finemente le mandorle, fino ad ottenere una farina, e mescolatele con due cucchiai di malto di riso. Stendete l'impasto così ottenuto su carta da forno e livellatelo. Potrebbe essere più o meno appiccicoso, se non riuscite a livellarlo con il dorso di un cucchiaio, allora

ricoprite l'impasto con un altro foglio di carta da forno e stendete con le mani. Quindi tagliate a pezzettini le albicocche e mettetele al centro dell'impasto. Arrotolatelo (come se fosse sushi per intenderci), facendo attenzione a far aderire bene i bordi. Quando si è formato un rotolo, cospargetelo di farina di cocco, arrotolando ancora nella carta e premendo leggermente per far aderire bene la farina.

Quindi lasciatelo pure nella carta e tenetelo in frigo per due ore. Affettate il rotolo in tanti rotolini più piccoli. Siccome non sono sicura che siano esattamente ipocalorici fate le porzioni piccole :)

### Note

L'ho vista su un sito crudista russo, l'ho veganizzata e un po' modificata. Potete variare il ripieno con quello che vi piace, la ricetta originale vuole le prugne secche, ma va bene anche altra frutta seccata. Sto pensando che non sarebbe male metterci marmellata, o Vegella... ma in questo caso non sarebbero più crudisti :)

## 11.85 La "cioccolata fredda" di Didì

Ricetta di: Didi189

Difficoltà: Facilissima

Tempo: 5 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/cioccolata-fredda/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/cioccolata-fredda/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 2 cucchiari rasi di farina
- ★ 2 cucchiari abbondanti di zucchero (bianco o di canna)
- ★ 1 cucchiaino e mezzo di cacao amaro in polvere
- ★ 2 cucchiari rasi di olio di girasole
- ★ acqua per amalgamare (quanto basta - circa 4 cucchiari)

### Preparazione

Amalgamare gli ingredienti con un cucchiaino... e il dolce è pronto! :)

## Note

Si può aumentare o diminuire a piacere la quantità degli ingredienti. Dedicato ai crudisti non salutisti!

**IMPORTANTE:** Non mangiare questo dolce dopo una pietanza con pomodori freschi o passata di pomodoro perché causa (di sicuro) acidità di stomaco...

## 11.86 Marmellata di fichi

Ricetta di: laia

Difficoltà: Facile

Tempo: 30 minuti

Stagione: Estate

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/marmellata-fichi/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/marmellata-fichi/)

### Ingredienti per 6 persone

- ★ 1 kg di fichi neri maturi
- ★ 120 g di zucchero di canna

### Preparazione

Lavare accuratamente ma con delicatezza i fichi, strofinandoli con un panno imbevuto d'acqua. Levare il picciolo, tagliarli a metà e metterli in una pentola d'acciaio; farli cuocere per circa 10 minuti a fuoco medio, aggiungere lo zucchero e continuare la cottura per altri 10 minuti mescolando spesso, schiacciando con il cucchiaino i pezzi più grossi. Invasare la marmellata ancora calda, chiudere ermeticamente i vasi, porli in una pentola a bordi alti con acqua fredda che li ricopra e sterilizzarli per circa 15 minuti dopo il bollore.

## Note

Aggiungere una quantità di zucchero molto scarsa esalta il sapore della frutta, specialmente nel caso del fico già molto dolce.

## 11.87 Marmellata di prugne

Ricetta di: laia  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 100 minuti  
Stagione: Estate  
Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/marmellata-prugne/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/marmellata-prugne/)

### Ingredienti per 12 persone

- ★ 2 kg di prugne
- ★ 250 g di zucchero di canna

### Preparazione

Lavare le prugne, snocciolarle, tagliarle a metà e porle in una pentola d'acciaio. Far cuocere la frutta per circa 20 minuti, aggiungere lo zucchero e continuare la cottura per altri 20 minuti. Togliere dal fuoco, aspettare 10 minuti, passare la frutta con il passaverdura a buchi larghi, raccogliere la purea ottenuta nella pentola e bollire a fuoco basso per circa un'ora, mescolando ogni tanto facendo molta attenzione affinché la marmellata non si attacchi al fondo della pentola (può essere utile usare uno spargifiamma).

Invasare la marmellata ancora calda, mettere i barattoli in una pentola a bordi alti, ricoprirli con acqua fredda, sterilizzare 15 minuti dopo il bollore.

## 11.88 Mele cotte speziate

Ricetta di: Verdetartarugo  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 40 minuti  
Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/mele-cotte-speziate/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/mele-cotte-speziate/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 4 mele succose e dolci
- ★ 10 noci
- ★ 50 g di uva passa
- ★ vino dolcetto chinato
- ★ zucchero a velo

- ★ cioccolato fondente (da usare fuso)

## Preparazione

Far cuocere una ventina di minuti le mele in abbondante dolcetto chinato insieme alle noci e all'uvetta. Quando le mele sono cotte, riporle in un piatto e conservare il vino di cottura. Frullare le noci e l' uva. Rimettere le mele nel loro vino fino al momento di servirle, accompagnate da una cucchiata della crema fatta prima e polverizzate da un' ombra di zucchero a velo vanigliato e qualche rigolina di cioccolato fuso.

## Note

Dessert prelibato ma semplicissimo, ottimo se accompagnato da un bicchierino di passito di Pantelleria.

## 11.89 Mennl atterrat - Torroncini

Ricetta di: Lifting\_Shadows  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 10 minuti  
Provenienza: Puglia (Lucera (FG))  
Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/torroncini-mandorle/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/torroncini-mandorle/)

## Ingredienti per 10 persone

- ★ mandorle pelate (tenete conto che ogni torroncino è formato da 3-4 mandorle)
- ★ cioccolato fondente

## Preparazione

Tostate le mandorle. Nel frattempo, sciogliete il cioccolato a bagnomaria. Versatevi le mandorle e mescolate delicatamente a fuoco lento per qualche minuto, quindi spegnete e impilate mucchietti di mandorle (effettivamente più che una torre sembrano una piccola piramide) su carta forno, dove li lascerete raffreddare, finché il cioccolato non si è totalmente rappreso.

## 11.90 Merenda al cioccolato

Ricetta di: Claire

Difficoltà: Facile

Tempo: 10 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/merenda-cioccolato/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/merenda-cioccolato/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 4 cucchiaini di fiocchi di avena
- ★ 4 cucchiaini di mandorle spellate in scaglie
- ★ 2 cucchiaini di gocce di cioccolato fondente
- ★ 1 cucchiaino di sciroppo di agave
- ★ 200 g di cioccolato extrafondente

### Preparazione

Prendere fiocchi di avena, gocce di cioccolato fondente, mandorle spellate in scaglie, sciroppo di agave e mescolare il tutto. Sciogliere a bagno maria della cioccolato fondente. Porre in stampini qualsiasi la miscela e coprire con la cioccolato sciolta. Raffreddare in frigorifero.

## 11.91 Muesli del bosco

Ricetta di: AleVimukti

Difficoltà: Media

Tempo: 20 minuti

Stagione: Inverno, autunno

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/muesli-bosco-castagne/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/muesli-bosco-castagne/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 300 g di castagne
- ★ 2 cucchiaini di uva passa
- ★ 10 noci
- ★ 10 mandorle
- ★ un cucchiaino di cannella in polvere

## Preparazione

Tagliate la parte tonda delle castagne, con la punta di un coltello, e fatele abbrustolire su appositi tegami. Le castagne cotte a legna sono perfette. Fate cuocere per 6 minuti circa, provate con una forchetta per vedere se sono cotte (se la forchetta affonda vuol dire che son cotte). Togliete la buccia e spezzettatele ancora calde per versarle subito in un contenitore. Spezzettate anche le noci, le mandorle (se sono tostate è meglio) e l'uva passa e aggiungetele alle castagne. Mescolate bene e aggiungete la cannella. Mescolate ancora e servite caldo.

## Note

Questa ricetta bisognerebbe prepararla il più in fretta possibile, in modo che si senta il sapore di tutti gli ingredienti e la polpa delle castagne rimanga morbida.

## 11.92 Muffin ai frutti di bosco

Ricetta di: Lifting\_Shadows

Difficoltà: Facile

Tempo: 45 minuti

Stagione: Primavera, estate

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/muffin-frutti-di-bosco/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/muffin-frutti-di-bosco/)

## Ingredienti per 12 persone

- ★ 240 g di farina integrale
- ★ 120 g di zucchero di canna
- ★ 40 g di maizena
- ★ 1 bustina di cremor tartaro
- ★ 250 g di yogurt di soia bianco
- ★ 80 ml di olio
- ★ buccia grattugiata di un limone
- ★ 150 g di frutti di bosco surgelati

## Preparazione

Far scongelare i frutti di bosco. Mescolare tutti gli altri ingredienti e aggiungere i frutti di bosco solo alla fine, mescolando delicatamente con un cucchiaino. Se dovesse risultare troppo denso,

aggiungere qualche goccia di latte di soia.

Versare il tutto negli stampini, senza riempirli eccessivamente perchè l'impasto lievita molto e i muffin rischierebbero di spaccarsi troppo in superficie. Cuocere in forno a 180 gradi per 35 minuti circa, ma controllare sempre con uno stuzzicadente prima di tirarli fuori (se lo stuzzicadente rimane umido, non sono cotti, se rimane asciutto sì).

## Note

Partendo da questo impasto si può aggiungere tutto quello che si vuole, come gocce di cioccolato, granella di nocciole, cacao e scorza di arancia grattugiata, farina di cocco e uvetta...

## 11.93 Muffin alla cannella

Ricetta di: Daisy

Difficoltà: Facile

Tempo: 30 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/miffin-cannella/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/miffin-cannella/)

### Ingredienti per 6 persone

- ★ 250 g di farina 00
- ★ 100 g di zucchero di canna
- ★ 1 bustina di lievito
- ★ 1 cucchiaino raso di cannella (o pieno, se piace)
- ★ 80 g di olio di semi
- ★ 220 g di latte di soia
- ★ facoltativo: gocce di cioccolato fondente

### Preparazione

Mescolare in una ciotola gli ingredienti secchi, unire l'olio e il latte, mescolando sempre fino ad ottenere un composto omogeneo e senza grumi. Distribuire il composto nelle formine aiutandovi con un cucchiaio (14 formine se usate quelle di carta, oppure 6 se usate quelle più grandi di latta o di silicone). Volendo potete decorare la superficie con 3 gocce di cioccolato fondente o con una spolverata di zucchero di canna. Cuocere in forno già caldo a 180° per 20 minuti.

## 11.94 Muffin con gocce di cioccolato

Ricetta di: Micol1

Difficoltà: Facile

Tempo: 60 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/muffin-gocce-cioccolato/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/muffin-gocce-cioccolato/)

### Ingredienti per 6 persone

- ★ 400 g di farina mix it senza glutine
- ★ 300 ml di latte di soia
- ★ 190 g di zucchero integrale di canna
- ★ 8 g di lievito vegan
- ★ 100 ml di olio di semi di mais biologico
- ★ 125 g di gocce di cioccolato
- ★ 1 bustina di vanillina
- ★ burro di soia q.b. (facoltativo)

### Preparazione

Versa in un contenitore la farina, lo zucchero, il lievito, la vanillina e, mescolando con una frusta, unisci a poco a poco prima l'olio e infine il latte. In ultimo aggiungi anche le gocce di cioccolato e mescola nuovamente affinché il composto sia ben amalgamato. Prendi dei pirottini, ungili con del burro di soia e infarinali con della farina senza glutine (se utilizzi quelli usa e getta in alluminio non occorre che tu esegua questo passaggio). Versa l'impasto nei 12 pirottini riempiendoli fino a circa metà della loro altezza. Cuocili sull'ultimo gradino, in forno preriscaldato a 180°C per 30 minuti.

### Note

La farina usata è quella di marca DS ma probabilmente vanno bene anche altre marche.

## 11.95 Muffin dal cuore morbido

Ricetta di: Micol1

Difficoltà: Facile

Tempo: 60 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/muffin-cuore-morbido/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/muffin-cuore-morbido/)

## Ingredienti per 6 persone

Per 6 muffin:

- ★ 180 g di farina mix senza glutine
- ★ 150 ml di latte di soia
- ★ 95 g di zucchero
- ★ 4 g di lievito in polvere
- ★ 50 g di burro di soia
- ★ 20 g di cacao amaro in polvere

Per il cuore:

- ★ 90 g di cioccolato fondente
- ★ 50 g di latte di soia

## Preparazione

In un recipiente versa la farina, il cacao, lo zucchero, il lievito, il burro di soia e comincia a mescolare, poi a poco a poco aggiungi anche il latte di soia. Continua a miscelare il tutto finché il composto non avrà raggiunto una consistenza omogenea. Imburra e infarina i sei pirottini e versa il composto in ciascuno fino a riempirlo per metà. Inforna a 180 gradi per 30 minuti (fai comunque la prova stecchino per assicurarti che siano completamente cotti). Tirali fuori dal forno, falli raffreddare e poi estraili ed appoggiali su di un piatto. Con l'ausilio di un leva torsoli forali nel mezzo, non arrivare fino in fondo però, supera giusto la metà e poi fermati.

In un pentolino antiaderente fai sciogliere il cioccolato con il latte di soia. Lascialo intiepidire affinché si rapprenda un po' e poi versalo nella sac-a-poche e riempi i buchi che hai creato con il leva torsoli.

## Note

Ricetta senza glutine.

La farina mix usata è di marca DS, ma probabilmente vanno bene anche altre marche.

## 11.96 Nocciolina la sbriciolina

Ricetta di: Micol1

Difficoltà: Media

Tempo: 90 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/nocciolina-sbriciolina/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/nocciolina-sbriciolina/)

## Ingredienti per 8 persone

Per l'impasto della torta:

- ★ 140 g di farina di nocciole
- ★ 210 g di farina mix it senza glutine
- ★ 150 g di zucchero
- ★ 100 g di burro di soia
- ★ 80 ml di latte di soia
- ★ 1/2 bustina di lievito
- ★ vanillina q.b.

Per la vegella:

- ★ 50 ml di latte di soia
- ★ 35 g di nocciole
- ★ 45 g di zucchero di canna
- ★ 100 g di cioccolato fondente
- ★ vaniglia in polvere q.b.

## Preparazione

In un recipiente versa le due farine, lo zucchero, il lievito, la vanillina, il burro e comincia a lavorare il tutto con le mani. Poi a poco a poco unisci anche il latte di soia. Una volta che avrai ottenuto un impasto omogeneo (tieni conto che resterà sempre più molle rispetto agli impasti classici, per via della mancanza di glutine), copri con della pellicola e riponi in frigo per 30 minuti almeno.

Per la vegella: trita lo zucchero con le nocciole. In un pentolino antiaderente e spesso sciogli a fuoco dolce il cioccolato nel latte, poi aggiungi anche lo zucchero e le nocciole. Una volta che si sarà fuso tutto, unisci la vaniglia e spegni il fuoco. Lascia raffreddare per qualche minuto.

Per l'assemblaggio della torta: prendi 2/3 dell'impasto e stendilo in una teglia ricoperta da carta-forno, creando anche dei bordi (non tanto alti). Stendici sopra la veganutella. La parte restante dell'impasto devi sbriciolarla sopra la torta, sfregandola tra le mani (impresa assai ardua per chi non usa la farina 00 perché si fa alquanto fatica a farla staccare dalle mani, visto che resta appiccicosa: ma e' fattibile!).

Inforna sull'ultimo ripiano del forno a 180°C per 35 minuti. Tira fuori la torta dalla teglia solo quando sarà completamente fredda.

Se hai difficoltà a staccarla dalla carta da forno, onde evitare di distruggerla, e' consigliabile trasferirla in un piatto lasciando la carta forno sotto la torta e tagliando solo la parte visibile.

## Note

Ricetta senza glutine.

La farina mix usata è di marca DS, ma probabilmente vanno bene anche altre marche.

## 11.97 Nuvola tropicale

Ricetta di: VVale

Difficoltà: Media

Tempo: 180 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/nuvola-tropicale/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/nuvola-tropicale/)

### Ingredienti per 8 persone

- ★ due panetti di tofu
- ★ un chilo di yogurt di soia
- ★ un cocco intero
- ★ 120 grammi di cocco rapé
- ★ due tavolette di cioccolato extrafondente
- ★ vaniglia in polvere
- ★ sciroppo d'agave q.b.
- ★ 180 grammi di biscotti digestive
- ★ 100 grammi di burro di soia o margarina vegetale

### Preparazione

Il giorno prima lasciare scolare dentro ad un canovaccio sopra una terrina lo yogurt. Lasciarlo dentro al frigorifero una decina di ore o più, fino ad ottenere una sorta di formaggio abbastanza solido. Iniziare a preparare la base sciogliendo il burro e sbriciolando i biscotti e tre quarti di una tavoletta di cioccolato. Aggiungere il burro fuso ai biscotti e frullare fino ad ottenere un impasto omogeneo.

Foderare con della carta da forno una teglia per torte con bordo estraibile e comporre la base con l'impasto di biscotti. Assicurarsi che parte di questo funga da bordo della torta. Lasciare indurire in frigorifero per venti minuti.

Prendere lo yogurt scolato e frullarlo insieme al tofu, al cocco rapé e allo sciroppo d'agave (aggiungerne una quantità variabile a seconda dei propri gusti). Sbriciolare il cioccolato fondevole rimasto per formare piccole pepite. Aggiungere il cioccolato alla crema di tofu e yogurt. Prendere il fondo della torta e aggiungere la crema. Livellare bene.

Pulite il cocco, con un pelaverdure togliere la pellicina marrone assicurandosi che resti solo la polpa bianca. Frullare a lungo il cocco con un po' del suo succo interno e la vaniglia.. Se lo si desidera, dolcificare leggermente la crema con altro sciroppo d'agave.

Ricoprire con il cocco frullato la torta e lasciare riposare in frigorifero un paio di orette prima di servire.

## 11.98 Pan dei morti

Ricetta di: Fiordaliso09

Difficoltà: Media

Tempo: 40 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/pan-dei-morti/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/pan-dei-morti/)

### Ingredienti per 6 persone

- ★ 100 g di mandorle tritate
- ★ 100 g di farina
- ★ 100 g di zucchero di canna
- ★ 30 g di olio di mais
- ★ latte di soia q.b.
- ★ 2 chiodi di garofano
- ★ 1 cucchiaio di cannella
- ★ la scorza di 1/2 limone grattugiato
- ★ 1/2 cucchiaino di bicarbonato
- ★ zucchero a velo

### Preparazione

Mescolare la farina con le mandorle tritate e lo zucchero, aggiungere la cannella e i chiodi di garofano ben schiacciati e sbriciolati, il bicarbonato e la scorza di mezzo limone grattugiata. Unire l'olio e mescolare mettendo latte di soia quanto basta a fare un impasto abbastanza solido. Versare sul tavolo una miscela di zucchero a velo e farina (2 cucchiai di zucchero e 1 di farina), dividere l'impasto in 6 parti e rotolare su se stesso ogni pezzo ben bene nello zucchero e farina, ottenendo un rotolo spesso, quindi stenderlo in una teglia oliata e infarinata, oppure con carta da forno, appiattendolo un po' con le mani. Infornare a 180 gradi in forno già caldo per circa 20 minuti.

## Note

Si può arricchire l'impasto con pinoli e uvetta sultanina

## 11.99 Pan di spagna di farro

Ricetta di: Stella63

Difficoltà: Facile

Tempo: 20 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/pan-di-spagna-farro/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/pan-di-spagna-farro/)

### Ingredienti per 6 persone

- ★ 200 g di farina di farro
- ★ 100 g di fecola di patate
- ★ una bustina di lievito naturale
- ★ 160 g di zucchero di canna
- ★ un pizzico di sale
- ★ 100 ml di olio di semi
- ★ il succo di mezzo limone
- ★ 230 g di latte di soia o avena

### Preparazione

Mescolare prima tutti gli ingredienti secchi e poi aggiungere latte a filo, il succo di limone e l'olio. Mescolare bene fino a raggiungere una consistenza morbida. Versare l'impasto in una teglia precedentemente unta (poco) con dell'olio (senza aggiungere farina). Porre in forno precedentemente riscaldato a 180 gradi per mezz'ora circa ma controllare a 20 minuti se è cotta. Far raffreddare in forno chiuso e spento per almeno 12 ore. Avrete una torta soffice, morbidissima e gustosa!

## Note

Questo impasto può essere utilizzato anche per torte variegata o al cioccolato, con l'aggiunta di 4 cucchiaini di cacao amaro.

## 11.100 Pancakes alla banana

Ricetta di: Milou  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 10 minuti  
Provenienza: Altro (USA)  
Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/pancakes-banana/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/pancakes-banana/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 1 tazza e mezza di latte di soia
- ★ 3 cucchiaini di margarina fusa
- ★ 1 tazza e mezza di farina
- ★ 3 cucchiaini di zucchero
- ★ 1 cucchiaino di sale
- ★ 1 banana
- ★ 2 cucchiaini di lievito vanigliato

### Preparazione

Mettete tutto nel mixer e frullate. Ungete una padella antiaderente con un foglio di scottex bagnato d'olio.

Quando è ben calda, versate dei misurini di impasto in modo da formare delle frittelle di circa 10 cm di diametro. Quando la superficie della frittella è tutta ricoperta di bollicine d'aria, girate.

### Note

Non sono molto dolci, quindi ci va messo sopra qualcosa, sciroppo d'acero, vegella, marmellata...

## 11.101 Pancakes allo sciroppo d'acero

Ricetta di: William  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 10 minuti  
Provenienza: Altro (Stati Uniti)  
Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/pancake-vegan/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/pancake-vegan/)

### Ingredienti per 1 persona

- ★ 100 g di farina 00
- ★ latte di soia
- ★ due cucchiaini di zucchero di canna
- ★ un pizzico di sale
- ★ un cucchiaino di margarina oppure di olio di semi
- ★ sciroppo d'acero

### Preparazione

Mescolare in un recipiente: 100 g di farina 00, latte di soia quanto basta, due cucchiaini di zucchero di canna, una punta di sale e un cucchiaino di margarina (o in alternativa olio di semi) precedentemente fusa nel pentolino, il cui fondo resterà quindi un po' unto per facilitare il distacco del pancake una volta cotto. Per quanto riguarda la quantità del latte mi regolo a occhio, in modo che il composto abbia una consistenza fluida e cremosa, tipo cioccolata calda per intendersi.

Con un mestolo versare il composto nel pentolino (diametro circa 15 cm) in modo che il liquido ne ricopra tutto il fondo. Osservare la cottura: quando la superficie della frittella diventa opaca e vi si formano delle minuscole bollicine, la si può rivoltare. Lasciare il pancake sul fuoco ancora un paio di minuti, poi adagiarlo su un piatto.

Ripetere la procedura fino all'esaurimento del composto liquido. Consiglio di impilare uno sopra l'altro i pancakes cotti, in modo da non farli raffreddare troppo rapidamente. L'ideale sarebbe consumarli ben caldi e ben irrorati di sciroppo d'acero.

### Note

Se i pancakes tendono ad attaccarsi al pentolino, aggiungere un filo d'olio sul fondo dello stesso tra la cottura di una frittella e l'altra.

Sono possibili numerose variazioni sul tema, ad esempio aggiungere della cannella nell'impasto, oppure una banana ben schiacciata con una forchetta, oppure del cocco grattugiato. Anche il condimento può essere diverso dallo sciroppo d'acero (che comunque resta insuperabile): marmellata, zucchero a velo, crema pasticcera o crema al cioccolato.

## 11.102 Pandolce al cioccolato

Ricetta di: Marti92v

Difficoltà: Media

Tempo: 90 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/pandolce-al-cioccolato/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/pandolce-al-cioccolato/)

### Ingredienti per 10 persone

- ★ 1 cubetto di lievito di birra
- ★ 350 g di latte di soia
- ★ 550 g di farina
- ★ 100 g di zucchero di canna
- ★ 60 g di cioccolato fondente
- ★ olio e.v.o. q.b.

### Preparazione

Sciogliere il lievito in mezzo bicchiere di latte di soia assieme a un cucchiaino di zucchero. Quando completamente sciolto, versare in una ciotoloa e aggiungere pian piano la farina. Se il composto risulta troppo solido aggiungere un altro po' di latte. Lasciare riposare l'impasto coperto per un'ora.

Rimpastare con il restante latte e lo zucchero.

Lasciare riposare per 2 ore e mezzo finchè non raggiunge il doppio del volume, tenendo conto che più i lievitati riposano, meglio è. Stendere con un mattarello fino ad ottenere un rettangolo alto un centimetro e mezzo. Spennellare con olio, cospargere con lo zucchero e il cioccolato a scaglie. Tagliare stiscioline larghe 3-4 cm, arrotolare l'impasto su se stesso e spennellare la superficie con l'olio. Far riposare altri 20 minuti e infornare a 180 gradi per 30 minuti.

### 11.103 Panettone al cioccolato

Ricetta di: Gipsy28

Difficoltà: Difficile

Tempo: 90 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/panettone-cioccolato/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/panettone-cioccolato/)

### Ingredienti per 16 persone

Primo impasto:

- ★ 150 gr di farina 00
- ★ 90 g di acqua
- ★ 10 g di lievito di birra

Secondo impasto

- ★ 500 g di farina manitoba
- ★ 150 g di zucchero
- ★ 200 g di latte di soia
- ★ 3 cucchiaini di semi di lino finemente tritati + 9 cucchiaini di acqua
- ★ 2 g di lievito di birra

Terzo impasto:

- ★ 200 g di burro di soia ammorbidito o margarina vegetale
- ★ 300 g di farina manitoba
- ★ 1 cucchiaino di curcuma
- ★ 2 cucchiaini di malto di riso
- ★ 130 g di zucchero
- ★ 5 g di sale
- ★ la scorza grattugiata di 1 arancia e di 1 limone
- ★ 2 cucchiaini di vaniglia in polvere
- ★ 100 g di gocce di cioccolato fondente

## Preparazione

Aromatizzare il burro di soia con la scorza grattugiata degli agrumi e la vaniglia, lasciar riposare.

Preparare il primo impasto: sciogliere il lievito in acqua appena tiepida, unire la farina e preparare un panetto. Riporlo in una ciotola, proteggere con pellicola per alimenti e lasciar lievitare in luogo caldo per 5 ore.

Secondo impasto: passare il primo impasto in una grossa ciotola ed aggiungere lo zucchero. Preparare i semi di lino tritati ed aggiungere l'acqua, lasciar riposare. Sciogliere il lievito in 50 g di latte di soia, unire quindi all'impasto. Unire i semi di lino (nel frattempo si sarà formata una massa vischiosa), la farina manitoba e il latte rimasto. Impastare energicamente per 20 minuti (più comodo se avete il robot impastatore), l'impasto dovrà staccarsi dalla ciotola con facilità. Lasciar lievitare, coprendo la ciotola con pellicola, in un luogo caldo per 5 ore o fino al raddoppio del volume.

Terzo impasto: riprendere l'impasto, unire la farina manitoba, la curcuma, il malto, lo zucchero ed il sale. Incorporare infine il burro aromatizzato lasciato ammorbidire. Completare con le gocce di cioccolato lavorando rapidamente per incorporarle.

Dividere la massa in due parti e porle in due stampi di carta per panettone da 1 kg, diametro 18 cm alti 11,5 cm.

Incidere la superficie ad x con una lama affilata e lasciar lievitare coperti (ad esempio con un canovaccio da cucina) in luogo caldo per 8 ore; l'impasto dovrà arrivare fino al bordo degli

stampi.

Facendo attenzione a non sgonfiare l'impasto (attenzione ai colpi bruschi) infornare in forno preriscaldato a 170° per 30/35 minuti (i tempi variano molto a seconda del forno; controllare la superficie: deve essere bruna ma non bruciacchiata).

## Note

Il tempo di preparazione compresi i tempi di lievitazione si aggira intorno alle 20 ore totali, conviene farsi una tabella dei tempi per non trovarsi a dover reimpastare nel mezzo della notte. Al momento dell'aggiunta finale delle gocce di cioccolato si può aggiungere anche frutta secca, ad esempio i classici pinoli ed uvetta, o nocciole a pezzi grossolani.

La preparazione è molto lunga, per questo conviene fare la dose per due panettoni, ma ne vale varamente la pena, il risultato è ottimo.

## 11.104 Pastiera

Ricetta di: Adriana  
Difficoltà: Difficile  
Tempo: 240 minuti  
Provenienza: Campania  
Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/pastiera/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/pastiera/)

### Ingredienti per 12 persone

Per la pasta frolla:

- ★ 370 g di farina
- ★ 150 g di zucchero
- ★ 150 g di burro di soia (o margarina vegetale non idrogenata)
- ★ 100 ml di latte di soia, un pizzico di sale

Per il ripieno:

- ★ un barattolo di grano precotto (580 g)
- ★ 500 ml di latte di soia dolcificato (per es. Alpro),
- ★ 150 g di zucchero
- ★ 500 g di tofu morbido, meglio fresco fatto in casa (1,5 l di latte di soia dolcificato, 1,5 dl di panna di soia, il succo di un limone e mezzo)

- ★ 70 g di canditi (misti o solo cedro)
- ★ un limone (la scorza)
- ★ cannella macinata
- ★ chiodi di garofano
- ★ acqua di fiori d'arancio
- ★ zucchero a velo per la copertura

## Preparazione

Invece del tofu comprato, troppo compatto, è preferibile utilizzare un tofu fresco preparato come una classica cagliata, molto più cremoso: mettere in una pentola 1,5 l di latte di soia (io ho usato l'Alpro con calcio) e 150 ml di panna di soia (ho usato la Provamel), mescolarli bene e portare ad ebollizione; aggiungere il succo di limone e spegnere la fiamma. Far riposare nella pentola per un'ora o più. Mettere un telo in uno scolapasta avendo cura di tenere bene i bordi all'esterno e versarvi il latte cagliato; chiudere il telo prendendo i quattro lembi, chiudere con uno spago e appenderlo per un'ora e mezza in modo che sgoccioli tutta l'acqua. Trascorso il tempo richiesto, aprire il telo e mettere il formaggio di soia ottenuto in un recipiente. In questo modo si dovrebbero ottenere tra 550 e i 600 g di tofu, da cui prelevare il mezzo chilo necessario alla ricetta. Si può preparare anche il giorno prima e conservare in frigo.

Scolare bene il grano dalla sua acqua, metterlo in una pentola (meglio se di coccio) con 500 ml di latte di soia, un pizzico di cannella, un pizzico di sale, 50 g di zucchero, 2-3 chiodi di garofano, una scorza di limone. Mettere a cuocere a fuoco molto basso (deve sobbollire) e mescolare ogni tanto, avendo cura che non si attacchi alla pentola, finché il latte non si ritira e non si ottiene una crema molto morbida (ci vogliono 1,5 - 2 ore o più). E' possibile anche preparare questa crema il giorno prima, dato che per farcire la pastiera bisogna comunque farla raffreddare (io per velocizzare la cosa dato che dovevo fare tutto in una sera, l'ho messa a raffreddare fuori alla finestra). Una volta raffreddata, togliere i chiodi di garofano e la scorza di limone.

Preparare la pasta frolla: mettere la farina a fontana sulla spianatoia o in un grosso recipiente, unire un pizzico di sale, lo zucchero, il burro di soia e il latte di soia e lavorare tutti gli ingredienti rapidamente fino ad ottenere una pasta liscia e omogenea, abbastanza morbida e più umida della pasta frolla usuale. Fare una palla, ricoprirla con la pellicola o la carta di alluminio e metterla a riposare in frigo per almeno una mezz'ora.

Mettere il tofu e 100 g di zucchero in una terrina capiente e lavorarli con un cucchiaino di legno montandoli un po'. Se si utilizza il tofu comprato è necessario passarlo prima al setaccio. Far riposare almeno un'oretta. Quindi aggiungere la crema di grano che nel frattempo si è raffreddata, i canditi, l'acqua di fiori d'arancio, un pizzico di cannella, la rimanente scorza di limone grattugiata e lavorare bene gli ingredienti.

Imburrare e infarinare una teglia dal diametro di 25 cm circa. Stendere 2/3 della pasta frolla e foderare lo stampo. Aggiungere il ripieno. Quindi stendere la pasta frolla rimanente e ritagliare delle strisce con cui decorare a grata la pastiera come una crostata.

Infornare nel forno a 200° (150° se si tratta di forno piccolo). Per essere sicuri che la pastiera sia cotta, infilare uno spaghetti, che deve risultare asciutto. Va servita fredda, meglio il giorno dopo e cosparsa di zucchero a velo.

### Note

- Se si usa latte di soia non dolcificato sia per il tofu che per cuocere il grano, aggiungere altri 100 g di zucchero quando si lavora il tofu con lo zucchero (200 g anzichè 100 g).
- Se non si reperisce il grano in barattolo già cotto per pastiera, è possibile prepararlo a partire da circa 250 g di grano tenero crudo. Mettere a bagno il grano per 2-3 giorni cambiando ogni tanto l'acqua, sciacquarlo e cuocerlo a fuoco basso per circa un'ora-un'ora e mezza in una pentola con 2,5 l di acqua.
- I tempi di preparazione sono indicativi! 240 minuti è un tempo che può spaventare - e infatti la pastiera si fa una volta all'anno a Pasqua :o)
- In realtà però la realizzazione avviene in più tempi: la crema di grano e il tofu fresco si preparano in anticipo, tipicamente il giorno prima (circa due ore), mentre dopo si prepara la pasta frolla e si mette insieme il ripieno (circa 60 minuti). I tempi di cottura dipendono dal forno, il mio ci ha impiegato circa un'ora.

## 11.105 Pastiera brasiliana

Ricetta di: VVale

Difficoltà: Media

Tempo: 60 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/pastiera-brasiliana/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/pastiera-brasiliana/)

### Ingredienti per 10 persone

Per la frolla:

- ★ 500 grammi di farina
- ★ 230 grammi di olio di semi
- ★ 140 grammi di zucchero
- ★ 20 grammi di bevanda vegetale
- ★ un pizzico di sale

Per la crema:

- ★ 250 grammi di perle di tapioca

- ★ due arance
- ★ un bicchiere di zucchero
- ★ aroma di arancia o succo di una arancia
- ★ mezzo litro d'acqua
- ★ mezzo litro di bevanda vegetale
- ★ mezzo bicchiere di maizena

### Preparazione

Mischiare e impastare tutti gli ingredienti per la pasta frolla fino ad ottenere una palla. Lasciarla riposare in frigorifero.

Preparare la crema mettendo a bollire in una pentola grande l'acqua e il latte. Appena bolle, aggiungere le perle di tapioca e lo zucchero e lasciare cuocere fino a quando le perle non avranno un pallino bianco all'interno. Togliere dal fuoco, aggiungere la maizena e il succo d'arancia. Mescolare bene.

Prendere l'impasto e foderare uno stampo da torta alto con cerniera. Versare la crema nella tortiera foderata, decorare in superficie con gli spicchi delle due arance, spolverare con un po' di zucchero e infornare a 160 gradi per circa mezz'ora o fino a quando la frolla non sarà cotta. Servire fredda.

## 11.106 Pastiera particolare

Ricetta di: Tableboy

Difficoltà: Media

Tempo: 90 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/pastiera-particolare/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/pastiera-particolare/)

### Ingredienti per 12 persone

- ★ 1 rotolo di pasta frolla già pronta
- ★ tofu 500 g
- ★ grano cotto per pastiera 1 barattolo da 580 g
- ★ canditi misti 70 g
- ★ fialedda di fiori d'arancio 1
- ★ pinoli 50 g
- ★ uvetta 50 g
- ★ whiskey 50 g

- ★ latte di riso q.b.
- ★ zucchero 500 g
- ★ cioccolato fondente 300 g

## Preparazione

Ammollare preventivamente l'uvetta in acqua e whiskey per un'ora.

Stendere la frolla in una teglia tonda (da 28 cm). Fondere il cioccolato al microonde o a bagnomaria.

Spalmare il cioccolato sulla base della tortiera facendo un bello strato, coprendo anche i bordi. Porre in frigo a solidificare bene.

Frullare il tofu con tutto lo zucchero meno un cucchiaino e metterlo in una terrina. Scaldare il grano col cucchiaino di zucchero rimasto e poco latte di riso; frullarlo a lungo. Mischiarlo alla crema di tofu, i pinoli, l'uvetta scolata e strizzata, i canditi e la fialletta fiori d'arancio. Versare nella tortiera e infornare in forno caldo a 180° per un'ora, poi spegnere il forno e lasciarla ancora 30 minuti; poi sfornarla e farla freddare bene prima di sformarla.

### 11.107 Pere caramellate all'arancia

Ricetta di: Lifting\_Shadows

Difficoltà: Facilissima

Tempo: 15 minuti

Stagione: Inverno, estate, autunno

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/pere-caramellate-arancia/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/pere-caramellate-arancia/)

## Ingredienti per 8 persone

- ★ 4 pere mature
- ★ un bicchiere di succo di arance rosse
- ★ 125 g di zucchero di canna

## Preparazione

Tagliate le pere a metà nel senso della lunghezza, sbucciatele, eliminate i semi, e praticate sul dorso di ognuna 4 incisioni in lunghezza, una di fianco all'altra. Scaldate il succo d'arancia insieme allo zucchero, quindi unite le pere. Fate cuocere, coperto e a fuoco dolce, per cinque minuti. Scolate le pere e disponetele sul piatto da portata. Lasciate bollire il succo finché non diventa caramellato, quindi versatelo bollente sulle pere. Servite subito!

## 11.108 Piadina ciocco-bananosa

Ricetta di: Brinella

Difficoltà: Facile

Tempo: 10 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/piadina-cacao-banana/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/piadina-cacao-banana/)

### Ingredienti per 1 persona

- ★ 2 banane
- ★ 1 piadina (ne vendono di vegan nei supermercati)
- ★ 1 cucchiaio malto d'orzo
- ★ 2 cucchiari di cacao amaro
- ★ il succo di mezzo limone

### Preparazione

Sciogliere il malto a fuoco basso con un dito di acqua in un padellino antiaderente. Tagliare a strisce le banane e aggiungerle al malto fuso insieme al succo di limone. Cuocere per 5-6 minuti mescolando per far restringere il sugo. Aggiungere 2 cucchiari abbondanti di cacao e mescolare ancora. La consistenza deve essere bella corposa e 'cioccolatosa'. Scaldare la piadina, farcirla, piegarla in due e... gustarla!

### Note

Buonissima anche con una spolverizzata di farina di cocco.

## 11.109 Piadina con crema mandorle-cacao

Ricetta di: Didi189

Difficoltà: Facile

Tempo: 20 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/piadina-mandorle-cacao/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/piadina-mandorle-cacao/)

### Ingredienti per 1 persona

Per la piadina:

- ★ 50/80 g di farina 00
- ★ sale
- ★ acqua
- ★ olio evo per oliare leggermente la padella

Per la crema:

- ★ 1 cucchiaio di crema di mandorle
- ★ cacao amaro in polvere
- ★ malto di riso ed eventualmente zucchero
- ★ latte di riso

## Preparazione

Creare la pastella per la piadina con la farina, l'acqua e un po' di sale, mecolando con la forchetta in un piatto fondo. Ungere leggermente con olio evo una padella antiaderente, riscaldare un po' la padella, stendere la pastella, aspettare che cuocia, girare la piadina, aspettare ancora 1-2 minuti... e la piadina è pronta.

Per la crema, mettere tutti gli ingredienti in una ciotola e mescolare pazientemente fino a creare una crema. La quantità di cacao e malto è a piacere (assaggiate ogni tanto). Il latte di riso serve per ammorbidire la crema, quindi va aggiunto al bisogno.

Spalmare la crema sulla piadina e spolverare con ulteriore cacao amaro in polvere.

## 11.110 Plumcake con gocce di cioccolato

Ricetta di: Micol1

Difficoltà: Facile

Tempo: 75 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/plumcake-gocce-cioccolato/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/plumcake-gocce-cioccolato/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 250 g di farina mix senza glutine
- ★ 100 g di fecola di patate
- ★ 150 g di zucchero
- ★ 100 g di burro di soia
- ★ 1/2 bustina di lievito

- ★ 1 bustina di vanillina
- ★ 125 g di gocce di cioccolato
- ★ 250 g di yogurt di soia
- ★ 110 ml di latte di soia

### Preparazione

Versa in una ciotola la farina, la fecola, lo zucchero, il lievito, la vanillina, lo yogurt e comincia ad amalgamare il tutto con una frusta. Aggiungi il burro di soia e mescola ulteriormente. Unisci il latte di soia e miscela; una volta che il composto avrà assunto una consistenza omogenea, aggrega anche le gocce di cioccolato e mescola nuovamente. Prendi una teglia per plumcake imburrata e infarinata, versaci il composto, inforna a 180°C per 45-50 minuti.

### Note

Ricetta senza glutine.

La farina mix usata è di marca DS, ma probabilmente vanno bene anche altre marche.

## 11.111 Plumcake variegato al cioccolato

Ricetta di: Sheena

Difficoltà: Facile

Tempo: 50 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/plumcake-variegato-cioccolato/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/plumcake-variegato-cioccolato/)

### Ingredienti per 8 persone

- ★ 130 g di olio di semi
- ★ 200 g di zucchero a velo
- ★ 200 g di latte di soia
- ★ 3 cucchiaini di aceto di mele
- ★ 30 g di cacao amaro
- ★ 300 g di farina
- ★ 1 bustina di lievito per dolci
- ★ frutti di bosco a piacere

## Preparazione

Mettete il latte di soia in una ciotola e aggiungete 3-4 cucchiaini di aceto di mele, fate riposare per 10 minuti affinché cagli. Lavorate in una ciotola l'olio con lo zucchero a velo, aggiungete il latte cagliato, la farina setacciata insieme al lievito e i frutti di bosco. Versate metà del composto in uno stampo rettangolare, nell'altra metà aggiungete il cacao, mescolate e versate nello stampo. Con un cucchiaino mescolate appena i 2 strati per ottenere l'effetto variegato e poi infornate a 170 gradi per 30-35 minuti.

### 11.112 Quadretti di castagna

Ricetta di: Fiordaliso09

Difficoltà: Facile

Tempo: 50 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/quadretti-di-castagna/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/quadretti-di-castagna/)

#### Ingredienti per 4 persone

- ★ 1 tazza di farina di castagne
- ★ 1 tazza di farina di riso
- ★ 1/2 tazza di cacao amaro
- ★ 1 tazza di zucchero
- ★ 1 tazza e 1/2 di latte di soia
- ★ 1/2 tazza di olio di semi di mais
- ★ 3 cucchiaini di rhum
- ★ un cucchiaino di pinoli
- ★ zucchero a velo

#### Preparazione

Mescolare la farina di castagne con quella di riso e aggiungere lo zucchero. Cercare di eliminare i grumi di farina di riso mescolando bene. Aggiungere il latte di soia frullando se necessario con un minipimer, che tra l'altro aiuta anche a gonfiare l'impasto. Aggiungere l'olio e incorporarlo bene, infine il rhum. Aggiustare di latte di soia, se fosse necessario; deve risultare una crema un po' liquida.

Oliare una pirofila rettangolare, infarinarla e versare l'impasto in modo che non superi i 2 cm di spessore, cospargere di pinoli la superficie, e infornare in forno già caldo a 180 gradi per 30/35 minuti.

Il dolce è pronto quando si formano delle screpolature in superficie. Lasciare raffreddare e tagliare a quadretti o a losanghe cospargendo di zucchero a velo.

### Note

E' possibile servirli ancora tiepidi, sono ottimi anche così.

## 11.113 Rotolo con vegella

Ricetta di: Micol1

Difficoltà: Media

Tempo: 75 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/rotolo-vegella/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/rotolo-vegella/)

### Ingredienti per 4 persone

Per la base di pan di Spagna:

- ★ 275 g di farina mix senza glutine
- ★ 150 g di farina di mandorle
- ★ 300 ml di latte di soia
- ★ 100 g di burro di soia
- ★ 190 g di zucchero
- ★ mezza bustina di lievito

Per la vegella:

- ★ 50 ml di latte di soia
- ★ 35 g di nocciole
- ★ 45 g di zucchero di canna
- ★ 100 g di cioccolato fondente
- ★ vaniglia in polvere q.b.

Per decorare:

- ★ zucchero a velo q.b.

## Preparazione

Per la preparazione del pan di Spagna, versa in una ciotola le 2 farine, lo zucchero, il lievito e mischiali bene con una frusta. Aggiungi il latte di soia e il burro di soia. Miscela il tutto finché non risulterà ben amalgamato. Versa il composto nella teglia del forno ricoperta da carta forno, livellalo in modo uniforme. Fai cuocere in forno preriscaldato a 170° per 30/35 minuti. Una volta sfornato fallo raffreddare.

Per preparare la vegella, trita lo zucchero con le nocciole. Unisci il cioccolato e il latte e frulla ancora. Cuoci il composto a bagnomaria fino a farlo sciogliere. Aggiungi la vaniglia. Lascia raffreddare per qualche minuto.

Una volta che il pan di Spagna è raffreddato, spalmalo di vegella, arrotolalo e spolveralo con dello zucchero a velo.

## Note

Ricetta senza glutine.

La farina mix usata è di marca DS, ma probabilmente vanno bene anche altre marche.

## 11.114 Rotolo di cioccolata

Ricetta di: laia

Difficoltà: Facilissima

Tempo: 20 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/rotolo-cioccolata/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/rotolo-cioccolata/)

## Ingredienti per 4 persone

- ★ 1 pacco frollini vegan (circa 250 g)
- ★ 5 cucchiaini di cacao amaro
- ★ 2 cucchiaini di zucchero
- ★ 2 cucchiaini di noci o mandorle tritate
- ★ latte di soia alla vaniglia

## Preparazione

Tritare nel mixer in maniera grossolana i biscotti, metterli in una ciotola e aggiungere il cacao, lo zucchero e la frutta secca. Amalgamare aggiungendo il latte di soia (ne basterà circa mezzo bicchiere) fino a raggiungere un impasto consistente.

Lavorarlo con le mani in forma di rotolo e metterlo in frigorifero avvolto nella pellicola domopak. Deve riposare qualche ora, ancora meglio una giornata intera. Poi gustarlo tagliato a fette.

## Note

Questo dolce semplicissimo è adatto anche alla preparazione di biscotti, basta stendere l'impasto con il matterello e tagliare la sfoglia con le formine dei biscotti, in un attimo avrete dei gustosi dolcetti senza adoperare il forno!

### 11.115 Rotolo tropicale

Ricetta di: VVale

Difficoltà: Media

Tempo: 45 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/rotolo-tropicale/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/rotolo-tropicale/)

#### Ingredienti per 10 persone

- ★ 240 grammi di zucchero
- ★ 140 centilitri di olio di semi
- ★ 350 centilitri di acqua
- ★ 330 grammi di farina
- ★ tre cucchai di cacao in polvere
- ★ una bustina di lievito
- ★ una tazza di cocco rapé
- ★ una lattina di latte di cocco al 65% o più
- ★ tre cucchai di zucchero

#### Preparazione

In un contenitore mettere l'acqua, l'olio, lo zucchero e montare con le fruste elettriche. Nel frattempo miscelare la farina, il cacao e il lievito e poi aggiungere lentamente ai liquidi, continuando a montare con le fruste elettriche. Versare il composto nella placca del forno ricoperta da carta forno leggermente unta e infarinata. Infornare a 170 gradi per circa 20 minuti.

Procedere con la preparazione della crema mischiando il latte di cocco, i tre cucchai di zucchero e il cocco rapé. Quando il pan di spagna al cacao sarà cotto, ma non secco, toglierlo

da forno, appoggiarlo su un canovaccio leggermente umido, spalmare la crema al cocco e arrotolare facendo attenzione. Chiudere il rotolo nell'alluminio, lasciarlo raffreddare e riporlo in frigorifero per un paio d'ore prima di servirlo.

### 11.116 Schiacciata alla fiorentina

Ricetta di: Micol1  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 60 minuti  
Provenienza: Toscana (Firenze )  
Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/schiacciata-fiorentina-dolce/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/schiacciata-fiorentina-dolce/)

#### Ingredienti per 8 persone

- ★ 275 g di farina mix it senza glutine
- ★ 140 g di zucchero di canna integrale
- ★ 1/2 bustina di lievito vegan senza glutine
- ★ 1 bustina di vanillina
- ★ la scorza e il succo di un'arancia
- ★ 50 ml d'olio di semi di mais
- ★ 150 ml di latte di soia
- ★ zucchero a velo q.b.
- ★ cacao amaro q.b.

#### Preparazione

In un recipiente mescola la farina, lo zucchero, il lievito, la vanillina, la scorza grattugiata e il succo di un'arancia. Aggiungi l'olio di mais e infine il latte di soia, miscelando bene con una frusta. Versa il composto in una teglia rettangolare ricoperta da carta da forno (precedentemente bagnata e strizzata). Inforna sull'ultimo gradino del forno a 180°C per 30 minuti circa; togli la dal forno e lasciala raffreddare completamente. Staccala dalla carta forno, ponila su un piatto e spolverala con dello zucchero a velo. Cerca sul web lo stemma di Firenze, stampalo, ritaglia la sagoma, mettila sulla torta, spolverala con del cacao e poi togli la.

#### Note

Ricetta senza glutine.

La farina mix usata è di marca DS, ma probabilmente vanno bene anche altre marche.

## 11.117 Schiacciata con l'uva

Ricetta di: laia  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 90 minuti  
Provenienza: Toscana  
Stagione: Autunno  
Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/schiacciata-uva/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/schiacciata-uva/)

### Ingredienti per 8 persone

- ★ 1 kg di uva fragola
- ★ 400 g farina
- ★ 1 cubetto di lievito di birra
- ★ 11 cucchiaini di zucchero
- ★ olio evo
- ★ sale

### Preparazione

Lavare gli acini dell'uva, scolarli e tenerli da parte. Sciogliere il cubetto di lievito in poca acqua tiepida, unire la farina, 4 cucchiaini di olio, 4 cucchiaini di zucchero, un pizzico di sale. Impastare aggiungendo l'acqua che serve per ottenere un impasto morbido (come quello della pizza) e far lievitare per 2 ore in una ciotola coperta da un tovagliolo.

Riprendere la pasta, lavorarla ancora un po', dividerla in 2 parti, una più grande dell'altra. Stendere sottilmente con il mattarello la parte di pasta più grande, metterla in una teglia rettangolare unta di olio lasciando la parte eccedente fuori dai bordi. Mettere sulla pasta stesa 3/4 degli acini d'uva, aggiungere 4 cucchiaini di zucchero, ripiegare i lembi eccedenti e su questi stendere la parte di pasta più piccola ben tirata. Infine distribuire i chicchi rimasti, premendoli nella pasta, cospargere con altri 3 cucchiaini di zucchero e 2 cucchiaini di olio. Infornare a 180° per 1 ora.

Se durante la cottura l'uva rilascia molto succo, raccoglierlo con un cucchiaino e distribuirlo sulla schiacciata che sta cuocendo, se invece si sta seccando troppo aggiungete acqua bollente.

### Note

Per questa schiacciata si può anche partire dalla pasta di pane pronta e aggiungere lo zucchero e l'olio.

Nella ricetta originale si usava l'uva da vino o meglio i chicchi che rimanevano nelle cassette nel periodo della vendemmia, in ogni casa c'era sempre la pasta di pane, ecco dunque un esempio di cucina povera e utilizzo degli avanzi con risultati squisiti.

### 11.118 Semifreddo ai frutti di bosco

Ricetta di: Sheena  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 20 minuti  
Stagione: Estate  
Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/semifreddo-frutti-bosco/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/semifreddo-frutti-bosco/)

#### Ingredienti per 5 persone

- ★ 300 g di frutti di bosco
- ★ 300 g di ricotta di soia (vedi ricetta [259])
- ★ 300 g di crema pasticcera
- ★ 4 cucchiaini di zucchero
- ★ 100 g di biscotti vegan
- ★ il succo di un limone
- ★ 100 g di margarina
- ★ 60 g di panna di soia
- ★ cannella
- ★ granella di nocciole

#### Preparazione

Sciogliete la margarina sul fuoco, sbriciolate i biscotti nel mixer e uniteli alla margarina; mescolate bene e dividete la base di biscotti in cinque coppe diverse che metterete in frigo per 15 minuti. Versate i frutti di bosco in una pentola insieme al succo di limone e 2 cucchiaini di zucchero e fate cuocere per 5-6 minuti; in un'altra ciotola mettete la ricotta di soia, i 2 cucchiaini di zucchero rimasti, la panna e cannella a piacere, mescolate bene e versate a cucchiaiate il composto nelle ciotole sopra lo strato di biscotti. Livellate bene e coprite con la granella di nocciole, mettete poi la crema pasticcera sopra la granella e infine guarnite con i frutti di bosco. Lasciate riposare in frigo per un paio d'ore e servite.

### 11.119 Semifreddo al cocco e melone

Ricetta di: Sheena  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 30 minuti  
Stagione: Estate  
Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/semifreddo-cocco-melone/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/semifreddo-cocco-melone/)

### Ingredienti per 12 persone

- ★ 1 kg di melone
- ★ 150 g di cocco grattugiato
- ★ 100 g di zucchero di canna
- ★ 400 g di panna vegetale da montare
- ★ 15 g di preparato per gelatina vegetale
- ★ 20 ml di brandy
- ★ 20 g di zucchero a velo
- ★ 200 g di biscotti di soia
- ★ 60 g di margarina vegetale

### Preparazione

Tritate i biscotti, sciogliete sul fuoco la margarina e unitela ai biscotti; versate il tutto in una tortiera a cerchio apribile e stendete uniformemente. Fate riposare in frigo. Intanto, pulite e tagliate il melone a pezzetti piccoli e frullateli insieme allo zucchero. Montate la panna unendo con lo zucchero a velo (se non e' gia' dolcificata). Aggiungete 100 g di cocco e infine il melone frullato. Preparate la gelatina facendola sciogliere nel brandy e unitela al resto. Versate il composto nella tortiera, sopra lo strato di biscotti, e lasciate in frigo per 2 ore. Servite con una spolverata di cocco grattugiato.

## 11.120 Semifreddo amaretti e castagne

Ricetta di: laia

Difficoltà: Facile

Tempo: 20 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/semifreddo-amaretti-castagne/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/semifreddo-amaretti-castagne/)

### Ingredienti per 6 persone

- ★ 1 confezione di panna Soya Too
- ★ 1 marmellata di castagne
- ★ amaretti (vedi ricetta: Finti amaretti (sezione 11.78, pagina 709) )
- ★ mezzo bicchiere di Vin Santo

## Preparazione

Preparare i Finti amaretti (sezione 11.78, pagina 709) .

Montare la panna Soya Too freddissima, aggiungere mescolando delicatamente la marmellata di castagne, gli amaretti tritati grossolanamente (circa 15, gli altri serviranno per la decorazione),

il Vin Santo o qualsiasi altro liquore dolce. Foderare uno stampo a cupola con la pellicola per alimenti e versarvi dentro il preparato; mettere in frigorifero per 4-5 ore. Rovesciare su un vassoio, levare la pellicola e decorare con i buonissimi 'finti amaretti' di Winnyna.

### 11.121 Semolini dolci fritti

Ricetta di: Marina

Difficoltà: Media

Tempo: 45 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/semolini-dolci-fritti/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/semolini-dolci-fritti/)

#### Ingredienti per 2 persone

- ★ 30 g di semolino
- ★ 200 g di latte di soia (1 bicchiere)
- ★ 1 cucchiaino di zucchero (se il latte è dolcificato, basta 1 cucchiaino)
- ★ 3 cucchiaini colmi di farina (30 g)
- ★ 4 cucchiaini di pangrattato
- ★ 4 cucchiaini di olio d'oliva
- ★ la buccia grattugiata di mezzo limone

#### Preparazione

Versare il latte di soia e lo zucchero in una pentola piccola, grattugiarsi la scorza di mezzo limone e far scaldare a fuoco alto. Quando è quasi giunto a ebollizione, abbassare il fuoco e versare il semolino a pioggia, mescolando velocemente con una frusta (quella della polenta). Continuare a mescolare lasciando sul fuoco (basso) per 3-4 minuti.

Inumidire una piccola pirofila o un piatto, e versarci dentro il semolino caldo, formando uno strato uniforme di circa un cm e mezzo (è importante inumidire la pirofila passandola sotto il rubinetto perché il semolino non attacchi). Lasciar raffreddare per circa 20 minuti.

Preparare una pastella molto densa con la farina e un po' d'acqua, mescolando velocemente con la forchetta in modo che non si formino grumi. Versare il pangrattato in un piatto piano.

Tagliare il semolino ormai appena tiepido a quadrati di circa 5 cm di lato, immergere le fette

nella pastella e poi passarle nel pangrattato da ambo i lati.

Quando sono tutte pronte, mettere una padella sul fuoco con poco olio (solo da coprire appena il fondo), e quando è caldo adagiarsi le fette di semolino impastellate. Far cuocere circa 2 minuti per lato, fino a che si forma una crosticina dorata. Servire caldo.

## 11.122 Soffietti di riso al cacao

Ricetta di: Micol1

Difficoltà: Media

Tempo: 60 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/soffietti-riso-cacao/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/soffietti-riso-cacao/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 300 g di farina mix it senza glutine
- ★ 70 g di zucchero integrale di canna
- ★ 150 ml di olio di semi di mais
- ★ 20 g di riso soffiato
- ★ 20 g di cacao
- ★ 1 bustina di vanillina
- ★ 1 pizzico di sale

### Preparazione

Versa in un recipiente la farina, lo zucchero, il riso soffiato, il cacao, la vanillina e il sale. Unisci a poco a poco l'olio, mescolando nel contempo con un cucchiaino. Miscela finché l'impasto non sarà omogeneo. Preriscalda il forno a 180°C. Rivesti la teglia del forno con della carta da forno. Prendi una formina per biscotti che abbia le sembianze di un fiore. Siccome l'impasto sarà decisamente appiccicoso, non è possibile tirarlo ed estrarne delle forme, occorre invece che depositi la formina sulla carta forno, prelevi dei pezzetti di pasta dall'impasto e li depositi a mano a mano all'interno della formina, pigiandolo e creando così la sagoma. Una volta creati tutti i biscotti, inforna la teglia sull'ultimo gradino del forno e fai cuocere per 15-20 minuti. Una volta estratti dal forno risulteranno morbidi, ma non appena si saranno raffreddati completamente, assumeranno una consistenza "croccante", tipica dei biscotti per la prima colazione. Consigliatissimi da intingere nel latte vegetale.

## Note

Ricetta senza glutine.

La farina usata è quella di marca GS ma probabilmente vanno bene anche altre marche.

## 11.123 Strudel di fragole e crema

Ricetta di: Lifting\_Shadows

Difficoltà: Media

Tempo: 35 minuti

Stagione: Primavera, estate

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/strudel-fragole-crema/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/strudel-fragole-crema/)

### Ingredienti per 10 persone

- ★ 1 rotolo di pasta sfoglia rettangolare
- ★ 300 g di fragole (o altra frutta a scelta, ma che faccia contrasto con la dolcezza delle banane)
- ★ 2 banane medie
- ★ 2 cucchiaini di zucchero di canna
- ★ crema pasticcera q.b.
- ★ zucchero a velo

### Preparazione

Preriscaldate il forno a 180 gradi e stendete il rotolo di pasta sfoglia. Tagliate le banane a rondelle e le fragole a pezzi grandi, mescolatele in una terrina insieme a due cucchiaini di zucchero. Per farcire il rotolo potete procedere in due modi: stendere il condimento su 2/3 della pasta, lasciando solo un bordo libero, e quindi arrotolare lo strudel a partire dal bordo farcito, oppure potete mettere il composto al centro e unire le due estremità. Qualunque metodo scegliate, stendete prima uno strato di crema pasticcera e poi il misto di frutta.

Infornate per 25 minuti circa (controllate il colore della parte superiore dello strudel), quindi cospargete di zucchero a velo.

## Note

Per la crema pasticcera potete seguire una ricetta a parte oppure usare i preparati in commercio. Non ne serve molta, dovrebbe bastare come dose di latte di soia circa 250 ml.

## 11.124 Strudel di mele

Ricetta di: Fiore\_di\_loto  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 90 minuti  
Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/strudel-mele/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/strudel-mele/)

### Ingredienti per 8 persone

Per la sfoglia:

- ★ 300 g di farina 00
- ★ 150 g di margarina vegetale non idrogenata
- ★ 6 cucchiaini di acqua gelata
- ★ 2 cucchiaini di zucchero integrale di canna

Per il ripieno:

- ★ 750 g di mele
- ★ il succo di mezzo limone
- ★ 120 g di zucchero integrale di canna
- ★ una manciata di pinoli
- ★ una manciata di uvetta
- ★ una spruzzata abbondante di cannella

### Preparazione

Preparate la sfoglia unendo la farina, la margarina, lo zucchero e l'acqua gelata. Lavoratela bene fino a che non otterrete un impasto omogeneo. Se vi sembra troppo appiccicoso aggiungete una spruzzata di farina, se troppo duro altra acqua. Formate una pallina che lascerete riposare in frigo per mezz'ora, avvolta nella carta oleata (va benissimo anche la carta-forno).

Nel frattempo, preparate il ripieno. Sbucciate le mele e tagliatele a cubetti, strizzate il succo di mezzo limone e unite lo zucchero, i pinoli, l'uvetta, la cannella e mescolate.

Stendete la sfoglia in modo tale che formi un ellisse (vi consiglio di stenderla direttamente su della carta forno), adagiate su un lato il ripieno e chiudete come se fosse un calzone. Praticate dei fori nella parte superiore.

Cuocete nel forno preriscaldato a 190° per 40 minuti, sopra la carta forno, così non attacca.

Se durante la cottura dovesse uscire dai fori il ripieno, a fine cottura potete raccoglietelo con un cucchiaino e utilizzatelo per decorare il dolce.

## 11.125 Strudel di mele con sorpresa

Ricetta di: Erbaluna  
Difficoltà: Media  
Tempo: 60 minuti  
Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/strudel-mele-banane/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/strudel-mele-banane/)

### Ingredienti per 6 persone

- ★ 3 fogli di pasta sfoglia
- ★ 500 ml di latte vegetale zuccherato
- ★ 20 g di farina
- ★ olio d'oliva (o una noce di margarina o burro di soia)
- ★ zucchero integrale di canna
- ★ 4 banane
- ★ 3 mele
- ★ cannella
- ★ uvetta
- ★ succo di mezzo limone
- ★ granella di nocciole o mandorle

### Preparazione

Preparare la sfoglia vegan (vedere la sezione 'Preparazioni di base') oppure acquistarla se si è poco pratici. Fare a pezzi le banane e schiacciarle.

In una pentola versare un filo d'olio, scaldarlo e, prima che bolla, toglierlo dal fuoco e versarvi la farina. Mescolare bene in modo che si crei una crema senza grumi, poi rimettere sul fuoco e versare il latte un po' alla volta, continuando a mescolare per una decina di minuti, quindi aggiungere la banana schiacciata e lo zucchero (dosate voi la quantità di zucchero in base al latte). Lasciar cuocere, sempre mescolando, ancora qualche minuto, finché la crema non si addensa, poi versare in una ciotola e lasciare intiepidire.

Intanto sbucciare le mele e tagliarle a dadini, metterle in una ciotola e unire il succo di limone, la cannella, l'uvetta e un cucchiaino di zucchero. Mettere della carta da forno nella teglia e adagiarvi il primo strato di sfoglia in modo che i bordi restino sollevati (per semplicità usare una teglia più piccola della sfoglia). Versare la crema di banana e spalmarla in modo uniforme, dopodiché aggiungere il secondo strato di sfoglia, e versarvi sopra le mele precedentemente preparate. Ricoprire tutto con l'ultima sfoglia, chiudere bene i bordi, spennellare di olio d'oliva (o latte di soia) la parte superiore dello strudel e praticare dei tagli paralleli sulla superficie. Completare con una spolverata di zucchero e granella di nocciole o mandorle, e infornare a

circa 180° per circa 20/30 minuti, fino a che lo strudel non sarà dorato in superficie. Lasciare raffreddare per qualche minuto prima di servirlo, sennò tende a sfaldarsi.

## Note

Non posso essere più precisa con i tempi di cottura perché uso la cucina a legna e non ho idea a quanti gradi ho cotto il mio strudel, l'importante è che sia ben dorato in superficie, e che lo mettiate nel ripiano intermedio del forno per evitare che bruci la parte superiore.

## 11.126 Strudel di mele e marmellata

Ricetta di: Ces05

Difficoltà: Facile

Tempo: 45 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/strudel-mele-marmellata/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/strudel-mele-marmellata/)

## Ingredienti per 4 persone

- ★ 1 rotolo di pasta sfoglia già pronta
- ★ 1 mela
- ★ 3 cucchiaini di marmellata d'arance senza zucchero
- ★ uvetta
- ★ pinoli
- ★ cannella

## Preparazione

Mettere a mollo l'uvetta in una scodella d'acqua e tagliare la mela a fettine sottili sottili. Stendere la pasta sfoglia e spalmarci sopra la marmellata, poi le fettine di mela, i pinoli, un pizzico di cannella, l'uvetta scolata e strizzata. Arrotolare la pasta sfoglia piegando le estremità.

Mettere in una teglia da forno rivestita con carta forno e infornare a forno già caldo a 180 gradi; cuocere per 30 minuti (fino a quando il colore della pasta diventa ambrato). Lasciare raffreddare mezz'oretta prima di servire.

## Note

Questa ricetta si può sperimentare con altri tipi di marmellate.

## 11.127 Strudel di mele e noci

Ricetta di: Marina  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 60 minuti  
Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/strudel-mele-noci/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/strudel-mele-noci/)

### Ingredienti per 8 persone

- ★ un rotolo di pasta sfoglia già pronta
- ★ 3 mele rosse
- ★ 2 cucchiaini di pinoli
- ★ 5 noci
- ★ 1 limone
- ★ 2 cucchiaini di zucchero
- ★ cannella in polvere

### Preparazione

Pelare le mele, tagliarle a dadini e metterle in una pentola con mezzo limone spremuto, i 2 cucchiaini di zucchero, i pinoli interi, le noci tritate (o pestate in un mortaio). Far cuocere a pentola coperta e fuoco basso per 15 minuti, mescolando ogni tanto. Versare il tutto in un piatto e lasciar raffreddare. Spolverizzare con la cannella, in quantità a piacere.

Nel frattempo, scaldare il forno a 180 gradi e grattugiare la buccia di un limone. Mettere un foglio di carta forno sulla teglia del forno e stendervi sopra la pasta sfoglia (si può comprare al supermercato, si trova nel banco frigo oppure surgelata, ed è quasi sempre vegan). Distribuire il limone grattugiato in modo uniforme sulla pasta.

Una volta freddato il composto di mele, versarlo al centro della pasta e poi richiudere i lembi in modo da formare un rotolo, per ottenere il classico strudel.

Infornare e lasciar cuocere per circa 40 minuti. Servire tiepido o freddo.

## 11.128 Strudel tradizionale

Ricetta di: Vale\_Vegan  
Difficoltà: Media  
Tempo: 60 minuti  
Provenienza: Trentino Alto Adige  
Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/strudel-tradizionale/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/strudel-tradizionale/)

## Ingredienti per 6 persone

Per la pasta:

- ★ 150 g di farina 0
- ★ 150 g di farina 00
- ★ 50 g di margarina morbida
- ★ 2 cucchiaini di olio di mais
- ★ mezzo bicchiere di latte di soia vanigliato appena tiepido
- ★ 1 cucchiaino di zucchero di canna
- ★ 1 pizzico di sale

Per il ripieno:

- ★ 4 cucchiaini di marmellata
- ★ 3 grosse mele renette
- ★ 2 cucchiaini di pinoli
- ★ 1 cucchiaio di uvetta sultanina rinvenuta in acqua tiepida e strizzata
- ★ 1 cucchiaio di pangrattato
- ★ 1 cucchiaio di zucchero
- ★ scorza di mezzo limone grattugiato

## Preparazione

In una ciotola unire le farine, il sale, lo zucchero, mescolare e poi aggiungere l'olio e la margarina e incominciare a lavorare l'impasto con un cucchiaio di legno; aggiungere quindi il latte di soia poco alla volta, mescolando, poi passare alla lavorazione manuale finché otterrete una palla consistente ma elastica.

Far riposare la palla in frigo mezz'ora.

Nel frattempo accendere il forno a 180°, preparate la spianatoia infarinata leggermente, sbucciare le mele e ridurle a fette sottili, rivestire la placca del forno di carta forno o alluminio.

Riprendere la palla di pasta e stenderla col mattarello ottenendo una sfoglia uniforme piuttosto sottile, ma che non si rompa sollevandola dalla spianatoia: ritagliarne una striscia da un lato, quella che sarà la parte da dove partirete ad arrotolare, vi servirà per le decorazioni.

Stendere uno strato uniforme di marmellata, appoggiarvi sopra le mele, poi spargere i pinoli e l'uvetta, il limone, lo zucchero e il pangrattato.

Arrotolare su sé stesso con delicatezza, partendo dal lato tagliato ed accompagnando con le mani in modo da 'strigere' leggermente; chiudere il lembo finale 'pizzicando' la pasta in modo da fissarla.

Spennellare la superficie con latte di soia ed appiccicare le decorazioni ottenute con delle formine da biscotti e rispennellare tutto bene, infine spargere un pizzico di zucchero sulla superficie. Infornare per 30-40 minuti finchè sarà ben dorato, sfornare e far raffreddare.

Servire cosparso di zucchero a velo.

Conservare in frigo.

## 11.129 Tartufini fondenti

Ricetta di: Magjoey

Difficoltà: Facile

Tempo: 25 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/tartufini-fondenti/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/tartufini-fondenti/)

### Ingredienti per 6 persone

Per circa 35 tartufini (a seconda della dimensione):

- ★ 200 g di cioccolato fondente
- ★ 200 g di crema di marroni
- ★ 80 g di pinoli (o altro, ad es. biscotti)
- ★ 2 cucchiaini di cacao in polvere dolce o amaro (o zucchero a velo se li volete bianchi)

### Preparazione

Tagliate a pezzi il cioccolato e scioglietelo a bagnomaria. Mettetelo in una ciotola e quando diventa tiepido incorporate la crema di marroni mescolando bene, in modo che il composto diventi omogeneo. Tritate grossolanamente i pinoli (oppure dei biscotti) nel mixer e aggiungeteli al composto. Mettete tutto in frigo per un paio d'ore finché il composto sarà ben indurito.

Con dei guanti di lattice prendete un po' di composto e passatelo tra le mani (o su un tagliere) formando dei lunghi cilindri. Tagliate ciascun cilindro a pezzetti regolari delle dimensioni di mezza noce (a seconda dei pirottini in cui volete poi sistemarli). Su un largo vassoio versate il cacao (o lo zucchero a velo) e passatevi i pezzetti facendoli rotolare. Sistemali nei pirottini di carta e fateli raffreddare in frigo per 3-4 ore. Prima di servirli, se volete potete spolverizzarli ancora, con cacao o zucchero a velo.

### Note

Per tagliarli al meglio usate la lama del coltello prima passata in acqua e ghiaccio.

Variante con panna di soia e caffè: scaldate 70 ml di panna di soia (dolce) con 25 g di marga-

rina, un cucchiaino di zucchero e 150 g di cioccolato fondente tritato. Una volta sciolto unite una tazzina di caffè e mettete in frigo. Potete passarli anche nella granella di nocciole.

### 11.130 Tiramisù

Ricetta di: Freak\_Out  
Difficoltà: Media  
Tempo: 60 minuti  
Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/tiramisu/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/tiramisu/)

#### Ingredienti per 6 persone

- ★ biscotti vegan
- ★ preparato per crema pasticcera
- ★ latte di riso/soia/avena
- ★ caffè
- ★ cacao amaro
- ★ granella di nocciole/mandorle (facoltativo)

#### Preparazione

Inzuppare i biscotti nel caffè e disporli nella pirofila (o versarcelo sopra dopo averli disposti). Generalmente una confezione da 330g va bene per 3 strati. Per il caffè, una moka da 6 tazzine allungata con acqua fredda (per raffreddare) è più che sufficiente. Usare una caraffa per agevolare la cosa e dolcificare con zucchero di canna/bianco/fruttosio/malto.

Preparare la crema pasticcera, sbattendo con una frusta elettrica (o a mano) il contenuto di una busta con circa 300 ml di latte finché la crema non raggiunge una consistenza liscia e omogenea. Calcolare una busta di crema per ogni strato, piuttosto eccedere perché più ce n'è più è gustoso, soprattutto nello strato più alto.

Dopo aver disposto i biscotti e averli bagnati ben bene (non fare i tirchi con il caffè, se no rimangono secchi!) aggiungere uno strato di crema, spolverare con cacao amaro ed eventualmente con la granella. Ripetere l'operazione per tutti gli strati. L'ultimo strato è il più importante, quindi è meglio abbondare con la crema e curarlo esteticamente. Volendo, per l'ultimo strato si può usare il cacao zuccherato.

Raffreddare in frigorifero per almeno un paio d'ore (lasciare a temperatura ambiente, se è troppo caldo, prima di metterlo in frigo). Gustare!

## 11.131 Tiramisù al limoncello

Ricetta di: CristinaM

Difficoltà: Facile

Tempo: 40 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/tiramisu-limoncello/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/tiramisu-limoncello/)

### Ingredienti per 6 persone

- ★ un pacchetto di pane a cassetta di grano duro
- ★ 1 litro di latte di mandorle
- ★ un vasetto di marmellata di limoni
- ★ 2 limoni
- ★ 3 confezioni di preparato per budino alla vaniglia
- ★ 1/2 bicchiere di limoncello
- ★ mezzo etto di caramelline al rosolio

### Preparazione

Grattugiare la scorza di due limoni, preventivamente ben lavati e asciugati (grattugiare solo la parte gialla). Conservare la scorza grattugiata al fresco in un barattolo di vetro chiuso.

Mettere da parte 1/4 del latte di mandorle e con il resto preparare il budino con le 3 confezioni. Aggiungere alla fine la scorza del limone grattugiata, mescolare bene e lasciar raffreddare. Intanto mescolare il vasetto di marmellata con qualche cucchiaino di limoncello, per renderla più liquida e spalmabile.

In una larga ciotola mescolare un bicchiere di latte di mandorle col mezzo bicchiere di limoncello (o meno di mezzo bicchiere, a seconda dei gusti). Appoggiandosi su un piatto piano, spennellare una fetta di pane da ambo i lati con questo mix latte-limoncello, e disporla sul fondo di una teglia di vetro o porcellana. Fare lo stesso con altre fette fino a ricoprire il fondo della teglia. Spalmare mezzo vasetto di marmellata sullo strato di pane, e poi fare un secondo strato allo stesso modo. Sopra questo, spalmare uno spesso strato di budino (la metà di quello preparato). Ricoprire con un altro strato di pane inumidito. Spalmare la restante marmellata. Fare ancora un altro strato di pane e infine uno di budino. Ricoprire bene la teglia con una pellicola e porre in frigo.

Prima di andare in tavola decorare la superficie con le caramelline al rosolio.

## 11.132 Tiramisu al riso

Ricetta di: Stella63  
Difficoltà: Media  
Tempo: 50 minuti  
Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/tiramisu-riso/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/tiramisu-riso/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ biscotti digestive o fette biscottate
- ★ cacao
- ★ 2 pugni di riso
- ★ 4 bicchieri di latte di soia
- ★ zucchero, oppure fruttosio o succo d'agave
- ★ caffè

### Preparazione

In un pentolino mettere 4 bicchieri di latte e due pugni di riso; far cuocere 40 minuti, fino a che il riso è quasi sciolto. Non scolare: mettere da parte fino a far raffreddare (conviene lessare il riso il giorno prima). Una volta freddato, frullare molto bene fino, a raggiungere la consistenza di una crema. Aggiungere un po' di zucchero (o succo d'agave o fruttosio). Preparare gli strati con biscotti o fette biscottate imbevuti nel caffè, spalmare uno strato di crema, una spolverata di cacao e poi continuare con un altro strato di biscotti, fino a finire gli ingredienti. L'ultimo strato deve essere di crema e poi cacao.

### Note

Per una crema più leggera, cuocere il riso in acqua o metà acqua e metà latte di soia.

## 11.133 Tiramisù della Titti

Ricetta di: Ariel444  
Difficoltà: Media  
Tempo: 30 minuti  
Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/tiramisu-vegan/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/tiramisu-vegan/)

### Ingredienti per 8 persone

- ★ fette biscottate vegan q.b.
- ★ 400 - 500 g silken tofu (se non si dispone di silken tofu si può usare quello normale ammorbidendolo, durante la frullatura, con del latte di soia)
- ★ una moka da 6 di caffè ristretto (amaro o dolce a seconda delle preferenze e meglio se arabica 100% e del commercio equo)
- ★ 300 g panna di soia da montare (es. Soyatoo) - deve essere freddissima (mettere in frigo - o freezer - anche il recipiente dove la si monta e pure la frusta)
- ★ 50 g zucchero di canna integrale
- ★ cioccolato amaro in polvere (2 cucchiai generosi)
- ★ cioccolato fondente in scaglie

### Preparazione

Inzuppate le fette biscottate nel caffè e disporle nella teglia come base. Frullare il tofu, il cacao in polvere e lo zucchero (se il tofu vi sembra poco dolce aggiungete un po' di zucchero a vostro piacere tenendo presente che la panna da montare Soyatoo è dolce). Montare la panna e incorporarla al tofu già frullato.

Disporre la crema tofu-panna-cacao sul primo strato di fette biscottate. Continuare con ancora uno strato di fette biscottate inzuppate nel caffè, finire con uno strato di tofu-panna cacao.

Spolverizzare con cacao e scaglie di cioccolato fondente e mettere in frigo almeno un paio d'ore.

### Note

Queste dosi producono un dolce per 8-10 persone, una teglia tipo Cuki di quelle rettangolari grandi. Se non siete amanti dei dolci troppo dolci potete anche diminuire un po' la dose di zucchero (come ho fatto io), altrimenti seguite le dosi della ricetta. Un dolce che vi stupirà e lascerà senza parole gli ospiti... onnivori!

## 11.134 Tofucake con base di fichi

Ricetta di: VVale

Difficoltà: Facile

Tempo: 60 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/tofucake-fichi/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/tofucake-fichi/)

### Ingredienti per 8 persone

- ★ due confezioni di silken tofu da 320 grammi
- ★ mezzo bicchiere di maizena
- ★ mezzo bicchiere di fiocchi d'avena
- ★ il succo di due limoni
- ★ un bicchiere scarso di zucchero
- ★ mezzo barattolo di marmellata di fichi
- ★ mezzo bicchiere di mandorle
- ★ due o tre fette di pane secco
- ★ una lattina di latte di cocco full fat lasciata in frigorifero tutta una notte
- ★ zucchero a velo vanigliato

### Preparazione

Iniziare a comporre la base frullando insieme la marmellata, le mandorle, l'avena e il pane secco. Se dovesse risultare troppo asciutto aggiungere un po' di acqua.

Disporre l'impasto in una teglia rotonda con cerniera e premere con le mani formando anche i bordi della torta.

Per preparare la crema, in un frullatore abbastanza capiente frullare il tofu, il limone, la maizena e lo zucchero. Versare la crema sulla base della torta e infornare in forno già caldo a 170 gradi per circa 40 minuti. La superficie della torta si deve leggermente imbrunire.

Mentre la torta cuoce e si raffredda leggermente, prendere la lattina di cocco e, senza scuoterla, rimuovere la parte solida con un cucchiaino e metterla in una ciotola. Aggiungere lo zucchero a velo (circa tre cucchiaini, ma si può variare seconda dei gusti). Amalgamare e montare con le fruste elettriche. Lasciare riposare in frigorifero per una decina di minuti. Servire la torta accompagnata dalla panna di cocco.

## 11.135 Torta al cacao e cocco

Ricetta di: Donata

Difficoltà: Facile

Tempo: 60 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/torta-cacao-cocco/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/torta-cacao-cocco/)

### Ingredienti per 6 persone

- ★ Farina di tipo '0': 200 g

- ★ Amido di riso: 70 g
- ★ Cacao amaro: 50 g
- ★ Zucchero di canna integrale: 100 g
- ★ Cocco grattugiato per dolci: 90 g
- ★ Latte di mandorle: circa 300 ml
- ★ Olio EVO: 15 g
- ★ 1 bustina di lievito

### Preparazione

Setacciare in una ciotola capiente la farina e l'amido di riso. Aggiungere lo zucchero, il cacao setacciato e il cocco. Mescolare bene. Aggiungere il latte di mandorle (eventualmente aumentare leggermente la dose se l'impasto dovesse risultare troppo asciutto) e l'olio. Mescolare bene il tutto. Nel frattempo accendere il forno a 180°.

Aggiungere come ultimo ingrediente il lievito, sempre setacciandolo, e mescolare bene. Versare il composto in una tortiera di 22-24 cm di diametro e infornare a 180° per circa 40 minuti.

### Note

La torta non è 'dolcissima', prevalgono il gusto del cacao e il retrogusto delizioso del cocco. E' possibile aumentare la dose dello zucchero, portandola a 150 grammi.

## 11.136 Torta al cioccolato facilissima

Ricetta di: Kilibek

Difficoltà: Facile

Tempo: 50 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/torta-cioccolato-facile/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/torta-cioccolato-facile/)

### Ingredienti per 6 persone

- ★ 1 bicchiere di acqua (o latte di soia)
- ★ mezzo bicchiere di olio di oliva
- ★ 1 bicchiere di zucchero
- ★ 1 cucchiaio di cacao
- ★ 2 bicchieri di farina

- ★ 1 cucchiaino di bicarbonato
- ★ vaniglia o noce moscata in polvere
- ★ uvetta (o buccia di limone o di arancia)
- ★ noci (o mandorle)

### Preparazione

Versare in una ciotola l'acqua o il latte di soia e aggiungere lo zucchero. Mescolare bene: lo zucchero deve sciogliersi del tutto. Aggiungere cacao, olio, bicarbonato, vaniglia (o la noce moscata). Mescolare ancora e piano-piano aggiungere la farina fino che la consistenza della pasta non diventa cremosa come quella dello yogurt. Aggiungere uvetta e noci.

Ungere la tortiera con un po' di olio e versare la pasta. Lasciare in forno 30-40 minuti a una temperatura di 170-180 gradi.

### Note

Può essere servita con lo yogurt di soia bianco.

## 11.137 Torta al tofu e cioccolato

Ricetta di: William

Difficoltà: Media

Tempo: 45 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/torta-al-tofu-e-cioccolato/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/torta-al-tofu-e-cioccolato/)

### Ingredienti per 6 persone

- ★ 400 g di tofu
- ★ latte di soia (quantità corrispondente a 4 tazzine da caffè)
- ★ 5 cucchiari di zucchero
- ★ 4 cucchiari di farina 00
- ★ 1 spruzzata di cannella
- ★ 1 pizzico di sale
- ★ scorza grattugiata di mezzo limone
- ★ 100 g di cioccolato fondente in scaglie

## Preparazione

Frullare il tofu insieme al latte di soia; tagliare il cioccolato a scaglette, quindi mescolare bene tutti gli ingredienti, tenendo da parte un po' di cioccolato per la decorazione. Versare il composto in una tortiera (diametro circa 25 cm) con carta forno e guarnire la superficie con la rimanenza di cioccolato. Infornare a 180° per 40 minuti circa (comunque meglio controllare il colore della torta: quando da giallino comincia a imbrunire, spegnere il forno e lasciarvi raffreddare il dolce). Durante la cottura, di tanto in tanto sarebbe meglio aprire il forno e pungere la superficie della torta con una forchetta o uno stuzzicadenti, per farla sgonfiare. Lasciar riposare la torta in frigorifero per almeno un'ora, prima di consumarla.

### 11.138 Torta all'ananas

Ricetta di: Supercrì

Difficoltà: Facile

Tempo: 60 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/torta-ananas/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/torta-ananas/)

#### Ingredienti per 4 persone

- ★ 150 grammi di zucchero di canna + 2 cucchiari a parte
- ★ 300 grammi di farina
- ★ 200 grammi di margarina vegetale
- ★ 1 bustina di lievito vanigliato
- ★ 2 cucchiari di maizena
- ★ 1 scatola di ananas sciroppato
- ★ 1 arancia non trattata
- ★ cocco rapè o mandorle tritate q.b.
- ★ latte di soia q.b.
- ★ sale q.b.

#### Preparazione

Per la pasta frolla: lavorare insieme lo zucchero, la farina, la margarina, il lievito vanigliato e un pizzico di sale. Aggiungere un po' di latte per far legare meglio gli ingredienti. Stendere in una teglia antiaderente.

Per il ripieno: sciogliere la maizena nello sciroppo dell'ananas. Aggiungere l'ananas precedentemente tritato, 2 cucchiari di zucchero, un pizzico di sale e far cuocere per 1 minuto in un

pentolino. Unire la buccia grattugiata dell'arancia e stendere sulla frolla. Cospargere con cocco rapè o mandorle tritate a piacere. Lasciar cuocere in forno già caldo (180°C) per 45 minuti.

### 11.139 Torta allo yogurt - fredda

Ricetta di: GaiaProprioNo

Difficoltà: Facile

Tempo: 20 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/torta-yogurt-fredda/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/torta-yogurt-fredda/)

#### Ingredienti per 6 persone

- ★ 150 g biscotti vegan classici senza zucchero
- ★ 60 g margarina
- ★ 300 g yogurt di soia, gusto a piacere
- ★ 2 g di agar agar in polvere
- ★ frutta fresca a piacere

#### Preparazione

Sbriciolate i biscotti (fatelo a mano, viene meglio), fate sciogliere la margarina a fuoco bassissimo ed aggiungete i biscotti. escolate accuratamente e distendete il composto sulla base della tortiera, pressando e livellando per bene. Mettete in frigorifero per almeno 10-15min. Sciogliete l'agar agar in acqua fredda e mettete a bollire per 5 minuti (le indicazioni precise dell'agar agar le trovate comunque sulla confezione).

In una ciotola disponete lo yogurt e aggiungete l'agar agar, lasciate risposare a temperatura ambiente per 2-3 minuti. Prendete ora la base della torta dal frigo e aggiungete anche la crema allo yogurt; rimettete in frigo e lasciate riposare per almeno 2 ore. Al momento di servirla, decorate con la frutta fresca.

### 11.140 Torta cacao e cocco sugar-free

Ricetta di: Thundergoat

Difficoltà: Media

Tempo: 40 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/torta-cacao-cocco-senza-zucchero/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/torta-cacao-cocco-senza-zucchero/)

## Ingredienti per 3 persone

Per la pasta frolla:

- ★ 300 g di farina
- ★ 10 o più cucchiaini di fruttosio
- ★ 3/4 di bustina di lievito per dolci
- ★ 120 ml di latte di soia
- ★ 70 ml di olio vergine d'oliva
- ★ vanillina o scorza di limone grattugiata
- ★ quattro cucchiaini di cacao
- ★ quattro cucchiaini di cocco

Per la crema:

- ★ 5 cucchiaini di cacao
- ★ 4 cucchiaini di latte di soia
- ★ 3 cucchiaini di cocco
- ★ qualche spruzzata di sciroppo di agave a piacere
- ★ 1 cucchiaino di agar agar
- ★ mezzo cucchiaino di amido di mais

## Preparazione

Preparare l'impasto mescolando gli ingredienti liquidi a quelli solidi, impastando per una decina di minuti e poi mettere a riposo in frigo in un contenitore chiuso o in un uno aperto ricoprendolo con un panno umido.

Intanto preparare la crema mettendo poco per volta tutti gli ingredienti e mescolando bene in modo da avere come risultato una crema non troppo liquida ma nemmeno troppo impastata e solida. Aggiungere del latte di soia o del cacao a seconda della consistenza.

Dopo il riposo, stendere l'impasto e metterlo nella tortiera, versarci dentro la crema e ricoprire con i bordi sporgenti.

Spolverare un po' di cocco sulla crema e mettere in forno preriscaldato a 180° per venticinque minuti o mezz'ora, valutando con la prova dello stecchino.

## 11.141 Torta ciocco banana

Ricetta di: Fiore\_di\_loto

Difficoltà: Facile

Tempo: 60 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/torta-ciocco-banana/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/torta-ciocco-banana/)

### Ingredienti per 5 persone

Per la torta:

- ★ 175 g di farina
- ★ 75 g di zucchero
- ★ 1 banana
- ★ 1 cucchiaio di amido di mais
- ★ 100 ml latte di riso
- ★ 50 ml di olio di oliva
- ★ lievito

Per la copertura:

- ★ 4 quadrotti di cioccolato fondente
- ★ 40 g di margarina
- ★ granella di nocciola secondo le quantità desiderate

### Preparazione

Frullate la banana, l'olio e il riso. Mescolate tutti gli altri ingredienti e poi aggiungete il liquido ottenuto dal frullatore in modo da formare un composto omogeneo. Coprite una teglia con la carta forno e versate sopra il composto. Cuocete in forno per 40 minuti a 180 gradi.

Nel frattempo preparate la copertura sciogliendo il cioccolato a bagnomaria e aggiungendo a fuoco spento la margarina.

Quando il dolce è cotto, versatevi sopra la copertura e spalmatela con una spatola. Cospargete di granella di nocciole.

Fate raffreddare per 10 minuti e... PRONTO!

## 11.142 Torta cioccolato e arancia

Ricetta di: Acomeassenzio

Difficoltà: Media

Tempo: 70 minuti

Stagione: Inverno, primavera, autunno

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/torta-cioccolato-arancia/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/torta-cioccolato-arancia/)

### Ingredienti per 8 persone

- ★ 80 g di margarina non idrogenata
- ★ 120 g di zucchero
- ★ un'arancia
- ★ 200 g di farina rinforzata (manitoba o 00+maizena)
- ★ 100 g di cacao amaro
- ★ 200 g di latte di soia
- ★ una bustina di lievito vanigliato per dolci
- ★ un cucchiaio abbondante di aceto (di vino bianco o di mele)
- ★ un barattolo di marmellata di arance amare
- ★ 3 cucchiaini di zucchero a velo
- ★ un cucchiaio di cannella in polvere

### Preparazione

Grattugiare la scorza di un'arancia, e poi spremerla e tenere da parte il succo. Montare la margarina con lo zucchero e la scorza dell'arancia a crema, poi unire la farina, il lievito, l'aceto e il cacao e iniziare a lavorare con la frusta mentre si aggiunge il latte di soia. Farsi venire un avambraccio da tennista per amalgamare benissimo il composto con la frusta. Intanto accendere il forno (se termoventilato è meglio) a 200°.

Ungere e infarinare una teglia, metterci il composto e mettere in forno, per i primi 10 minuti a 190°, poi per il resto della cottura abbassarlo a 170°. Per controllare la cottura infilzare la torta con uno stecchino e vedere quando è asciutto. Sfnare appena cotta e lasciarla raffreddare bene.

Quando è ben fredda tagliarla in due dischi stando attenti a non frantumarla, e farcirla con la marmellata di arance amare.

A parte in un pentolino preparare la glassa, mettendo sul fuoco il succo dell'arancia spremuta prima, la cannella e lo zucchero a velo, rimescolando di continuo, finché non si restringe e diventa coloso.

Con un pennellino ricoprire la superficie della torta con la glassa e... buon appetito!

## Note

Sarebbe molto carino, data la nota amara e tonificante del cacao, abbinarla di pomeriggio con un tè nero agrumato, un earl grey o un earl grey gout russe, oppure con un tè nero allo zenzero; per i più arditi consiglio anche l'abbinamento con un te nero affumicato, tipo lapsang souchong.

## 11.143 Torta cioccolato e tofu

Ricetta di: Erbivora83

Difficoltà: Media

Tempo: 110 minuti

Stagione: Inverno, primavera, autunno

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/torta-cioccolato-tofu/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/torta-cioccolato-tofu/)

### Ingredienti per 8 persone

- ★ 100 g di farina di riso (o altra tipologia)
- ★ 150 g di mandorle tritate
- ★ 150 g di margarina
- ★ 500 g circa di tofu
- ★ olio d'oliva
- ★ succo di 4 arance
- ★ 2-3 cucchiaini di maizena
- ★ 1,70 dl brandy (facoltativo)
- ★ 50 g di cacao in polvere
- ★ 6-7 cucchiaini di malto di riso
- ★ 150 g di zucchero di canna
- ★ zucchero a velo per decorare

### Preparazione

In una ciotola mettete farina, mandorle tritate, un cucchiaino di zucchero e mescolate bene; aggiungete poi la margarina (precedentemente lasciata ammorbidire a temperatura ambiente) e lavorate fino a ottenere un impasto omogeneo che stia unito. Preparate una tortiera dal diametro di circa 20 cm: copritela con la carta forno, oppure imburratela con la margarina, e sistemate l'impasto in modo da coprire il fondo.

Tagliate il tofu e frullatelo con tutti gli altri ingredienti fino ad ottenere una crema: le parti liquide

però aggiungetele poco per volta, altrimenti la crema risulterà troppo 'lenta'. Versate questa crema sull'impasto e fate cuocere la torta in forno preriscaldato a 180° per circa 90 minuti, fino a quando sarà compatta; fate raffreddare la teglia, togliete la torta (per questo è più comodo mettere la carta forno) per poi porla in frigorifero. Prima di servire, decorate con lo zucchero a velo.

## Note

Consiglio solo succo di arance fresche e mai quello già pronto, mettendo poi nell'impasto anche la polpa rimasta nello spremiagrumi! Il tempo di preparazione comprende anche la cottura.

## 11.144 Torta cioccolato-pere sugar-free

Ricetta di: Thundergoat

Difficoltà: Media

Tempo: 40 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/torta-cioccolato-pere-sugar-free/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/torta-cioccolato-pere-sugar-free/)

### Ingredienti per 6 persone

Per la pasta frolla:

- ★ 300 g di farina integrale
- ★ 6 cucchiaini di fruttosio
- ★ 3/4 di bustina di lievito per dolci
- ★ vanillina o scorza di agrumi
- ★ 120 ml di latte di soia
- ★ 70 ml di olio extra vergine d'oliva

Per la farcitura:

- ★ 2 pere kaiser
- ★ sciroppo di agave q.b.
- ★ 70/80ml di panna di soia non troppo densa
- ★ un cucchiaino raso di agar agar
- ★ un cucchiaino di amido di mais
- ★ 6/7 cucchiaini di cacao non zuccherato

## Preparazione

Per la pasta frolla, mettere insieme gli ingredienti solidi e piano piano amalgamare con il latte e l'olio. Metterla a riposare in frigo per almeno mezz'ora.

Per la crema, mettere assieme gli ingredienti solidi e mescolarli per farli diventare omogenei, poi aggiungere qualche spruzzata di sciroppo di agave, a seconda di quanto la si vuole dolce, e mescolare. Aggiungere piano piano la panna, e mescolare. Deve risultare liquida ma mantenere il colore scuro.

Stendere la pasta frolla e disporla dentro la tortiera, poi sistemarvi sopra a raggiera le pere sbucciate e affettate. Versarci sopra la crema. Cuocere per 20-25 minuti in forno preriscaldato a 180°

## 11.145 Torta cocco, mandorle e cacao

Ricetta di: Suffi

Difficoltà: Facile

Tempo: 50 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/torta-cocco-mandorle-cacao/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/torta-cocco-mandorle-cacao/)

### Ingredienti per 10 persone

- ★ 300 g di farina
- ★ 150 g di zucchero di canna
- ★ 140 g di farina di cocco
- ★ 250 g di yogurt di soia naturale o alla vaniglia
- ★ 1 bicchiere di olio di girasole
- ★ 1 bicchiere di latte di soia
- ★ 50 g di mandorle
- ★ 50 g di cioccolato fondente
- ★ 3 cucchiaini di No egg (non indispensabile)
- ★ 1 bustina di lievito

## Preparazione

Mescolare in un recipiente la farina, lo zucchero e il No egg; aggiungere lo yogurt, l'olio e il latte e mescolare con lo sbattitore, continuare poi con la farina di cocco e il lievito. Alla fine unire le mandorle (tritate a pezzetti o in listarelle) e il cioccolato spezzettato (o già comprato in gocce) e mescolare il tutto.

Oliare e infarinare la tortiera, versare il composto ottenuto e infornare a 180° per 40-45 minuti.

## 11.146 Torta del contadino ubriaco

Ricetta di: Matildevegan

Difficoltà: Facile

Tempo: 60 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/torta-contadino-ubriaco/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/torta-contadino-ubriaco/)

### Ingredienti per 6 persone

- ★ 300 g di farina 00
- ★ 250 ml di latte di riso
- ★ 110 g di olio di semi di girasole
- ★ 80 g di zucchero di canna
- ★ 1 bustina di lievito
- ★ 2 pere Williams o Paradiso (Decana);
- ★ 100 g di cioccolato fondente
- ★ la scorza di un'arancia e mezza
- ★ una spolverata abbondante di cannella
- ★ rum a piacere
- ★ un pizzico di sale

### Preparazione

In una terrina, unire farina, lievito, zucchero, sale e grattugiare la scorza delle arance. Aggiungere la spolverata di cannella, il cioccolato tritato grossolanamente con un coltello da cucina, latte, olio e rum e mescolare con un cucchiaino di legno.

Versare in una teglia precedentemente unta con un po' d'olio e infine aggiungere le pere sbucciate e tagliate a tocchetti.

Infornare in forno preriscaldato a 180° e lasciar cuocere per circa 40 minuti.

Lasciare asciugare a forno spento e leggermente aperto finché non si raffredda.

## 11.147 Torta del pirata

Ricetta di: Dantalian1976

Difficoltà: Facile

Tempo: 120 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/torta-pirata/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/torta-pirata/)

### Ingredienti per 6 persone

- ★ 4 mele
- ★ 2 cucchiaini di cannella
- ★ 12 chiodi di garofano
- ★ mezzo bicchiere di vino bianco
- ★ 120 g di zucchero di canna
- ★ 150 g farina di kamut
- ★ 100 g di fecola
- ★ una manciata di farina di mais
- ★ 200 ml panna di soia
- ★ 50 ml di latte di soia
- ★ 50 g di margarina vegetale
- ★ la scorza di 1 limone
- ★ 1 bustina di lievito

### Preparazione

Bucherellare con una forchetta 3 mele (non sbucciate) ed inserire in ognuna 4 chiodi di garofano. Mettere le mele in una pentola, spolverizzarle con la cannella e 2 cucchiaini di zucchero di canna. Versare nella stessa pentola mezzo bicchiere di vino bianco e mezzo bicchiere di acqua. Fare cuocere il tutto per 20/30 minuti. Lasciare raffreddare, eliminare la buccia delle mele e frullarle o schiacciarle grossolanamente con una forchetta.

Versare in una terrina la panna di soia, il latte di soia, lo zucchero di canna e la scorza grattugiata di un limone. Unire, mescolando, la farina di kamut e la fecola, aggiungere la margarina (precedentemente sciolta), le mele frullate, la bustina di lievito. Mescolare fino ad ottenere un impasto omogeneo. Se l'impasto è troppo liquido, aggiungere uno o due cucchiaini di fecola.

Tagliare una mela a fettine.

Ungere una tortiera da forno, cospargerne il fondo con della farina di mais, versare l'impasto, posizionarvi sopra le fette di mela e cospargere con zucchero di canna. Infornare per 50/55 minuti a 180°. Spento il forno, lasciarvi la torta ancora un ventina di minuti.

E' preferibile mangiarla tiepida.

### 11.148 Torta della nonna

Ricetta di: Micol1

Difficoltà: Media

Tempo: 180 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/torta-della-nonna-senza-glutine/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/torta-della-nonna-senza-glutine/)

## Ingredienti per 8 persone

### Pasta frolla:

- ★ 400 g di farina mix it senza glutine
- ★ 105 g di zucchero
- ★ 1 bustina di vanillina
- ★ 1 pizzico di sale
- ★ 150 g di burro di soia
- ★ 100 ml di latte di soia
- ★ 1/2 bustina di lievito
- ★ scorza grattugiata di 1 limone

### Crema pasticcera:

- ★ 500 ml di latte di soia
- ★ 150 g di zucchero
- ★ 100 g di farina mix it senza glutine
- ★ 30 g di burro di cacao
- ★ scorza di 1 limone
- ★ 1/2 cucchiaino di curcuma

### Copertura:

- ★ 100 g di pinoli
- ★ latte di soia q.b.
- ★ zucchero a velo vanigliato q.b. (facoltativo)

## Preparazione

Per preparare la pasta frolla, mescola in un recipiente la farina, lo zucchero, la vanillina, il sale, il lievito e la scorza grattugiata del limone. Aggiungi poi il burro di soia e comincia a lavorare l'impasto con le mani; a poco a poco unisci anche il latte di soia fino ad esaurirlo. Una volta che avrai ottenuto un impasto omogeneo, forma una palla, copri il recipiente con la pellicola e mettilo in frigo a riposare per un'ora.

Per la crema pasticcera: in un pentolino capiente fai scaldare il latte. Dopo poco aggiungi la farina mescolando con una frusta, poi lo zucchero e infine il burro di cacao. Continua a far scaldare a fiamma dolce, tenendo miscelato finché il composto non diventerà cremoso. Aggiungi

la scorza grattugiata del limone e la curcuma verso la fine, poco prima di spegnere il composto. Lasciala raffreddare quasi completamente.

Prendi dal frigo la pasta e dividila in due metà uguali. Prendi una parte di pasta e stendila con un mattarello tra due fogli di carta da forno. Togli il foglio superiore, mettila in una tortiera da crostate lasciando il foglio di carta forno sul fondo (i bordi di pasta devono essere abbastanza alti anche se sottili), bucherella tutto il fondo con una forchetta. Versaci poi dentro la crema pasticcera. Tira anche l'altra metà di pasta (sempre tra due fogli di carta da forno) e poi depositala sopra alla torta, in modo da chiuderla; fai attenzione a farla aderire bene all'altro lembo di pasta. Non è facile a farla staccare dalla carta da forno, però è solo una questione di pratica. Bucherella con la forchetta anche tutta questa superficie (altrimenti rischi che si gonfi cuocendo). Spennellaci sopra del latte di soia e infine distribuisce i pinoli. Cuoci, sull'ultimo ripiano, in forno preriscaldato a 180°C per 40-45 minuti circa. Una volta raffreddata e impiattata spolveraci sopra dello zucchero a velo (facoltativo).

## Note

Ricetta senza glutine.

La farina mix usata è di marca DS, ma probabilmente vanno bene anche altre marche.

## 11.149 Torta della zia al cioccolato

Ricetta di: Micol1

Difficoltà: Facile

Tempo: 120 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/torta-zia-cioccolato/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/torta-zia-cioccolato/)

### Ingredienti per 8 persone

- ★ 315 g di farina mix it senza glutine
- ★ 35 g di cacao amaro in polvere
- ★ 250 ml di latte di soia
- ★ 165 g di zucchero di canna integrale
- ★ 90 g di burro di soia
- ★ 1/2 bustina di lievito vegan S.G.

Per il ripieno e la guarnizione:

- ★ 200 g di cioccolato fondente
- ★ 50 g di burro di cacao

- ★ 120 ml di latte di soia
- ★ 25 g di granella di nocciole

## Preparazione

Versa in un recipiente la farina, il cacao, lo zucchero, il lievito, il burro e con una frusta miscela il tutto. Unisci a poco a poco anche il latte e mescola per bene. Quando avrai ottenuto un impasto omogeneo, versalo in una tortiera per crostate, precedentemente unta e infarinata. Cuocila a 180° per 30-35 minuti sull'ultimo gradino del forno.

Per il ripieno, sciogli il burro con il cioccolato dentro a un padellino antiaderente tenendo continuamente mescolato. Unisci infine il latte e spegni il fuoco solo dopo che si sarà addensato per bene il composto.

Una volta sfornata la base, lasciala raffreddare completamente, poi versala in un piatto e lasciala capovolta (la parte sotto deve diventare la parte alta e viceversa). Versa all'interno il ripieno e infine cospargi la superficie con la granella di nocciole (in alternativa, se viene consumata in giornata, puoi spruzzarci sopra della panna vegan e, se è stagione, puoi alternarla anche con delle fragole). Riponila in frigorifero per qualche ora (affinché il cioccolato si solidifichi) prima di mangiarla.

## Note

Ricetta senza glutine.

La farina mix usata è di marca DS, ma probabilmente vanno bene anche altre marche.

## 11.150 Torta delle meraviglie

Ricetta di: VVale

Difficoltà: Facile

Tempo: 30 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/1156/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/1156/)

## Ingredienti per 8 persone

Per il pan di spagna:

- ★ 170 grammi di farina tipo 0
- ★ 70 grammi di fecola di patate
- ★ 140 grammi di olio

- ★ 125 grammi di zucchero
- ★ 70 grammi di latte di soia
- ★ 70 grammi di acqua
- ★ aroma di limone
- ★ una bustina di lievito per dolci

Per la crema:

- ★ 500 grammi di yogurt di soia
- ★ due cucchiaini di panna di soia
- ★ un cucchiaino di agar agar
- ★ due cucchiaini di assenzio
- ★ mezzo bicchiere di zucchero a velo
- ★ 10 albicocche secche

## Preparazione

In una terrina mescolare gli ingredienti secchi per il pan di Spagna e poi aggiungere i liquidi. Mettere il composto in una teglia con cerniera. Infornare a 170 gradi, in forno preriscaldato, per venti minuti (verificare la cottura con uno stuzzicadenti).

Intanto preparare la crema: sciogliere l'agar agar nell'assenzio intiepidito (se serve, aggiungere un po' d'acqua) e poi frullare insieme agli altri ingredienti senza le albicocche, che verranno tagliate a cubetti e aggiunte per decorazione. Quando il pan di Spagna sarà cotto, lasciarlo raffreddare, tagliare la cupoletta che si sarà formata e tenere la parte di sotto (la cupola è ottima per la colazione!). Stendere sul pan di Spagna (che avrete rimesso nella teglia con cerniera) la crema di assenzio e le albicocche. Lasciare riposare la torta per qualche ora in frigorifero fino a quando la crema non si sarà solidificata.

## 11.151 Torta di carote e mandorle

Ricetta di: VVale

Difficoltà: Media

Tempo: 60 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/torta-carote-mandorle/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/torta-carote-mandorle/)

### Ingredienti per 8 persone

- ★ due bicchieri di farina manitoba

- ★ una bustina di lievito
- ★ un bicchiere e mezzo di zucchero
- ★ una fialetta di aroma di mandorla
- ★ mezzo bicchiere di mandorle
- ★ sei carote grandi
- ★ una mela
- ★ mezzo bicchiere di olio di semi

## Preparazione

Iniziare a tagliare le carote a rondelle e la mela a pezzetti. Metterle in una padella con mezzo bicchiere di zucchero e un po' d'acqua. Lasciare stufare fino a quando le carote non saranno morbide.

Preparare l'impasto della torta mettendo in una terrina la farina, il lievito e lo zucchero rimasto. Miscelare gli ingredienti e aggiungere l'olio, l'aroma alle mandorle e acqua. Lavorare fino ad ottenere un impasto che sia a metà strada tra un impasto per pizza e una frolla. Lasciar riposare per mezz'ora a temperatura ambiente.

Riprendere le carote e frullare per ottenere una crema non liquida.

Prendere l'impasto, dividerlo in due pezzi. Stenderlo in due dischi delle dimensioni della vostra tortiera (si deve riuscire a chiuderlo bene nei bordi).

Adagiare il primo disco, spalmare sopra la crema di carote, cospargere con le mandorle tritate grossolanamente e richiudere con l'altra sfoglia. Bucherellare con una forchetta la superficie e infornare a 150-170 gradi per venti minuti circa o fino ad avvenuta cottura.

Servire a temperatura ambiente o tiepida.

## 11.152 Torta di carote senza glutine

Ricetta di: Micol1

Difficoltà: Facile

Tempo: 60 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/torta-carote-senza-glutine/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/torta-carote-senza-glutine/)

### Ingredienti per 8 persone

- ★ 300 g di carote
- ★ 125 g di farina mix it senza glutine
- ★ 125 g di farina di mandorle
- ★ 1 bustina di lievito vegan

- ★ 180 g di zucchero di canna integrale
- ★ 90 ml di olio di semi di mais
- ★ 1 bustina di vanillina
- ★ 210 ml di latte di soia
- ★ zucchero a velo q.b. (facoltativo)

### Preparazione

Sbuccia e grattugia le carote in un recipiente. Aggiungi le due farine, il lievito, la vanillina, lo zucchero, l'olio e mescola. Unisci infine il latte di soia, miscela il tutto per bene e poi versa il composto in una tortiera ricoperta da carta da forno. Cuoci sull'ultimo gradino del forno a 180°C per 40 minuti (fai sempre la prova stecchino prima di sfornare la torta). Prima di servirla puoi spolverizzarla con dello zucchero a velo.

### Note

Ricetta senza glutine.

La farina mix usata è di marca DS, ma probabilmente vanno bene anche altre marche.

## 11.153 Torta di ciliegie

Ricetta di: laia  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 40 minuti  
Stagione: Primavera, estate  
Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/torta-ciliegie/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/torta-ciliegie/)

### Ingredienti per 6 persone

- ★ 1 kg di ciliegie
- ★ 160 g di farina
- ★ 80 g di margarina di soia
- ★ 60 g di zucchero
- ★ cannella

## Preparazione

Lavare le ciliegie con accuratezza, levare il gambo e farle cuocere 10 minuti in un pentolino coperto, farle raffreddare e snocciolarle.

Frullare nel mixer la farina, lo zucchero, una spolverata di cannella e un pizzico di sale, fino a ottenere un impasto in briciole. Mettere le ciliegie snocciolate in una tortiera foderata di carta da forno, cospargervi l'impasto e mettere in forno a 200° per 25-30 minuti. Se vedete che le briciole tendono a colorirsi troppo, coprite con carta d'alluminio e portare a fine cottura.

### 11.154 Torta di crusca

Ricetta di: Arieldubois

Difficoltà: Facile

Tempo: 30 minuti

Stagione: Estate

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/torta-crusca/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/torta-crusca/)

### Ingredienti per 6 persone

- ★ 100 g di bastoncini di crusca
- ★ 100 g farina di farro o integrale o miglio
- ★ 100 ml latte vegetale (a vostra scelta)
- ★ 50 ml di acqua
- ★ 1 bustina di lievito per dolci
- ★ 1 mela
- ★ 1 banana
- ★ 2 albicocche
- ★ 2 cucchiaini di olio di mais
- ★ cannella qb
- ★ un pizzico di sale
- ★ zucchero a velo (facoltativo)

## Preparazione

Innanzitutto ammolate i bastoncini di crusca nel latte e acqua. Nel frattempo sbucciate mela e banana e tagliatele a fettine sottili insieme alle albicocche. Accendete il forno statico a circa 180-200 gradi. Quando la crusca sarà ben ammorbidita, unite la farina, l'olio, la frutta, il pizzico

di sale, la cannella e per ultima la bustina di lievito. Versate l'impasto in una tortiera con carta forno, livellate e infornate per circa 20 minuti. Dovrà essere ben scura e con un colore marroncino. A piacere spolverizzate con zucchero a velo una volta raffreddata.

### Note

Per chi ha problemi di stitichezza è una mano santa! Provare per credere!  
Inoltre non contiene zuccheri aggiunti (evitando lo zucchero a velo), se non quelli naturali della frutta e della crusca.

## 11.155 Torta di farro alle mele

Ricetta di: Elviveg

Difficoltà: Media

Tempo: 50 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/torta-farro-mele/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/torta-farro-mele/)

### Ingredienti per 8 persone

- ★ 500 g di farina integrale biologica di farro
- ★ una bustina di cremor tartaro
- ★ latte di riso o soia (quanto basta)
- ★ 5 mele stark o royal gala
- ★ un cucchiaio di malto di riso
- ★ un cucchiaio di tahin o crema di mandorle
- ★ 4 gocce di olio essenziale di limone (o un po' di buccia grattugiata)
- ★ 3 cucchiari di uvetta sultanina bio (facoltativa)

### Preparazione

Accendere il forno a 200 gradi. Sbucciare e tagliare a pezzettini le 4 mele e tenerne una da parte per la guarnizione, dopo averla tagliata a fettine nel senso della lunghezza.

Mettere tutta la farina di farro in una terrina e mescolarvi a secco il cremor tartaro, poi unire l'uvetta e mescolare. Aggiungere il latte di riso fino a rendere morbido ma non liquido il composto, in modo che sia facile mescolarlo, e aggiungere quindi le gocce di olio essenziale di limone, il cucchiaio di malto e quello di tahin e mescolare bene tutto; aggiungere le mele a pezzettini e mescolare il tutto.

Versare il composto su una tortiera antiaderente, o in una pirofila da forno, leggermente oliata e

spolverata di farina per non far attaccare la torta e livellare bene il tutto guarnendo la superficie con le fettine di mela. Infornare per 30 minuti, massimo 40.

### Note

Torta semplice ma molto buona e nutriente! Si conserva per qualche giorno tenendola sempre ben coperta.

## 11.156 Torta di frutta

Ricetta di: NeoAstra  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 45 minuti  
Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/torta-frutta/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/torta-frutta/)

### Ingredienti per 6 persone

Per l'impasto:

- ★ 1 banana piuttosto grossa
- ★ 150 g zucchero (di canna o semolato)
- ★ 150 ml di olio di semi
- ★ 150 g farina 00
- ★ 1 pizzico di sale
- ★ 1 bustina di vanillina oppure un pizzico di cannella
- ★ 1 bustina di lievito per dolci
- ★ 1 o 2 pere mature tagliata/e a dadini

Per la decorazione:

- ★ una decina di acini di uva nera tagliati a metà e privati dei semi
- ★ 1 pera tagliata a fettine
- ★ zucchero a velo a piacere

## Preparazione

Schiacciare in un recipiente la banana con l'aiuto di una forchetta, quindi sbatterla con lo zucchero fino a ottenere una crema priva di grumi. Aggiungere, poco a poco, l'olio di semi, la vanillina o la cannella, quindi la farina setacciata insieme al lievito e a un pizzico di sale. Unire infine all'impasto la pera a dadini. E' importante lavorare la pasta affinché risulti liscia e compatta.

Dopo aver coperto una tortiera di 20-24 cm di diametro, versarvi l'impasto avendo cura di distribuirlo in modo uniforme e decorare la torta con la frutta. Infornare a 180° per circa 30 minuti controllando di tanto in tanto la cottura. La torta non gonfierà moltissimo, ma, malgrado questo, la morbidezza è garantita. Quando la torta si sarà raffreddata, sarà possibile decorarne la superficie con lo zucchero a velo.

### 11.157 Torta di mele alla crema

Ricetta di: VVale

Difficoltà: Media

Tempo: 120 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/torta-mele-crema/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/torta-mele-crema/)

#### Ingredienti per 8 persone

Per la crema:

- ★ 100 grammi di zucchero di canna
- ★ 40 grammi di farina
- ★ mezzo litro di latte di soia
- ★ un bacello di vaniglia

Per la frolla:

- ★ 500 grammi di farina
- ★ 250 grammi di olio
- ★ 100 grammi di zucchero di canna

Per la decorazione:

- ★ due mele rosse medie
- ★ mezzo limone spremuto

- ★ sale q.b.
- ★ zucchero di canna q.b.

## Preparazione

Iniziare a preparare la frolla: in una terrina mettere l'olio e un pizzico di sale. Aggiungere la farina e lo zucchero. Amalgamare bene fino ad ottenere una palla elastica e lasciare riposare in frigorifero per almeno un'ora, coperta da pellicola trasparente.

Procedere alla preparazione della crema: in una pentola, amalgamare la farina e lo zucchero, aggiungere anche il latte vegetale e mischiare bene con l'aiuto di una frusta per evitare il formarsi di grumi. Aprire il baccello di vaniglia e aggiungere i semi al liquido. Mettere la pentola sul fuoco e cuocere mescolando, sempre con l'aiuto della frusta. Quando la crema sarà cotta, lasciarla intiepidire.

Prendere l'impasto dal frigorifero e stenderlo per foderare uno stampo da crostata. Tagliare a fettine sottili le mele e bagnarle con il succo di limone per evitare che anneriscano. Disporre la crema sulla pasta frolla e mettere sopra le fettine di mela (magari facendo attenzione alla decorazione). Spolverare la superficie della torta con un po' di zucchero di canna (durante la cottura caramellerà e lascerà le mele lucide).

Infornare a 180 gradi per circa venti minuti-mezz'ora. Servire fredda.

## 11.158 Torta di mele glutenfree

Ricetta di: Esserevero

Difficoltà: Facile

Tempo: 30 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/torta-mele-gluten-free/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/torta-mele-gluten-free/)

### Ingredienti per 10 persone

- ★ 200 g di farina integrale di grano saraceno
- ★ 100 g di farina integrale di riso
- ★ 40 g amido di mais
- ★ 3 manciate di uva passa
- ★ 80 g di sciroppo di riso
- ★ 1 confezione di yogurt di soia piccola (100 g)
- ★ 1 bustina di lievito per dolci cremortartaro
- ★ scorza grattugiata di 1 limone
- ★ un po' di cannella in polvere (1 cucchiaino)

- ★ 1 mela grande
- ★ succo di mela qb

## Preparazione

Mescolare tutti gli ingredienti secchi. Sbucciare le mele e tagliarle a pezzettini. Aggiungerle all'impasto e poi aggiungere tutti gli altri ingredienti. Ammorbidire il composto con un po' di succo di mela, poco alla volta nella quantità necessaria, sempre mescolando il tutto. Versare l'impasto in una tortiera. Infornare per circa 30 minuti a 200 gradi. Sfnare e lasciar raffreddare completamente prima di servire.

## Note

L'ho fatta ieri 08 maggio 2013 ed oggi ci ho fatto colazione ed è buonissima (slurp) purtroppo non ho fatto la foto (per mancanza di tempo). Come consistenza è morbida e densa.

## 11.159 Torta di mele SempliceGusto

Ricetta di: AleVimukti  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 20 minuti  
Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/torta-mele-semplice/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/torta-mele-semplice/)

## Ingredienti per 10 persone

- ★ 100 g di farina integrale
- ★ 100 g di farina bianca
- ★ 200 g di zucchero di canna
- ★ 2 tazze di latte di soia (anche al cioccolato va bene)
- ★ 25 g di margarina di soia biologica
- ★ 1 bustina di lievito biologico per dolci, oppure un altro tipo di lievito naturale
- ★ un cucchiaino di cannella in polvere
- ★ 2 mele grandi

## Preparazione

Prima di preparare l'impasto, accendete il forno a 150 gradi.

Versare la farina, lo zucchero e due tazze di latte di soia in una ciotola. Frullare il tutto a velocità media, fino a ottenere un impasto omogeneo e cremoso (senza grumi). Aggiungere la margarina di soia e la cannella (precedentemente disciolta in un pentolino caldo), continuare a frullare a velocità bassa (altrimenti schizzerà ovunque) per qualche minuto. Aggiungere il lievito e continuare a frullare.

Tagliare le mele a fettine non troppo sottili, e metterle da parte. Spalmare una piccola noce di margarina di soia su fondo e bordi del tegame. Versare il composto all'interno del tegame e mettere in forno a 150°.

Lasciar cuocere per 15-20 minuti circa.

## Note

Per ottenere un effetto più spettacolare, consiglio di utilizzare un tegame tondo con il buco al centro. In questo modo la torta resta compatta, ben cotta, e sembrerà un fiore quando la ricoprirete di mele!

## 11.160 Torta di mele senza glutine

Ricetta di: Micol1

Difficoltà: Facile

Tempo: 90 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/torta-mele-senza-glutine/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/torta-mele-senza-glutine/)

### Ingredienti per 8 persone

- ★ 300 g di farina mix it senza glutine
- ★ 1/2 bustina di lievito
- ★ 1 bustina di vanillina
- ★ 160 g di zucchero
- ★ 1 cucchiaino di bicarbonato
- ★ 1 cucchiaino di cannella
- ★ 1 pizzico di sale
- ★ 3 mele
- ★ 3 cucchiaini e mezzo di aceto di mele
- ★ la buccia di 1 limone

- ★ 1 cucchiaio di brandy
- ★ 150 g di burro di soia
- ★ 200 g di latte di soia
- ★ zucchero a velo q.b.

### Preparazione

Mischia in un contenitore la farina, il lievito, la vanillina, lo zucchero, il bicarbonato, la cannella, il sale, la buccia del limone grattugiata e il burro di soia. Aggiungi poi il latte di soia, l'aceto di mele e il brandy. Sbuccia le mele, leva i torsoli, tagliale a fettine e aggiungile al composto; mescola per bene con un cucchiaio, così da farle amalgamare. Imburra e infarina una teglia tonda, versa l'impasto all'interno e infornala sull'ultimo gradino del forno a 180° C per 45-50 minuti (fai sempre la prova dello stecchino). Prima di toglierla dalla teglia, lasciala raffreddare completamente. Spolverala con dello zucchero a velo solo quando avrai impiattato le singole fette, altrimenti, essendo una torta molto morbida e umida, si rischia che si assorba tutto prima del momento di servirla.

### Note

Ricetta senza glutine.

La farina mix usata è di marca DS, ma probabilmente vanno bene anche altre marche.

## 11.161 Torta di nocciole

Ricetta di: llaveg  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 60 minuti  
Provenienza: Piemonte  
Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/torta-nocciole/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/torta-nocciole/)

### Ingredienti per 5 persone

- ★ 200 g di nocciole tostate e pelate oppure 200 g di farina di nocciole
- ★ 200 g di farina 00
- ★ 150 g di zucchero
- ★ 1 bustina di lievito per dolci
- ★ mezzo bicchiere di olio evo

## Preparazione

Setacciate la farina, il lievito e lo zucchero in una terrina, quindi aggiungete la farina di nocciole o le nocciole tritate finissime. Se avete un buon mixer o un macinacaffè, riducete prima lo zucchero in polvere fine, la torta verrà ancora più soffice. Mescolate e versate l'olio a filo, mescolando con un cucchiaino. Vi deve risultare un impasto non liquido ma neanche troppo denso, per cui se vi sembra troppo farinoso versate dell'acqua fino a quando non raggiunge la giusta consistenza.

Ungete di margarina una tortiera e versate il composto. Fate cuocere in forno già caldo a 190° per almeno 20 minuti, fino a quando la torta non inizia ad dorarsi. Trascorso questo tempo controllate la cottura con uno stecchino: se lo stecchino rimane asciutto, la torta è pronta. Spegnete il forno e lasciate dentro la torta fino a raffreddamento. Servite fredda.

## Note

E' ottima per colazione.

## 11.162 Torta di pane

Ricetta di: Miky88

Difficoltà: Facile

Tempo: 45 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/torta-di-pane/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/torta-di-pane/)

## Ingredienti per 12 persone

- ★ 250 g di pane raffermo grattugiato
- ★ 4 cucchiaini di cacao amaro
- ★ 6 cucchiaini di zucchero
- ★ 4 cucchiaini d'olio
- ★ 1/2 litro di latte di soia
- ★ 2 mele

## Preparazione

Grattugiate il pane in una terrina capiente, aggiungete il cacao, lo zucchero, l'olio, il latte, poco alla volta (regolatevi per la quantità di latte, l'impasto non deve essere troppo liquido). Amalgamate il tutto e aggiungete le mele sbucciate e tagliate a pezzetti piccoli. Infornate in una pirofila rettangolare foderata da carta forno, a 170° per 45 minuti.

## 11.163 Torta di pere

Ricetta di: Ariel444  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 60 minuti  
Stagione: Inverno, estate, autunno  
Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/torta-pere/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/torta-pere/)

### Ingredienti per 6 persone

- ★ 300 g di farina integrale bio (o un mix di farina di farro e farina di grano, a vostra scelta)
- ★ 200 g di zucchero di canna bio
- ★ un bicchierino di olio extra vergine di oliva
- ★ 250 g di latte di soia
- ★ una bustina di lievito vanigliato
- ★ 5 pere williams piccole bio
- ★ un pizzico di sale
- ★ cannella
- ★ zucchero a velo integrale bio

### Preparazione

Mettere farina, zucchero, sale, olio, latte di soia e lievito in una ciotola e mischiare con un cucchiaio di legno. Aggiungere quindi le pere tagliate a tocchetti e rigirare delicatamente. Foderare una teglia tonda media con la carta forno e riversare l'impasto. Infornare quindi in forno già caldo, regolare su una temperatura media e far cuocere per circa 35-40 minuti.

Controllare con uno stecchino che la torta sia pronta (lo stecchino deve uscire perfettamente asciutto) e in caso lasciare ancora in forno a temperatura minima per qualche altro minuto. Come di consueto la cottura al forno varia anche da forno a forno, dunque regolatevi di conseguenza.

Una volta pronta, far intiepidire e mettere la torta su un piatto da portata, spolverare di cannella e zucchero a velo.

## 11.164 Torta di riso

Ricetta di: laia  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 80 minuti  
Provenienza: Toscana  
Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/torta-riso/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/torta-riso/)

### Ingredienti per 6 persone

- ★ 1 litro di latte di soia
- ★ 250 g di riso
- ★ 120 g di zucchero
- ★ 2 cucchiaini di uvetta
- ★ 1 cucchiaio di scorza d'arancia candita
- ★ 1 cucchiaio di noci spezzettate
- ★ scorza di limone grattata
- ★ zucchero a velo

### Preparazione

Versare il latte in una pentola, aggiungere lo zucchero e portare a bollore. Aggiungere il riso, abbassare la fiamma e cuocere fino a quando il latte non sarà completamente assorbito, ci vorranno circa 30-40 minuti, secondo il tipo di riso.

Far intiepidire, aggiungere l'uvetta rinvenuta in acqua calda, le scorze candite, le noci, la scorza di limone; mescolare bene, se l'impasto risultasse troppo denso aggiungere un po' di burro di soia.

Versare in una tortiera, cuocere in forno a 180° per 30 minuti.

Quando la torta è fredda, cospargerla di zucchero a velo.

### Note

Una torta della tradizione toscana, adatta alla merenda dei bambini, priva di farina e lievito, adatta a chi soffre di alcune intolleranze alimentari.

## 11.165 Torta facile

Ricetta di: Saravola  
Difficoltà: Facilissima  
Tempo: 45 minuti  
Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/torta-facile/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/torta-facile/)

### Ingredienti per 8 persone

- ★ 2 vasetti di yogurt di soia (quello che vi piace di più)
- ★ 3 vasetti di farina
- ★ 1 vasetto di olio di semi
- ★ 2 vasetti di zucchero integrale di canna
- ★ 1 bustina di lievito
- ★ vanillina

### Preparazione

Il 'vasetto' citato negli ingredienti è da intendersi proprio come il vasetto dello yogurt stesso. Mixare tutti gli ingredienti insieme mettendo nella ciotola prima quelli liquidi e infornare a 175 gradi per circa 35/40 minuti, Controllare la cottura con uno stuzzicadenti: se ne esce asciutto la torta è pronta. Questa è la ricetta base che può essere modificata aggiungendo quello che vi piace di più (cannella, frutta secca, uvetta o frutta fresca tagliata finemente a dadini ed aggiunta all'impasto prima di infornare).

## 11.166 Torta Federica

Ricetta di: Suffi  
Difficoltà: Media  
Tempo: 60 minuti  
Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/torta-federica/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/torta-federica/)

### Ingredienti per 10 persone

- ★ 400 g farina integrale
- ★ 400 ml di latte di soia
- ★ 200 g di zucchero di canna

- ★ 100 g di margarina
- ★ 100 g di noci sgusciate
- ★ 100 g di nocciole sgusciate
- ★ 100 ml di olio di girasole
- ★ 80 g di cioccolato fondente
- ★ 50 g di maizena
- ★ una bustina di vanillina e una di lievito

### Preparazione

Amalgamare lo zucchero con la margarina precedentemente sciolta; poi unire la farina, la maizena, il latte e l'olio, la frutta secca tritata grossolanamente, il cioccolato a pezzetti e infine lievito e vanillina. Risulterà un composto piuttosto denso; eventualmente aggiungere un po' di latte. Infornare per 40 minuti a 180 gradi (io ho usato la teglia da 26 cm).

## 11.167 Torta fragole e banane

Ricetta di: Suffi  
Difficoltà: Media  
Tempo: 90 minuti  
Stagione: Primavera, estate  
Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/torta-fragole-banane/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/torta-fragole-banane/)

### Ingredienti per 10 persone

- ★ 350 g di farina
- ★ 200 ml di latte di soia dolcificato
- ★ 150 g di zucchero di canna
- ★ 2 banane
- ★ 300 g di fragole
- ★ 125 g di yogurt di soia gusto naturale
- ★ 75 ml di olio di girasole
- ★ il succo di 1 limone
- ★ 1 bustina di lievito
- ★ 1 cucchiaino di bicarbonato

## Preparazione

Tagliare le banane a rondelle e frullarle insieme all'olio e al latte; unire il composto agli altri ingredienti, escluse le fragole, e frullare il tutto. Prima di versare il composto nella teglia (oliata e infarinata), mettere le fragole tagliate a pezzetti e mescolare il tutto con un cucchiaio. Infornare a 180° per 50 minuti (gli ultimi 10 minuti ho messo la cottura solo sopra). A piacere decorare la superficie con fragole o altro.

### 11.168 Torta gialla di mele

Ricetta di: Vale\_Vegan

Difficoltà: Media

Tempo: 50 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/torta-gialla-mele/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/torta-gialla-mele/)

#### Ingredienti per 8 persone

- ★ 1 tazza scarsa di farina manitoba
- ★ 1/2 tazza abbondante di farina integrale bio
- ★ 1/2 tazza abbondante di farina di semola
- ★ 3/4 di tazza di fecola di patate o amido di mais
- ★ 1 tazza scarsa di zucchero di canna
- ★ 1/2 tazza di cocco grattugiato
- ★ la punta di un cucchiaino di curcuma
- ★ 1/2 bustina di lievito per dolci (non vanigliato)
- ★ 3/4 di tazza di olio di mais
- ★ 1 o 2 tazze di latte di soia non zuccherato
- ★ 1 grossa mela gialla
- ★ poca scorza di limone o arancia grattugiata (facoltativa)

#### Preparazione

In una grande terrina unire tutti gli ingredienti in polvere e girare bene da sotto a sopra con il cucchiaio di legno in modo da far 'respirare' le farine; inserire l'olio e mescolare un po', dopodiché aggiungere il latte di soia poco a poco, disfando eventuali grumi, e continuare ad aggiungerne, sempre mescolando energicamente, finché non si ottiene un composto omogeneo e liscio della consistenza di un sugo per la pasta; mettere da parte.

Lavare e sbucciare la mela, privarla del torsolo ed affettarla 'a lunette'; ungere con un filino d'olio la tortiera, introdurre il composto e sistemare sulla superficie le fettine di mela infiladole in verticale l'una accanto all'altra: questo si fa per mantenere la giusta umidità del dolce anche dopo la cottura, e anche per evitare che una copertura 'piatta' di mele sulla superficie renda difficoltosa la cottura dell'interno della torta e/o la lievitazione.

Spolverare con poco zucchero di canna la superficie e far cuocere in forno già caldo a 180°, indicativamente per una mezz'oretta; tutto dipende dal diametro della tortiera usata e dallo spessore della torta; nel dubbio fate la prova stecchino evitando le mele.

Una volta cotta e raffreddata conservare in frigo, non si seccerà e si conserverà morbidissima. Indispensabile la curcuma che dona colore e profumo!

## 11.169 Torta glassata di cocco

Ricetta di: Chainsaw

Difficoltà: Media

Tempo: 40 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/torta-cocco/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/torta-cocco/)

### Ingredienti per 5 persone

- ★ 500 ml di latte di soia
- ★ 400 g di farina 00
- ★ 200 g di farina di cocco
- ★ 200 g di zucchero di canna
- ★ 125 g di zucchero a velo
- ★ 125 g di margarina vegetale (o burro di soia)
- ★ 2 cucchiaini di amido di mais
- ★ vanillina
- ★ lievito

### Preparazione

In una ciotola mescolate la farina, la farina di cocco, lo zucchero di canna, l'amido di mais e la margarina (fatta precedentemente sciogliere). Aggiungete a poco a poco il latte di soia e infine la bustina di vanillina e quella di lievito, mescolando poi per qualche minuto. Infornate nel forno già caldo a 180 gradi per circa 30 minuti. Una volta raffreddato, guarnire il dolce con la glassa, preparata mescolando 2-3 cucchiaini di acqua allo zucchero a velo. Subito dopo spolverate con la farina di cocco e lasciate solidificare.

## 11.170 Torta morbida al cioccolato

Ricetta di: Verdetartarugo

Difficoltà: Facile

Tempo: 60 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/torta-morbida-cioccolato/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/torta-morbida-cioccolato/)

### Ingredienti per 6 persone

- ★ 300 g di farina
- ★ 150 g di margarina 100% vegetale
- ★ 150 g di zucchero o malto
- ★ 500 ml di latte di soia dolce (meglio se aromatizzato alla vaniglia)
- ★ 100 g di cioccolato fondente
- ★ 1 bustina di lievito
- ★ 1 bustina di vanillina (se non usate il latte aromatizzato)
- ★ 1 manciata di pinoli (opzionali)

### Preparazione

Lavorare la margarina fino a completa fusione con lo zucchero. Se preferite la si può sciogliere leggermente prima a fuoco basso.

Sciogliere lentamente la cioccolata nel latte ed unire la vanillina.

Miscelare gradatamente farina, latte e zucchero e pinoli fino a quando il composto non risulti privo di grumi e cremoso al punto giusto. Eventualmente correggere la densità aggiungendo un po' di latte extra.

Il risultato deve avere la consistenza del malto di riso (tanto per capirci).

Ungere e passare con la farina una teglia di medie dimensioni ed infornare a 180° per 40 minuti ( se avete il forno elettrico non ventilato).

Scaduto il tempo, prima di sfornare la torta, controllare con uno stuzzicadenti che l'interno sia cotto.

### Note

La stessa ricetta si può usare per la torta di mele, basta non inserire la cioccolata.

Oppure per quella tipo sacher, tagliandola in due parti per orizzontale, aggiungendo uno strato di marmellata di albicocche all' interno e dopo ricoprendo il tutto con una glassa di cioccolato fondente.

## 11.171 Torta Pinguì al cocco

Ricetta di: Iris4815

Difficoltà: Media

Tempo: 120 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/torta-pingui-cocco/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/torta-pingui-cocco/)

### Ingredienti per 12 persone

Per il pan di spagna:

- ★ 300 g di farina
- ★ 300 g di zucchero
- ★ 100 g di margarina
- ★ 2 bicchieri colmi di latte di soia
- ★ 75 gr di cacao amaro in polvere
- ★ 1 bustina di lievito

Per la farcitura:

- ★ 3 litri di latte di soia
- ★ 10 cucchiaini di aceto di mele
- ★ 100 g di farina di cocco
- ★ 70 g di zucchero
- ★ 2 bicchieri di Vegella (vedi ricetta: Vegella extradark (sezione 11.185, pagina 809) )

Per la copertura:

- ★ 2 barrette di cioccolato fondente
- ★ farina di cocco q.b.

### Preparazione

In una pentola alta versare i 3 litri di latte di soia per la farcitura e portare ad ebollizione a fuoco medio. Spegnerne il fuoco e versare rapidamente l'aceto di mele nella pentola, dare una mescolata veloce e aspettare qualche minuto la formazione dei fiocchi. Filtrare con un colino e mettere in una terrina, aggiungere mescolando la farina di cocco e lo zucchero. Mescolare

bene in modo da ottenere un composto cremoso. Riporre in frigo.

Nel frattempo preparare il pan di spagna. Far sciogliere la margarina, poi unirvi lo zucchero e mescolare bene. Con un setaccio aggiungere piano piano la farina e il cacao in polvere, alternando con il latte di soia, e continuando a mescolare. Ciò che deve risultare è un composto cremoso, liscio e piuttosto liquido. Aggiungere infine il lievito.

Dividere il composto ottenuto in due teglie uguali immargarinate e infarinate (io ho usato due teglie 'da lasagna' 26x35 cm). Poiché uno dei due strati dovrà essere staccato e capovolto sull'altro, consiglio di coprire la base di una delle due teglie con un foglio di carta da forno. Mettere il primo strato in forno preriscaldato a 160 gradi per 20 minuti. Mettere in forno il secondo strato, nel frattempo far raffreddare la prima teglia (io la metto nel lavandino con un po' d'acqua fredda), dopodiché agitarla orizzontalmente in modo da far staccare bene il composto. Spalmare sulla superficie un bicchiere di vegella.

Togliere la seconda teglia dal forno e ripetere l'operazione di raffreddamento, spalmare sulla superficie il secondo bicchiere di vegella, poi disporvi sopra la crema di latte di soia precedentemente messa in frigo, aiutandosi eventualmente con le mani leggermente bagnate. Capovolgere velocemente ma con cura il primo strato sul secondo.

Per la copertura, far sciogliere le due tavolette di cioccolato in un pentolino; quando completamente fuso disporre uniformemente sulla torta. Guarnire la superficie con una spolverata di farina di cocco.

Lasciar raffreddare, poi riporre in frigo. Consumare solo dopo un paio d'ore.

## Note

Si conserva anche diversi giorni (e anzi diventa sempre più buona), per questo motivo le dosi non sono per nulla esagerate!

Per fare un dolce più leggero o più semplice, si può scegliere di dimezzare le dosi del pan di spagna e fare un solo strato, versando il cioccolato fuso direttamente sulla crema di latte di soia.

## 11.172 Torta rovesciata all'ananas

Ricetta di: Mafaldina

Difficoltà: Media

Tempo: 60 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/torta-rovesciata-ananas/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/torta-rovesciata-ananas/)

### Ingredienti per 4 persone

Per l'impasto:

★ 250 g di farina manitoba

- ★ 150 g di margarina vegetale
- ★ 150 ml di latte di soia
- ★ 1 bustina di lievito in polvere per dolci
- ★ 100 g di zucchero
- ★ a piacere 1 bustina di vanillina o scorza di limone

Per il caramello:

- ★ 100 g di zucchero
- ★ 1 cucchiaio di margarina vegetale
- ★ 1 scatoletta di ananas sciroppato

## Preparazione

Prima di iniziare a preparare l'impasto, preriscaldate il forno a 180 gradi.

Procedete poi alla preparazione del caramello: sciogliete in una pentola un cucchiaio abbondante di margarina e poi aggiungete lo zucchero. Fate andare sul fornello a fiamma dolce e girate, finché lo zucchero si scioglierà, assumendo il colore ambrato del caramello (attenzione a non bruciarlo, e non ustionarvi!). Una volta pronto, versatelo, prima che si raffreddi, in una tortiera (consiglio quella a cerniera), foderando prima il fondo con carta forno. Coprite bene il fondo della tortiera col caramello ancora caldo e adagiatevi le fette di ananas sciroppato. Le fette avanzate potrete incorporarle a pezzetti nell'impasto della torta (facoltativo). Per una tortiera da 24 cm bastano 4 fette di ananas per il fondo della torta.

Per preparare l'impasto, mettete in un ciotolo lo zucchero e la margarina e lavorate ben bene con un cucchiaio (se avete il macchinario, ben venga); quando il tutto sarà ben amalgamato, aggiungete farina e lievito setacciati, quindi il latte ed eventuali aromi (vanillina o scorza di limone). Versate l'impasto sopra le fette di ananas caramellate. Infornate per circa 60 minuti. Fate comunque la prova stecchino per vedere quando è pronto: quando lo stecchino infilzato nella torta rimane asciutto, è pronta.

Una volta sfornata e fredda, la torta va rovesciata, cioè la parte con il caramello e l'ananas costituiranno la parte superiore della torta (da qui il nome... 'torta rovesciata').

## Note

Volendo, dopo i primi 40 minuti se vedete che tende a cuocersi troppo in superficie, abbassate un po' la temperatura oppure coprite la superficie con un foglio di carta forno o stagnola. Ma non prima che sia ben lievitata e già solida... sennò vi ritroverete una ciabatta rovesciata all'ananas!

## 11.173 Torta saracena con nocciole

Ricetta di: Esserevero

Difficoltà: Facile

Tempo: 60 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/torta-saracena-nocciole/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/torta-saracena-nocciole/)

### Ingredienti per 8 persone

- ★ 300 g di farina di grano saraceno
- ★ 4 cucchiaini di sciroppo d'agave
- ★ 60 g di uva passa
- ★ 70 g di nocciole
- ★ 100 g di olio di girasole
- ★ 3 cucchiaini di farina di carruba
- ★ 2 cucchiaini di cannella
- ★ 1 bustina di lievito vanigliato
- ★ la punta di un cucchiaino di bicarbonato

### Preparazione

In un recipiente mettere tutti gli ingredienti secchi. Disponli a fontanella e versare l'olio di girasole e lo sciroppo d'agave. Poi mescolare aggiungendo acqua fino ad ottenere la giusta viscosità. Versare il composto in una teglia precedentemente ricoperta con carta forno e mettere in forno già caldo a 180 °C per 30 minuti.

## 11.174 Torta speziata di Halloween

Ricetta di: llaveg

Difficoltà: Facile

Tempo: 60 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/torta-speziata-halloween/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/torta-speziata-halloween/)

### Ingredienti per 6 persone

- ★ 500 g di farina
- ★ 100 g di fecola patate

- ★ 100 g di amido di mais
- ★ 1 bustina lievito
- ★ 1 cucchiaino bicarbonato
- ★ 800 g di polpa di zucca
- ★ 200 g di margarina
- ★ 200 g di zucchero di canna
- ★ 1 bicchiere di latte di soia
- ★ 1 cucchiaio di zenzero in polvere
- ★ 1 cucchiaio di noce moscata
- ★ 4 cucchiari di cannella

Opzionale, per la copertura:

- ★ margarina q.b
- ★ zucchero a velo q.b.
- ★ cannella

## Preparazione

Pulite la zucca e fatela ammorbidire nel forno caldo per circa 25 minuti. Nel frattempo, setacciate la farina, l'amido, la fecola, il lievito, le spezie e il bicarbonato in una terrina capiente. Fate sciogliere a fuoco basso la margarina con lo zucchero, quindi unite il composto alla farina. Aggiungete il latte di soia, mescolando continuamente. A parte, frullate la zucca con un mixer e unitela all'impasto. Se questo risultasse troppo poco liquido, potete aggiungere olio o altro latte.

Ungete una teglia per torte abbastanza alta e infornate a 200C per mezz'ora circa, servendovi di uno stecchino per controllare la cottura.

Se non vi spaventano le calorie potete preparare il seguente icing: sbattete la margarina con lo zucchero a velo in parti uguali, unite la cannella fino a creare una crema abbastanza densa, quindi disponetela sulla torta (che però dovrete ora conservare in frigo!).

### 11.175 Torta tofu e cioccolato

Ricetta di: Dezu

Difficoltà: Facile

Tempo: 60 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/torta-tofu-cioccolato/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/torta-tofu-cioccolato/)

**Ingredienti per 6 persone**

- ★ 280 g di tofu
- ★ 100 g di cioccolato fondente
- ★ 250 ml di latte o panna di soia
- ★ 4 cucchiaini di zucchero
- ★ 1 cucchiaio di fecola
- ★ 2 cucchiaini di farina
- ★ datteri o frutta secca a piacere
- ★ mezzo cucchiaino di sale
- ★ aroma limone

**Preparazione**

Ridurre il cioccolato a scaglie e i datteri in polpa. Mixare tofu, farina, sale, fecola, panna o latte di soia, aroma, zucchero. Una volta mixato unire il cioccolato e i datteri; mettere in forno a 180° per 40 minuti.

**11.176 Torta vegansweetdream**

Ricetta di: Vale\_Vegan

Difficoltà: Media

Tempo: 60 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/torta-vegan-sweet-dream/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/torta-vegan-sweet-dream/)

**Ingredienti per 8 persone**

- ★ 3 tazze di farina bianca bio
- ★ 3 cucchiaini di farina di grano saraceno
- ★ 2 cucchiaini di farina manitoba
- ★ 1 tazza scarsa di farina integrale bio
- ★ 1 pizzico di sale
- ★ 1 tazza scarsa di zucchero di canna
- ★ 2 cucchiaini scarsi di amido di mais (maizena)
- ★ mezza bustina di lievito non vanigliato

- ★ la buccia grattugiata di mezzo limone
- ★ 2 cucchiaini di margarina (o burro di soia)
- ★ 2 tazze o più di latte di soia vanigliato

## Preparazione

Accendere il forno al minimo e metterci dentro la tortiera con la margarina a sciogliersi, ma senza farla friggere. In una grande insalatiera unire tutti gli ingredienti solidi e girare bene con un cucchiaino di legno per eliminare i grumi e per far prendere aria alla farina. Aggiungere una tazza di latte di soia e mescolare bene, poi aggiungere la seconda e versarvi sopra la margarina liquefatta e mescolare nuovamente molto bene, prima piano e poi con energia, per ottenere un impasto omogeneo.

Valutare la consistenza dell'impasto, che non deve essere liquido ma nemmeno corposo: girandolo con il cucchiaino di legno si deve sentire poca resistenza; fare la prova del ricciolo, ovvero alzare il cucchiaino e vedere se quello che cade lascia la forma del ricciolo sulla superficie dell'impasto.

A questo punto ungere con le dita la tortiera anche sui bordi, versare dentro il composto e mettere in forno già caldo a 180° per mezz'oretta, finché la superficie sarà bella dorata.

Far raffreddare, sformare, tagliare in 2 e farcire con la Crema cioccolato e gianduja (sezione 11.58, pagina 692) . Rimettere la parte superiore e conservare in frigo.

## Note

Le dosi sono adatte a tortiera diametro 24 cm, io uso quelle di alluminio monouso dai bordi alti.

## 11.177 Tortelli di carnevale

Ricetta di: VVale

Difficoltà: Facile

Tempo: 80 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/tortelli-carnevale/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/tortelli-carnevale/)

## Ingredienti per 4 persone

- ★ 40 grammi di olio di semi
- ★ 400 grammi di farina tipo 1
- ★ 70 grammi di latte di soia
- ★ 30 grammi di acqua

- ★ un pizzico di sale
- ★ 50 grammi di zucchero
- ★ 1 bustina di vanillina
- ★ marmellata a piacere

### Preparazione

Impastare insieme tutti gli ingredienti, tranne la marmellata, fino ad ottenere una palla liscia. Lasciare riposare l'impasto in frigorifero per mezz'ora e intanto preriscaldare il forno a 170 gradi. Prendere la pasta, stenderla sottilmente (circa 1,5-2 millimetri di spessore), ricavare dei dischetti di diametro 8-10 centimetri, adagiare al centro un po' di marmellata e chiudere a mezzaluna premendo bene i bordi. Adagiare su una teglia foderata con la carta da forno e cuocere per un quarto d'ora o fino ad avvenuta doratura. Lasciare raffreddare e servire, anche spolverati di zucchero a velo.

## 11.178 Tortino di panna e biscotti

Ricetta di: laia  
Difficoltà: Media  
Tempo: 45 minuti  
Stagione: Estate  
Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/torino-panna-biscotti/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/torino-panna-biscotti/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 10 frollini vegan (circa 100 g)
- ★ 20 g di margarina di soia
- ★ 100 ml di latte di soia
- ★ 1 confezione di panna di soia da cucina
- ★ 1 cucchiaino raso di agar-agar
- ★ 3 cucchiaini di zucchero a velo
- ★ 1 ciotolina di frutti di bosco

### Preparazione

Schiacciare col fondo di un bicchiere i frollini, aggiungere la margarina, mescolare bene; se il composto vi sembra poco malleabile, diluire con un po' di latte di soia. Foderare un contenitore

rotondo, circa 12 cm di diametro (o 2 più piccoli), con la pellicola alimentare, facendo fuoruscire i lembi dal recipiente; mettere sul fondo il composto di biscotti e margarina, livellare bene con una spatola e mettere in frigorifero.

Sciogliere l'agar-agar nel latte freddo in un pentolino, aggiungere la panna di soia, lo zucchero a velo e mettere sul fuoco mescolando; portare lentamente a bollore, far bollire per 4-5 minuti. Lasciar raffreddare, mescolando di tanto in tanto per non far formare una pellicola sulla superficie. Quando il composto sarà tiepido, versarlo delicatamente nel contenitore con i biscotti e mettere di nuovo in frigorifero per 4-5 ore.

Sformare la tortina, tirando i lembi della pellicola (il fondo di biscotti deve rimanere nella parte inferiore), guarnire con i frutti di bosco fatti bollire per 2 minuti con un cucchiaino di acqua.

### Note

Questa tortina può essere preparata il giorno prima e guarnita al momento di servirla. La guarnizione può cambiare secondo i gusti: salsa al cioccolato fondente, marmellata diluita con liquore.

## 11.179 Veg torrone

Ricetta di: Paola1963

Difficoltà: Media

Tempo: 3 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/veg-torrone/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/veg-torrone/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 1 cucchiaino di xantano
- ★ 1 cucchiaino di proteine della soia (gusto neutro)
- ★ 50 g di acqua
- ★ 200 g di malto o di sciroppo di grano
- ★ 400 g di zucchero di canna
- ★ vaniglia (facoltativa)
- ★ 500 g di mandorle o nocciole o pistacchi oppure misto

### Preparazione

Montare con uno sbattitore elettrico lo xantano con l'acqua e le proteine della soia, fino ad ottenere un composto simile alla meringa, aggiungere il malto e amalgamare bene; poi aggiungere

lo zucchero e gli aromi, amalgamare il tutto e cuocere in una pentola a fondo spesso, per circa un'ora e mezza-due a fuoco bassissimo (meglio mettere un rompi fiamma), mescolando continuamente per evitare che attacchi sul fondo. Aggiungere la frutta secca e mescolare bene. Continuare la cottura per circa dieci minuti.  
Stendere su un foglio di ostia e livellarlo a circa cm 1,5-2 cm.  
Tagliarlo quando è ancora tiepido a rettangoli da 5 x 2 cm.

### Note

Potrebbe durare anche un paio di mesi ma finisce in brevissimo tempo...

## 11.180 Vegacher

Ricetta di: Suffi  
Difficoltà: Media  
Tempo: 60 minuti  
Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/vegacher-sacher-vegan/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/vegacher-sacher-vegan/)

### Ingredienti per 10 persone

- ★ 160 g di farina
- ★ 140 g di margarina
- ★ 80 g di zucchero di canna
- ★ 250 ml di latte di soia
- ★ 65 g di maizena
- ★ 1/2 cucchiaino di bicarbonato
- ★ 60 g di cacao amaro
- ★ 1 bustina di lievito per dolci
- ★ 1 bustina di vanillina
- ★ 150 g di cioccolato fondente
- ★ 300 g di marmellata di albicocche
- ★ un po' di rum per dolci

### Preparazione

Mescolare in una ciotola il cacao in polvere, lo zucchero, 100 g di marmellata, 60 g di margarina, la vanillina e il latte di soia. Poi aggiungere la farina, la maizena, il bicarbonato, il rum e per

ultimo il lievito. Se l'impasto è troppo denso, mettere ancora un po' di latte. Versare in uno stampo per torte da 25 cm circa e cuocere in forno a 160° per 40-45 minuti.

Lasciar raffreddare e quando la torta è fredda tagliarla a metà in orizzontale (meglio se la parte inferiore è un po' più alta, altrimenti tenderà a rompersi la base) e spalmare in mezzo la marmellata rimanente. Salvare 2 cucchiaini di marmellata e spalmarli sulla superficie superiore, prima di versarvi sopra la glassa di cacao ottenuta facendo sciogliere a bagnomaria il cioccolato fuso con 80 g di margarina. Servire quando la glassa si è raffreddata.

### Note

A piacere si può decorare la superficie con zucchero a velo.

## 11.181 VegaMuffin

Ricetta di: Supercris  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 45 minuti  
Provenienza: Altro (Inghilterra)  
Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/vegan-muffin/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/vegan-muffin/)

### Ingredienti per 12 persone

- ★ 1 bicchiere di latte di riso
- ★ 100 grammi di olio extravergine d'oliva
- ★ 150 grammi di zucchero di canna
- ★ 3 cucchiaini rasi di maizena oppure una banana matura
- ★ 300 grammi di farina
- ★ 1 bustina di lievito per dolci
- ★ facoltativo: una manciata di canditi oppure di cocco rapé

### Preparazione

Mettere nel mixer tutti gli ingredienti, cominciando da quelli liquidi e amalgamare fino a ottenere un composto omogeneo. Versare in 12 stampi anti-aderenti e cuocere in forno caldo a 180° per 30 minuti. Lasciar raffreddare prima di togliere dagli stampi.

## 11.182 Vegan palline di ricotta e cocco

Ricetta di: GaiaProprioNo

Difficoltà: Facile

Tempo: 15 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/palline-ricotta-cocco/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/palline-ricotta-cocco/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 1/2 ricotta vegan (vedi ricetta Ricotta di soia (sezione 8.6, pagina 534) )
- ★ 1 cucchiaio di zucchero
- ★ 4-5 cucchiaini di cocco grattugiato
- ★ cucchiaio di farro soffiato al cacao (facoltativo)

### Preparazione

Prendete la ricotta e aggiungete lo zucchero, mescolate bene ed unite anche i cereali e un cucchiaio di cocco grattugiato. Amalgamate bene il tutto e formate delle palline con l'aiuto di un cucchiaino da caffè. Ricoprite con abbondante cocco, e procedete così fino alla fine dell'impasto. Lasciate riposare in congelatore per qualche ora, coperti con della pellicola. Passato il tempo necessario di riposo, estraete e servite!

## 11.183 VeganCheesecake alla banana

Ricetta di: Manija

Difficoltà: Media

Tempo: 90 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/vegan-cheese-cake-banana/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/vegan-cheese-cake-banana/)

### Ingredienti per 8 persone

- ★ biscotti vegan 250 g
- ★ margarina vegetale 100 g
- ★ tofu 250 g
- ★ banane mature 2
- ★ zucchero di canna integrale 3-4 cucchiaini (dose aumentabile a piacere)
- ★ latte di soia o riso 600-700 ml

- ★ amido di mais o fecola di patate
- ★ cioccolato fondente per decorare e/o una banana

## Preparazione

Sbriciolare i biscotti con le mani in una terrina. Sciogliere a bagnomaria la margarina e versarla nei biscotti, mescolare. Versare il composto di biscotti e margarina sul fondo di uno stampo per dolci con cerniera e pressarlo con un cucchiaio o il fondo di un bicchiere. Mettere in frigo lo stampo.

Versare 400ml circa di latte di soia in un pentolino e metterlo sul fornello a fuoco molto basso. Setacciare con un colino 5 cucchiaini di amido di mais o fecola di patate nel latte, mescolando con una frusta o una forchetta. Alzare leggermente il fuoco e continuare a mescolare fino a che il composto non diventa simile a una besciamella.

La 'produzione' di questa besciamella è il passaggio 'critico', ma comunque molto facile, per il semplice motivo che bisogna ottenere un impasto abbastanza denso a cui aggiungere poi il latte rimasto. La quantità di latte va regolata a seconda della consistenza che si ottiene. La densità giusta è quella di una crema che deve essere poi versata sulla base di biscotti e cotta: né troppo liquida, né troppo densa.

Finito di preparare la 'besciamella', si mettono il tofu, le banane tagliate, lo zucchero e la 'besciamella' in un frullatore e si aggiunge un po' del latte rimasto. Frullare un poco e verificare la densità e il gusto. Aggiungere un po' di zucchero e/o latte fino a che il gusto è quello desiderato e la consistenza quella di una crema che si può versare sulla base di biscotti.

Versarla sui biscotti e mettete in forno a 180°C per 30-40 minuti. La torta per essere pronta deve essersi gonfiata nel forno e leggermente dorata sopra. Lasciar raffreddare, spolverare con il cioccolato tritato in scaglie e/o delle fettine caramellate di banana.

## 11.184 Vegbrownies

Ricetta di: Frinca  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 40 minuti  
Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/vegbrownies/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/vegbrownies/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ Cioccolata fondente 150 g
- ★ Burro di soia 125 g
- ★ Zucchero di canna integrale 100 g
- ★ Noci o nocciole tritate 80 g
- ★ Farina 00 o integrale 150 g

- ★ Un cucchiaino di lievito
- ★ Zucchero a velo (se piace)

## Preparazione

Far sciogliere la cioccolata a bagnomaria e lasciarla freddare qualche minuto senza farle perdere la consistenza (si può aggiungere un cucchiaio circa di burro di soia o latte di soia, per evitare che indurisca troppo). Mescolare insieme farina, lievito, zucchero per poi aggiungere il burro sciolto precedentemente. Unire alla cioccolata, amalgamare e aggiungere alla fine le noci (o nocciole) e, per renderli ancora più golosi, scaglie di cioccolata fondente.

Versare il composto in una teglia di alluminio (oliata e cosparsa di farina) di grandezza media e rendere omogeneo lo spessore. Infornare a 180° per 20-25 minuti finché non risulta asciutto all'interno.

Una volta cotto, cospargere di zucchero a velo e tagliare a quadrettoni.

Il composto non deve essere liquido. Se dopo 25 minuti risulta ancora molto morbido, non è grave, tirare fuori dal forno e lasciar freddare (l'impasto indurrà).

## 11.185 Vegella extradark

Ricetta di: Milou

Difficoltà: Facilissima

Tempo: 15 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/vegella-extradark/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/vegella-extradark/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 100 g di nocciole pelate e tostate
- ★ 60 g di cioccolato fondente in tavoletta
- ★ 2 cucchiari e mezzo di cacao amaro
- ★ 50 ml di latte di soia
- ★ 50 g di zucchero grezzo di canna
- ★ 5 cucchiari di margarina
- ★ 1 pizzico di sale

## Preparazione

Metti le nocciole nel mixer e frulla alla massima potenza per almeno 3 minuti o comunque finché diventano una crema. Aggiungi il cioccolato e frulla ancora. Aggiungi il latte e frulla ancora.

In una tazza fai sciogliere tutti gli altri ingredienti nella margarina fusa. Unisci i due impasti e frulla. Taglia una fetta di pane... e spalma!

### Note

Queste sono le dosi per un bicchiere di nutella. Quante persone ci mangiano... stabilitelo voi :)

## 11.186 Vegtiramisù estivo

Ricetta di: Arieldubois

Difficoltà: Media

Tempo: 30 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/veg-tiramisu-estivo/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/veg-tiramisu-estivo/)

### Ingredienti per 6 persone

- ★ 450 g di biscotti vegani (a vostra scelta)
- ★ succo di mirtillo qb
- ★ 2 vaschette di fragole fresche
- ★ 250 ml di panna vegan dolce da montare
- ★ 250 ml di latte di riso
- ★ 2 cucchiaini di farina di riso
- ★ 1 cucchiaio di fruttosio
- ★ 1 cucchiaino di curcuma

### Preparazione

Preparare la crema di riso stemperando i 2 cucchiaini di farina di riso nel latte con la curcuma, portare a bollore sempre mescolando sempre e spegnere dopo qualche minuto. Far raffreddare.

Lavare e tagliare a piccoli pezzetti le fragole e porle in una casseruola con il fruttosio e poca acqua; cuocerle bene, finché diventano una salsa densa. Far raffreddare.

Montare la panna ben fredda (riporre la confezione almeno qualche minuto in freezer prima dell'operazione). In una pirofila, adagiare uno strato di biscotti e spargervi sopra a cucchiaiate il succo di mirtillo (ne basta pochissimo). Stendere uno strato di crema di riso. Ripetere l'operazione con i biscotti, il succo e questa volta la panna al posto della crema di riso. Continuare fino ad esaurimento degli ingredienti, terminando con la panna e la salsa di fragole. Riporre in frigorifero per almeno 4 ore prima di servire.

## Note

Al posto delle fragole fresche si può usare una marmellata.

### 11.187 Yogurt di soia al caffè

Ricetta di: Acomeassenzio

Difficoltà: Facile

Tempo: 15 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/yogurt-caffe/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/yogurt-caffe/)

#### Ingredienti per 8 persone

- ★ 1 litro latte di soia al naturale
- ★ 3/4 del vasettone da 500 g di yogurt di soia al naturale
- ★ sciroppo d'agave (5/6 cucchiari)
- ★ 2 tazzine di caffè da moka
- ★ gocce di cioccolato fondente

#### Preparazione

Mescolare in una ciotola capiente lo yogurt con il latte di soia, il caffè e lo sciroppo d'agave con una frusta, finché non si vede una bella schiumetta in superficie. Assaggiare (se lo volete più dolce unite più sciroppo). Mettere le gocce di cioccolato nei vasetti della yogurtiera fino a coprire il fondo di ciascun vasetto, poi unire piano il preparato, chiudere la yogurtiera e aspettare almeno 12 ore o qualcosa in più se lo vedete ancora piuttosto liquido. Trascorso il tempo, mettere i vasetti (sempre senza coperchio) a raffreddare, poi chiuderli e metterli in frigo.

Scaldare il forno a 100°, spegnere, e mettere i vasetti nel forno. Lasciarlo chiuso, spento e con la luce accesa tutta la notte. Il giorno dopo sono pronti. Prima di mangiarli, date una mescolata col cucchiaino, o tutta la cioccolata vi resterà sul fondo! Lo yogurt dovrebbe essere piuttosto consistente, ma non sodissimo.

### 11.188 Zuccotto

Ricetta di: Iaia

Difficoltà: Media

Tempo: 90 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/zuccotto/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/zuccotto/)

### Ingredienti per 6 persone

- ★ pan di Spagna (vedi ricetta del Pan di Spagna (sezione 12.16, pagina 830) )
- ★ crema pasticcera (vedi ricetta della Crema pasticcera (sezione 12.6, pagina 821) )
- ★ 1 confezione di panna da montare Soyatoo
- ★ 1 tavoletta cioccolato fondente di 100 g
- ★ liquore a piacere

### Preparazione

Preparare il Pan di Spagna (sezione 12.16, pagina 830) , farlo freddare e tagliarlo a strisce. Mettere della pellicola da alimenti sul fondo di uno stampo a cupola o di una semplice insalatiera, foderare con le strisce di dolce e spennellarle velocemente con il liquore. Preparare la Crema pasticcera (sezione 12.6, pagina 821) .

Montare la panna freddissima e dividerla in 2 ciotole: nella prima aggiungere la crema, nella seconda aggiungere la tavoletta di cioccolato sciolta a bagnomaria; amalgamare bene mescolando dal basso per non smontare la panna.

Versare il primo ripieno sulle fette di dolce che ricoprono il fondo, pareggiare delicatamente con una spatola, ricoprire con altre fette sempre bagnate di liquore, versare il secondo ripieno, mettere le ultime fette inumidite, premere per compattare bene e mettere lo zuccotto in frigorifero per 10-12 ore.

Sformare lo zuccotto rovesciando lo stampo su un vassoio e togliere la pellicola.

## 11.189 Zuccotto panna e cioccolato

Ricetta di: Micol1

Difficoltà: Media

Tempo: 120 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/dolci/zuccotto-panna-cioccolato/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/zuccotto-panna-cioccolato/)

### Ingredienti per 4 persone

Per il pan di spagna:

- ★ 200 g di farina di mandorle
- ★ 100 g di fecola di patate
- ★ 100 g di zucchero integrale di canna
- ★ 200 ml di latte di soia dolcificato

- ★ 60 ml di olio di semi di mais bio
- ★ 1/2 bustina di lievito vegan

Farcitura:

- ★ 300 ml di panna di soia da montare
- ★ 200 g di cioccolato fondente
- ★ 70 g di nocciole
- ★ 90 g di zucchero integrale di canna
- ★ 130 ml di latte di soia dolcificato
- ★ vaniglia in polvere q.b.

Bagna:

- ★ 130 ml di acqua
- ★ 40 g di zucchero integrale di canna
- ★ 4 cucchiaini di rum

## Preparazione

### PREPARAZIONE PAN DI SPAGNA:

Versa in un recipiente la farina, la fecola, lo zucchero, il lievito e l'olio, miscela il tutto con una frusta e a poco a poco unisci anche il latte. Continua a mescolare finché l'impasto non risulterà ben amalgamato. Prendi una teglia da forno rotonda, rivestila con della carta da forno, versa l'impasto e cuocilo sull'ultimo ripiano, in forno preriscaldato a 180°C per 30-35 minuti. Una volta sfornato, lascialo raffreddare, poi taglialo con un coltello dalla lama lunga e liscia, in striscioline orizzontali. Prendi le striscioline una ad una e usale per rivestire un contenitore a forma di cupola, non troppo grande; avanzane un po' per poter creare la base e chiuderlo una volta farcito.

### PREPARAZIONE BAGNA:

In un padellino riscalda l'acqua con lo zucchero, tenendo sempre mescolato; una volta intiepidita l'acqua e sciolto lo zucchero, togli dal fuoco e unisci il rum. Con un cucchiaino bagna il pan di spagna. Avanzane un pochino per poter bagnare anche il fondo dello zuccotto.

### PREPARAZIONE FARCITURA:

Trita le nocciole in un mixer. In un padellino versa il latte, lo zucchero e il cioccolato spezzettato; tieni continuamente mescolato facendo sciogliere il composto e rendendolo omogeneo, poi unisci le nocciole e la vaniglia. Miscela per bene, infine lascia raffreddare. Versalo dentro allo zuccotto di pan di spagna. Monta la panna e adagiala sopra la salsa di cioccolato.

**PREPARAZIONE TORTA FINITA:**

Prendi i pezzetti che hai avanzato di pan di spagna e chiudi lo zuccotto, formando così il fondo. Bagna con la restante acqua e rum la base della torta. Capovolgila in un piatto, tenendo sempre sopra il contenitore che gli dà forma, blocca il tutto avvolgendoci sopra della pellicola e riponi in frigorifero per qualche ora prima di consumare.

## Capitolo 12

# Preparazioni di base

Una volta acquisita pratica con le versioni vegan delle più comuni preparazioni di base, cucinare i vostri piatti sarà ancora più facile.



## 12.1 Base per crostate senza glutine

Ricetta di: Micol1

Difficoltà: Facile

Tempo: 60 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/preparazioni-base/base-crostate-senza-glutine/](http://www.veganhome.it/ricette/preparazioni-base/base-crostate-senza-glutine/)

### Ingredienti per 8 persone

- ★ 400 g di farina mix it senza glutine
- ★ 150 g di burro di soia
- ★ 200 g di veganutella (o 250 g di marmellata)
- ★ 60 g di zucchero di canna integrale (40 g per la crostata con la marmellata)
- ★ 60 ml di latte di soia
- ★ scorza grattugiata di 1 limone non trattato
- ★ 1 pizzico di sale
- ★ 1/4 di bustina di lievito

### Preparazione

In un recipiente versa la farina, il lievito, lo zucchero, la scorza grattugiata del limone, il sale, il burro, e con le mani comincia ad impastare il composto. Unisci infine il latte e lavora l'impasto fino ad ottenere un panetto omogeneo. Imburra e infarina una teglia per crostate, stendi 2/3 dell'impasto all'interno (conviene appoggiarlo nella teglia e poi stenderlo con le mani, ma si può anche stenderlo tra due fogli di carta da forno e poi ribaltarlo all'interno). Una volta aggiustati i bordi, bucherella il fondo con una forchetta, poi versaci la marmellata o la veganutella e infine, con la pasta che hai messo da parte, crea delle forme o delle semplici linee con cui decorare la torta. Inforna sull'ultimo gradino del forno a 180°C per 30-35 minuti.

### Note

Ricetta senza glutine.

La farina mix usata è di marca DS, ma probabilmente vanno bene anche altre marche.

## 12.2 Besciamella

Ricetta di: Marina

Difficoltà: Facile

Tempo: 15 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/preparazioni-base/besciamella/](http://www.veganhome.it/ricette/preparazioni-base/besciamella/)

### Ingredienti per 6 persone

- ★ 1/2 litro di latte di soia al naturale, non dolcificato
- ★ 5 cucchiaini di olio extravergine d'oliva (o 50 g di burro di soia o margarina vegetale)
- ★ 2 cucchiaini di farina
- ★ 1/2 cucchiaino di dado vegetale in polvere
- ★ noce moscata, sale, pepe

### Preparazione

Il segreto per fare la besciamella senza grumi sta nel miscelare la farina con l'olio PRIMA di aggiungere il latte.

Quindi: mettete l'olio in un pentolino, fate scaldare e poi versatevi la farina. Mescolate velocemente con un cucchiaino di legno, per circa un minuto, finché otterrete un impasto denso e omogeneo. A questo punto, lasciando la pentola sul fuoco (medio-basso) aggiungete il latte di soia pochissimo per volta, sempre continuando a mescolare. In questo modo non si formeranno grumi.

Versato tutto il latte, aggiungete il dado vegetale, 2 pizzichi di sale, un po' di pepe, e abbondante noce moscata grattugiata.

Continuate a mescolare, a fuoco basso, finché si addensa (circa 5 minuti). Assaggiate per sentire se serve ancora sale o noce moscata. Potete anche aggiungere ancora olio, se vi piace. Quando è abbastanza densa, spegnete il fuoco e lasciate ancora 5 minuti a pentola coperta in modo che solidifichi ancora.

### Note

Questa besciamella ha un sapore delicato, è più buona di quella fatta col latte vaccino e il burro. Si può usare per le lasagne, i cannelloni, la pasta al forno, ecc.

## 12.3 Besciamella al curry

Ricetta di: Verdetartarugo  
Difficoltà: Media  
Tempo: 15 minuti  
Provenienza: Altro  
Web: [www.veganhome.it/ricette/preparazioni-base/besciamella-curry/](http://www.veganhome.it/ricette/preparazioni-base/besciamella-curry/)

### Ingredienti per 3 persone

- ★ un bicchiere e mezzo di latte di soia, non zuccherato
- ★ 125 g di margarina vegetale (quella di sola soia è perfetta)
- ★ 1 pizzico di sale
- ★ 1 cucchiaino di curry
- ★ 1 cucchiaio di farina integrale

### Preparazione

Far sciogliere la margarina lentamente senza farla friggere, unire il cucchiaio di farina a pioggia e stemperare mescolando velocemente. Meglio usare una padella antiaderente e una spatolina di legno piatta.

Quando la farina comincia a prendere colore (dopo un paio di minuti al massimo), unire il latte e il cucchiaino di curry.

Tenere basso il fuoco e far sobbollire lentamente per circa 10 min, sempre mescolando.

A seconda dell'uso regolate la densità aggiungendo più o meno latte.

### Note

Va benissimo da mettere sopra le scaloppine di seitan o per legare uno stufato di bocconcini di soia con funghi champignon.

Una golosità: farne una versione dolce usando latte alla vaniglia, un po' di zucchero di canna al posto del sale e di cannella in polvere invece del curry: sta molto bene affiancata calda al panettone o sopra le pere o mele cotte al forno.

## 12.4 Carciofini sott'olio

Ricetta di: Iaia  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 30 minuti  
Web: [www.veganhome.it/ricette/preparazioni-base/carciofini-sott-olio/](http://www.veganhome.it/ricette/preparazioni-base/carciofini-sott-olio/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 1 kg di carciofini
- ★ 1 limone
- ★ 200 ml di aceto di mele
- ★ olio evo
- ★ qualche spicchio d'aglio
- ★ sale

### Preparazione

Levare le foglie esterne dei carciofini, tagliare le sommità, raschiare il gambo, dividerli a metà e lavarli accuratamente in acqua e limone. Mettere al fuoco una pentola larga con acqua e l'aceto di mele, portare ad ebollizione e versare i carciofini (circa 20 pezzi alla volta); bollire per 5 minuti e poi scolarli con una schiumarola e porli su uno strofinaccio. Lasciarli scolare per circa 12 ore, in modo che tutto l'umido venga assorbito dallo strofinaccio; posizionarli poi in vasi di vetro con qualche spicchio d'aglio, poco sale e spezie a piacere, riempire i vasi di olio, chiudere ermeticamente e sterilizzare facendo bollire i vasi per circa mezz'ora.

## 12.5 Cetriolini in salamoia

Ricetta di: Myeu  
Difficoltà: Media  
Tempo: 30 minuti  
Provenienza: Altro (Russia)  
Web: [www.veganhome.it/ricette/preparazioni-base/cetriolini-salamoia/](http://www.veganhome.it/ricette/preparazioni-base/cetriolini-salamoia/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ un barattolo sterilizzato da 1 l
- ★ 10 cetrioli, piccoli e sodi

- ★ 3 spicchi di aglio
- ★ 6 grani di pepe
- ★ 2 foglie di alloro
- ★ semi di aneto
- ★ foglie di amarena
- ★ foglie di ribes nero
- ★ una foglia di quercia
- ★ un pezzo di radice di rafano
- ★ 2 cucchiai pieni di sale
- ★ 800 ml di acqua

### Preparazione

Lavare i cetrioli, spuntarli e sistemarli in verticale in un barattolo, di modo che stiano abbastanza stretti. Aggiungere gli aromi al centro del barattolo. Far bollire l'acqua e sciogliervi il sale, dopodiché spegnere il fuoco e versare la salamoia calda sui cetrioli fino a coprirli completamente. Lasciarli riposare per almeno 2 giorni a temperatura ambiente, finché il liquido non diventa torbido. A questo punto filtrare, mettere in un pentolino e portare a ebollizione. Spegnere e versare il liquido caldo sui cetrioli. Lasciare riposare ancora 24 ore.

### Note

#### COME STERILIZZARE I VASETTI:

Lavare i vasetti e i loro coperchi sotto l'acqua corrente, controllando che non abbiano crepe. Foderare una pentola larga dai bordi alti con un canovaccio pulito e sistemare i vasetti all'interno della pentola con l'apertura rivolta verso l'alto. Sistemare altri strofinacci attorno ai vasetti per non farli muovere durante la bollitura. Riempire la pentola di acqua ricoprendo i vasetti e portare ad ebollizione.

Abbassare la fiamma e proseguire la bollitura. Dopo 20 minuti aggiungere anche i coperchi precedentemente lavati e far sobbollire per altri 10 minuti, dopodiché spegnere e lasciare raffreddare i vasetti nell'acqua. Quando l'acqua sarà a temperatura ambiente, scolare i vasetti capovolti su uno straccio pulito, oppure asciugarli passandoli in forno con temperatura al minimo.

Quando sono ancora caldi, riempirli con i cetrioli (in questo caso) e versare subito l'acqua calda della salamoia, lasciando mezzo cm dal bordo. È importante però che il liquido di governo copra completamente i cetrioli per evitare che si deteriorino.

Richiudere il barattolo, schiacciare il tappo al centro fino a che non fa 'clack', dopodiché capovolgere il vasetto lasciando raffreddare il contenuto. Eventualmente si può ripetere la procedura della sterilizzazione anche a barattolo riempito, nelle stesse modalità descritte per i vasetti vuoti, tuttavia non è una procedura necessaria per le salamoie. Si può controllare che la chiusura

sia ermetica pressando sul tappo: se non emette alcun suono si può considerare sottovuoto e quindi sterile.

## 12.6 Crema pasticcera

Ricetta di: Iaia

Difficoltà: Facile

Tempo: 15 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/preparazioni-base/crema-pasticcera/](http://www.veganhome.it/ricette/preparazioni-base/crema-pasticcera/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 250 ml di latte di soia alla vaniglia
- ★ 20 g di margarina di soia
- ★ 2 cucchiaini di farina
- ★ 2 cucchiaini di zucchero a velo
- ★ un pezzetto di buccia di limone

### Preparazione

In un tegamino far sciogliere la margarina a fuoco bassissimo, aggiungere la farina, mescolare fino a ottenere un composto omogeneo senza grumi e iniziare poi a versare il latte a filo sempre mescolando.

Dopo 7-8 minuti la crema avrà raggiunto la consistenza giusta, altrimenti continuare a cuocere mescolando.

A fine cottura unire il pezzetto di buccia di limone e lo zucchero a velo.

Lasciar intiepidire prima di usarla come farcitura.

## 12.7 Crema per tiramisù

Ricetta di: Gipsy

Difficoltà: Facile

Tempo: 10 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/preparazioni-base/crema-per-tiramisu/](http://www.veganhome.it/ricette/preparazioni-base/crema-per-tiramisu/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 500 ml di latte di soia

- ★ 100 g di zucchero
- ★ 2 cucchiaini di fecola di patate
- ★ 1 bustina di zucchero vanigliato
- ★ 200 ml di panna di soia da montare

### Preparazione

In un pentolino mettere lo zucchero, la fecola e un po' del mezzo litro di latte di soia. Frullare bene fino a che la fecola si scioglie senza grumi e mettere sul fuoco col resto del latte. Portare a ebollizione e far cuocere a fuoco lento per circa 5 minuti. Togliere dal fuoco, lasciare raffreddare a temperatura ambiente e mettere poi la crema un paio d'ore nel frigorifero. Togliere dal frigo, aggiungere la panna e lo zucchero vanigliato e montare con una frusta, meglio se elettrica. La crema che ne verra' avra' la consistenza e il sapore di quella al mascapone.

### Note

Potete fare il tiramisù usando biscotti vegan, fette biscottate vegan oppure la base di una torta margherita vegan.

## 12.8 Crepes

Ricetta di: laia  
Difficoltà: Media  
Tempo: 20 minuti  
Web: [www.veganhome.it/ricette/preparazioni-base/crepes/](http://www.veganhome.it/ricette/preparazioni-base/crepes/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 120 g di farina 00
- ★ 200 ml di latte di soia
- ★ 2 cucchiaini di olio di mais
- ★ 70 ml di acqua

### Preparazione

Mettere la farina in una ciotola, versare lentamente il latte di soia mescolato con l'acqua, l'olio, e un pizzico di sale.

Mescolare benissimo con una frusta fino ad ottenere un composto fluido e liscio, farlo riposare mezz'ora.

Ungere una padellina con il fondo antiaderente con un velo d'olio o, se preferite, con margarina di soia, versare qualche cucchiata del composto e cuocere da una parte; appena i bordi della crepe si arricciano, girarla e finire la cottura.

Continuare fino ad esaurire la pastella, mettere le crepes su un tagliere e farcirle a piacere.

Qualche suggerimento: funghi rosolati, zucchine trifolate, spinaci e tofu, fettine di wurstel vegetale...

Per un piatto ancora più ricco si possono mettere le crepes farcite in una teglia da forno e gratinarle dopo averle ricoperte con Besciamella (sezione 12.2, pagina 817)

Variante dolce: basta aggiungere all'impasto 2 cucchiari di zucchero e sostituire il latte di soia neutro con quello dolcificato alla vaniglia. Farcire con marmellata o Vegella extradark (sezione 11.185, pagina 809)

## 12.9 Dado crudo autoprodotta

Ricetta di: Pamela

Difficoltà: Facilissima

Tempo: 20 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/preparazioni-base/dado-crudo-autoprodotta/](http://www.veganhome.it/ricette/preparazioni-base/dado-crudo-autoprodotta/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ due cipolle
- ★ quattro carote
- ★ un paio di coste di sedano
- ★ due zucchine

Le quantità sono variabili, a seconda del gusto e della disponibilità di verdure. Facoltative: altre verdure a piacere, spezie e erbe aromatiche.

### Preparazione

Pulire e lavare le verdure. Tagliarle a pezzi grandi. Metterle tutte insieme nel frullatore, finché raggiungono una consistenza cremosa. Se necessario aggiungere un po' d'acqua.

Disporre le verdure in uno strato su un vassoio adatto a contenere alimenti e a stare nel congelatore. Io ho usato il coperchio di un frigoverre piuttosto grande. Si possono anche utilizzare i contenitori per congelare il ghiaccio, ma non è sempre semplice estrarre i cubetti dal contenitore.

Con un coltello, tagliare a righe parallele orizzontali e verticali il composto. Non è necessario arrivare a toccare il vassoio, i cubetti ottenuti si spezzeranno facilmente una volta congelati. Dimenticatevi del vostro dado per qualche ora o anche un giorno intero. Quando riaprirete il vano congelatore, separate i dadi dal vassoio, spezzateli e metteteli in un sacchetto freezer o altro contenitore di vostra scelta. Io ho spezzato i dadi direttamente nel sacchetto.

## Note

Ogni tanto, quando ho finito il mio dado autoprodotta, uso quelli vegetali biologici. Quando è possibile, però, il dado me lo autoproduco, per sapere esattamente cosa metto in pentola e farlo proprio come piace a me. In questo periodo evito l'olio cotto e ho provato a fare il dado crudo. Prezzemolo e basilico li aggiungo all'ultimo momento ai piatti già pronti, anche se nei dadi in commercio sono previsti, perché ho ricordi vaghi di avvertenze sulla nocività del prezzemolo cotto. Anche il sale lo aggiungo a parte, ma chi vuole può metterlo già nel dado. Poiché era la prima volta che provavo a fare il dado a crudo, ne ho fatto una piccola quantità, sufficiente però per parecchie volte.

La prossima volta ho intenzione di aggiungere patate, per raggiungere il sapore del brodo vegetale della mia infanzia e anche cavoli o broccoli che forse prevarranno sugli altri sapori, ma a me piacciono.

Il vantaggio del dado autoprodotta senza sale è che, oltre ad essere usato come insaporitore, può essere utilizzato come porzione di verdure, prendendone naturalmente una maggiore quantità, se per una volta non avete voglia o tempo di cucinarne altre o non ne avete in casa. Potete trasformarlo in un purè di verdure o una zuppa.

Potete anche fare molti dadi diversi, con diverse composizioni di verdure, da utilizzare in diverse preparazioni, ad esempio uno contenente aglio, da consumare solo se non prevedete eventi mondani.

## 12.10 Impasto di seitan con patate

Ricetta di: Thundergoat

Difficoltà: Facile

Tempo: 60 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/preparazioni-base/impasto-seitan-patate/](http://www.veganhome.it/ricette/preparazioni-base/impasto-seitan-patate/)

### Ingredienti per 3 persone

- ★ 300 g di patate
- ★ kg di farina manitoba o 320 g di instant seitan (glutine)
- ★ sale e spezie varie

## Preparazione

Una ricetta per ottenere il seitan a partire dalla farina o dal glutine usando nell'impasto le patate lesse per ottenere una consistenza migliore.

Prima di tutto sbucciare le patate, tagliarle a pezzi e lessarle a vapore. Una volta pronte, schiacciarle con una forchetta o uno schiacciapatate in un'insalatiera. Lasciare raffreddare finché il composto diventa maneggiabile e aggiungerci l'istant seitan o l'impasto di seitan già lavato preparato in precedenza seguendo la ricetta Seitan fatto in casa (sezione 12.35, pagina 847). Se state usando l'istant seitan allora aggiungete dell'acqua a filo. Mescolare finché tutto non si amalgama bene, aggiungendo anche sale e spezie a piacere; deve comunque rimanere un composto abbastanza solido.

Date la forma che preferite al vostro seitan (polpette, scaloppine, ecc.) e mettetelo a cuocere a vapore con il cestello (in pentola a pressione o normale); fate cuocere a vapore per il tempo necessario a seconda della forma data al seitan (per le polpette bastano 15 minuti).

Una volta cotto lasciate riposare e poi sarà pronto per le preparazioni che preferite.

## 12.11 Latte di cocco

Ricetta di: Pamela

Difficoltà: Facile

Tempo: 35 minuti

Provenienza: Orientale (Indonesia)

Web: [www.veganhome.it/ricette/preparazioni-base/latte-di-cocco/](http://www.veganhome.it/ricette/preparazioni-base/latte-di-cocco/)

### Ingredienti per 1 persona

- ★ Una tazza di cocco fresco grattugiato e due tazze d'acqua

Oppure:

- ★ Quattro tazze di farina di cocco e due tazza d'acqua

### Preparazione

È possibile preparare in casa facilmente il latte di cocco, partendo sia da cocco fresco, che da farina di cocco secca, reperibile anche in molti supermercati.

Prima di utilizzare la polpa fresca di cocco, bisogna grattugiarla finemente o frullarla. Con un qualsiasi contenitore, misurate la quantità di polpa di cocco grattugiato che volete utilizzare e copritela con doppio volume di acqua calda. Lasciate in infusione una mezz'oretta, poi scolatela con un colino coperto da un telo leggero. Premete e strizzate bene, in modo che esca tutto il

succo. In questa fase io uso uno schiacciapatate, mettendo l'involto contenente polpa di cocco sotto la pressa dello schiacciapatate.

Se volete usare la farina di cocco secca, il procedimento è lo stesso, cambiano le proporzioni di cocco e acqua: due parti di farina di cocco e una parte di acqua.

Il procedimento può essere ripetuto una seconda e terza volta con lo stesso cocco, sia fresco che secco. Si avrà un latte di cocco più leggero, che può essere utilizzato per cucinare piatti dolci o salati.

Il residuo di cocco rimasto nel telo, sia nel caso di cocco fresco che di farina di cocco, può essere tenuto in frigo o nel congelatore, in attesa di essere utilizzato per altre preparazioni, ad esempio biscotti.

## Note

Preparazione molto facile e veloce. Bisogna solo pazientare mezz'ora, mentre il cocco è in infusione.

## 12.12 Latte di mandorle

Ricetta di: Andrealris

Difficoltà: Facilissima

Tempo: 10 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/preparazioni-base/latte-di-mandorle/](http://www.veganhome.it/ricette/preparazioni-base/latte-di-mandorle/)

### Ingredienti per 1 persona

- ★ una tazza di mandorle
- ★ acqua q.b.
- ★ qualche chicco di uvetta o altro dolcificante (opzionale)

### Preparazione

Per prima cosa mettere le mandorle in ammollo per circa 8 ore. Se vogliamo usare l'uvetta come dolcificante, ammollarla insieme alle mandorle. Passate le 8 ore, scolare le mandorle e sciacquarle; se non sono già pelate, pelarle ora, dopo l'ammollo basta 'pizzicarle' per far staccare la pellicina.

Versare tutto in un frullatore e aggiungere acqua fresca fino a coprire le mandorle. Frullare per qualche minuto, finché le mandorle non sono finemente sminuzzate.

Versare il composto ottenuto in un canovaccio pulito o meglio ancora in un sacchetto apposito per filtrare latte di frutta secca oleosa. Strizzare più possibile con le mani, raccogliendo il liquido

in una ciotola.

Il latte di mandorle è pronto per essere usato in qualsiasi preparazione.

### Note

Il latte di mandorle così ottenuto è una bevanda particolarmente nutriente; è un prezioso ingrediente per la preparazione di sorbetti, creme e frullati, ma anche semplicemente a colazione con i cereali. Si può facilmente aromatizzare con malti di vario tipo, estratto di vaniglia, burro di arachidi o nocciole...

La polpa di mandorle che rimane può essere riutilizzata in cucina in diversi modi: frullata insieme a delle olive per preparare gustosi patè, unita a dei pomodori secchi per condire la pasta, per realizzare un'alternativa al parmigiano addizionandola di sale e lievito alimentare o come ingrediente per biscotti e dolci.

## 12.13 Latte di soia aromatizzato

Ricetta di: Ciproto

Difficoltà: Media

Tempo: 40 minuti

Provenienza: Altro

Web: [www.veganhome.it/ricette/preparazioni-base/latte-soia-aromatizzato/](http://www.veganhome.it/ricette/preparazioni-base/latte-soia-aromatizzato/)

### Ingredienti per 1 persona

Le seguenti quantità consentono di preparare 1 litro di latte di soia aromatizzato:

- ★ 100 g di soia gialla
- ★ 1 cucchiaino di farina di carrube
- ★ 2 cucchiaini di zucchero di canna
- ★ 1/2 cucchiaino di sale
- ★ 1 sacchetto di cotone autocostruito che provvederà a contenere la soia tritata e fungerà da filtro dell'okara.

### Preparazione

Mettere in ammollo la soia per 12 ore circa in abbondante acqua. Scolare e bollire in acqua per 10 minuti per togliere il sapore di fagiolo, e quindi scolare.

Tritare con mixer o minipimer la soia in 200 ml di acqua (le dosi dell'acqua sono importanti!). Il

tutto verrà versato all'interno di un sacchetto in cotone che potete realizzare riciclando un pezzo di un vecchio lenzuolo. Le misure del sacchetto dovranno essere di circa 25 cm (altezza) x 10 cm (larghezza).

Mettete il sacchetto in una pentola un po' più grande del sacchetto stesso (alta 25 cm o poco più e larga 10 cm circa) e quindi versate all'interno del sacchetto 1 litro di acqua. Chiudete il sacchetto con uno spago in cima. Vedrete che una parte del liquido uscirà dal sacchetto. Mettete a bollire a fuoco lento usando una rete rompifiamma da interporre tra il fornello il fondo della pentola.

Dall'inizio della bollitura, mettete il timer a 25 minuti e non avrete bisogno di girare per evitare che la soia tritata si attacchi al fondo, grazie all'uso del sacchetto.

Alla fine tirate fuori il sacchetto: la maggior parte del latte rimarrà nella pentola - attenzione agli schizzi di latte bollente! - e una volta scolato grossolanamente va depositato in una scodella.

Dato che è bollente, il sacchetto va strizzato delicatamente, aiutandosi con un cucchiaino di legno e torcendolo a partire dalla cima. Il latte che uscirà verrà aggiunto all'altro. Aggiungere il sale, lo zucchero di canna e, a chi piace, la farina di carrube per aromatizzare.

## Note

Il sacchetto è una mia invenzione e serve per evitare di stare davanti alla pentola e girare il mestolo per 25 minuti. Con il sacchetto non c'è bisogno di girare niente perché non si attacca nulla e alla fine non c'è nulla da filtrare, infatti strizzato il sacchetto si recupera l'okara e il latte è bell'e che filtrato!

## 12.14 Legumi in scatola fai-da-te

Ricetta di: Lia78

Difficoltà: Facile

Tempo: 120 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/preparazioni-base/legumi-scatola-fai-da-te/](http://www.veganhome.it/ricette/preparazioni-base/legumi-scatola-fai-da-te/)

### Ingredienti per 6 persone

- ★ legumi secchi
- ★ sale
- ★ vasi di vetro e coperchi

### Preparazione

Ammollate i legumi secchi per il tempo adeguato per il tipo di legumi (12 ore per le lenticchie, 24 per i fagioli, 24-48 per i ceci).

Lessate i legumi con abbondante acqua (2 - 3 volte la quantità di legumi, a seconda del tipo). Regolate il tempo di cottura in modo che i legumi non rimangano eccessivamente cotti (devono essere teneri ma non sfaldarsi) anche perché cuoceranno ancora durante la fase di sterilizzazione e si spappolerebbero. Fate attenzione soprattutto se usate la pentola a pressione.

Nel frattempo sciacquate i vasi e i coperchi per il sottovuoto, e fateli asciugare a testa in giù. I vasetti si possono riutilizzare ma i coperchi è bene che siano nuovi, altrimenti il rischio è che non tengano il sottovuoto.

Salate leggermente l'acqua di cottura (il sale aiuta la conservazione), e riempite i vasetti coprendo i legumi con il loro brodo fin quasi all'orlo.

Immergete i vasetti in una pentola piena d'acqua, di grandezza sufficiente a contenere tutti i vasetti che avrete preparato - l'acqua deve completamente coprire i vasi. Se ci sono tanti vasetti, usate degli stracci per evitare che sbattano. Portate ad ebollizione l'acqua e fate sobbollire per 40 minuti, sempre controllando che l'acqua copra bene i vasetti. Fate raffreddare i vasetti dentro l'acqua (io aspetto per sicurezza almeno 12 ore), quando saranno freddi toglieteli dall'acqua e controllate che si sia fatto il sottovuoto (il tappo deve essere ben giù e non muoversi sotto la pressione del dito). Se non si è fatto il sotto vuoto, mettete i legumi in frigo e consumateli subito.

## Note

I tempi di preparazione indicati in realtà sono rappresentativi, dipendono dal tipo di legumi e da quanti ne fate. Con 500 g di legumi secchi, dovrebbero venire circa 4 vasetti quattro stagioni medi, a seconda del tipo di legume e della grandezza dei vasetti.

Io fino ad ora ho conservato in questo modo fagioli e ceci e si sono mantenuti per circa 2 mesi. Penso che si tengano almeno 6 mesi, ma ne ho preparato sempre quantità tali da esaurirsi nel giro di un paio di mesi. Quando li aprite, il tappo deve opporre resistenza e fare 'clack'; se non è così, buttate il contenuto.

## 12.15 Maionese più buona del mondo

Ricetta di: Marina

Difficoltà: Facilissima

Tempo: 10 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/preparazioni-base/maionese-vegan-buona/](http://www.veganhome.it/ricette/preparazioni-base/maionese-vegan-buona/)

### Ingredienti per 10 persone

- ★ 100 ml latte di soia non dolcificato
- ★ un quarto di limone spremuto (ma togliete i semi!)
- ★ 2 cucchiaini di senape
- ★ 2 pizzichi di sale

★ olio di mais q.b. (ne serviranno circa 150 grammi)

## Preparazione

Preavverto che questa maionese è impossibile non riuscire a farla: non può 'impazzire', per definizione, ed è fattibile da chiunque (unica accortezza, usare un latte di soia adatto, vedi a fine descrizione).

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.

Se serve per condire un'insalata la si fa più liquida, se serve per fare dei panini la si fa più densa.

Se sembra non venire, niente paura, basta aggiungere ancora olio e proseguire, a un certo punto diventa della densità giusta. Il sapore è buonissimo!

Si può eventualmente aggiustare di sale alla fine.

**IMPORTANTE:** il latte deve essere non dolcificato e non addizionato di calcio o altro. Moltissime marche vanno bene, ma ce ne sono alcune che, da vari esperimenti, invece non montano. Esse sono: Alce Nero, Isola Bio, Joya. Queste stesse marche non sono adatte nemmeno per la ricotta di soia, perché non cagliano.

## Note

Con queste quantità di ingredienti ne risulta un vasetto come quelli che si comprano in negozio, e il costo è bassissimo, poche decine di centesimi.

## 12.16 Pan di Spagna

Ricetta di: laia

Difficoltà: Media

Tempo: 40 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/preparazioni-base/pan-di-spagna/](http://www.veganhome.it/ricette/preparazioni-base/pan-di-spagna/)

## Ingredienti per 8 persone

★ 175 g di farina 00

- ★ 70 g di fecola
- ★ 150 g di margarina di soia (o altra margarina vegetale)
- ★ 125 g di zucchero
- ★ 150 ml di latte di soia
- ★ 1 bustina di lievito per dolci

### Preparazione

Sciogliete la margarina a fuoco bassissimo, aggiungete lo zucchero e mescolate molto bene; iniziate a unire la farina mescolata alla fecola e, continuando sempre a girare, il latte a filo e per ultimo il lievito. Quando il composto ottenuto sarà senza grumi e fluido, mettetelo in una tortiera rivestita con carta forno e cuocete a 180° per 25 minuti. Se la torta tende a scurirsi troppo, tiratela fuori dal forno, copritela con un foglio di alluminio e terminate la cottura.

Questa torta ben raffreddata può essere tagliata a metà e farcita a piacere: marmellata, panna di soia montata, cioccolato....; tagliata a fette orizzontali e bagnata con caffè o liquore può essere la base per il tiramisù o lo zuccotto; nella versione semplice è un'ottima prima colazione.

## 12.17 Pane di grano duro

Ricetta di: Chaval

Difficoltà: Media

Tempo: 180 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/preparazioni-base/pane-grano-duro/](http://www.veganhome.it/ricette/preparazioni-base/pane-grano-duro/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 25 g di lievito di birra fresco
- ★ 700 g di farina di semola di grano duro
- ★ 400 ml di acqua
- ★ olio evo
- ★ sale integrale

### Preparazione

In una ciotola capiente versare l'acqua, che dovrà essere leggermente tiepida. Sciogliervi il lievito pestandolo con una forchetta. Aggiungere un abbondante spruzzo di olio evo di qualità e un cucchiaino da caffè di sale integrale.

Aggiungere un po' alla volta la farina, continuando a mescolare con la forchetta; poi impastare con le mani fino a ottenere una massa omogenea e asciutta.

Lasciare riposare la massa due ore, coperta.

Tornare a impastare, spargendo altra farina sulla superficie su cui si impasta, e dare al pane la forma desiderata.

Lasciare riposare un'altra ora, sempre coprendo con un panno.

Scaldare il forno a 200°, aggiungere uno spruzzo di farina sulle forme di pane, infornare e far cuocere per 40 minuti. Poi spegnere e lasciare il pane un'altra mezz'ora in forno.

Farlo raffreddare su una griglia. Un profumo inebriante invaderà la casa e tutto il palazzo!

## Note

La farina è meglio sceglierla biologica.

Più a lungo si impasta, più si forma glutine e più il pane risulta sodo e compatto, quindi meglio non farsi prendere troppo la mano.

## 12.18 Panizza

Ricetta di: Verdetartarugo

Difficoltà: Facilissima

Tempo: 20 minuti

Provenienza: Liguria (Savona)

Web: [www.veganhome.it/ricette/preparazioni-base/panizza/](http://www.veganhome.it/ricette/preparazioni-base/panizza/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 125 g di farina ceci
- ★ 1/2 litro di acqua
- ★ una presa di sale grosso
- ★ 1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva

### Preparazione

Salare l'acqua, aggiungere l'olio e portarla ad ebollizione, quindi versare a pioggia la farina. Mescolare continuamente con la frusta per 10 minuti dall' ebollizione. Versare il composto in uno stampo abbastanza largo, in modo da far rimanere lo strato di pasta di circa 5 cm.

## Note

Questa specie di polenta di ceci ben si adatta ad essere fritta in fettine di 2 cm. circa (ottima), oppure ad essere tagliata a dadini e condita in insalate calde o fredde.

## 12.19 Panna acida vegan

Ricetta di: Lia78

Difficoltà: Facile

Tempo: 5 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/preparazioni-base/panna-acida-vegan/](http://www.veganhome.it/ricette/preparazioni-base/panna-acida-vegan/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 250 ml di panna da cucina di soia liquida
- ★ il succo di un quarto di limone

### Preparazione

Spremere e filtrare il succo di limone. Mischiarlo con la panna e lasciare riposare 24 ore coperto a temperatura ambiente (se fa molto caldo può servire anche meno).

## Note

Per questa ricetta serve una panna liquida, tipo quella della Provamel o della Sojadé. Non va bene la panna da cucina classica, quella densa.

Si può aromatizzare con pepe, erbe, aneto, e vari altri gusti.

## 12.20 Panna di cocco

Ricetta di: Pamela

Difficoltà: Facilissima

Tempo: 5 minuti

Provenienza: Orientale (Indonesia)

Web: [www.veganhome.it/ricette/preparazioni-base/panna-di-cocco/](http://www.veganhome.it/ricette/preparazioni-base/panna-di-cocco/)

### Ingredienti per 1 persona

- ★ Una tazza di cocco fresco grattugiato
- ★ una tazza d'acqua

Oppure:

- ★ quattro tazze di farina di cocco
- ★ una tazza d'acqua

Oppure:

- ★ due tazze di Latte di cocco (sezione [12.11](#), pagina [825](#))

### Preparazione

La panna di cocco può essere ottenuta in due modi: dimezzando le dosi di acqua della ricetta per il Latte di cocco (sezione [12.11](#), pagina [825](#)), oppure lasciando riposare il latte di cocco per qualche ora, poi, senza smuoverlo, prendere la parte superiore con un cucchiaino. In questo secondo caso, se la temperatura dell'ambiente è piuttosto calda, conviene tenerlo in frigo, perché la parte più densa affiori.

## 12.21 Panna dolce per torte

Ricetta di: Gipsy28

Difficoltà: Facile

Tempo: 10 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/preparazioni-base/panna-montata-vegan/](http://www.veganhome.it/ricette/preparazioni-base/panna-montata-vegan/)

### Ingredienti per 10 persone

- ★ 200 ml di latte di soia al naturale
- ★ 2 cucchiaini di succo di limone
- ★ 1 cucchiaino di vaniglia in polvere o aroma di vaniglia
- ★ 3 cucchiaini colmi di malto di riso
- ★ Facoltativo: 1 bustina di 'pannafix' Paneangeli (composta da zucchero e amido modificato)
- ★ olio di riso q.b.

## Preparazione

Mettere gli ingredienti nel bicchiere del minipimer e iniziare a frullare aggiungendo a filo l'olio di riso fino a consistenza desiderata (attenzione, diventa molto densa di colpo).

Questa panna si presta alla realizzazione di torte, creme, mousse, tiramisù, farciture varie.

Il pannafix è utile SOLO se si intende utilizzarla per la decorazione di torte e cupcakes con sacca da pasticciare, perché aiuta a tenere una consistenza più densa più a lungo.

Attenzione a scegliere le marche di latte che montano (le stesse che si usano per fare la maionese).

## 12.22 Panna light

Ricetta di: Isabel66

Difficoltà: Facile

Tempo: 20 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/preparazioni-base/panna-light/](http://www.veganhome.it/ricette/preparazioni-base/panna-light/)

### Ingredienti per 1 persona

- ★ 4 cucchiaini di acqua
- ★ 4 cucchiaini di latte di soia
- ★ 2 cucchiaini colmi di farina di semi di carrube (o kuzu)
- ★ 2 cucchiaini colmi di lievito alimentare
- ★ un cucchiaino di yogurt di soia al naturale
- ★ un pizzico di sale
- ★ un pizzico di zenzero
- ★ un pizzico piccolo di aglio in polvere
- ★ un pizzico piccolo di senape in polvere

### Preparazione

In un pentolino sciogliete per bene la farina di semi di carrube e il lievito, nell'acqua mista al latte, aggiungete il sale, lo zenzero, l'aglio, la senape e fate cuocere a fuoco dolce fino a far addensare il tutto. Risulterà una crema molto morbida. Aggiungete un cucchiaino di yogurt e mescolate energicamente. Ecco pronta la nostra simil panna

## Note

Ha l'aspetto della panna mentre il gusto assomiglia a quello di uno stracchino. Sta benissimo sulla pasta.

## 12.23 Pasta frolla

Ricetta di: Fiordaliso09

Difficoltà: Media

Tempo: 80 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/preparazioni-base/pasta-frolla/](http://www.veganhome.it/ricette/preparazioni-base/pasta-frolla/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 300 g di farina
- ★ 100 g di zucchero (preferibilmente di canna perchè dà colore)
- ★ 150 g di margarina vegetale
- ★ latte di soia freddo q.b.
- ★ un pizzico di sale
- ★ vanillina, oppure scorza di limone grattugiata

### Preparazione

Mescolare lo zucchero con la farina e lavorare l'impasto con le mani (o nel mixer) con la margarina fredda in modo da ottenere un impasto sabbioso, aggiungere poi il pizzico di sale e la vanillina, o se si preferisce la scorza di limone grattugiata. Impastare bene per avere un impasto omogeneo, aggiungendo a necessità poco latte di soia freddo.

Formare una palla e tenere in frigorifero per mezz'ora avvolta nella pellicola.

Dopo mezz'ora stendere l'impasto in una teglia; se si hanno difficoltà nel trasferirlo, stendere l'impasto su carta forno bagnata e strizzata e poi metterlo in teglia, oppure stenderlo su carta stagnola e poi ribaltarla in teglia (che avremo prima unta e infarinata).

I tempi di cottura dipendono da ciò che si vuole realizzare, per i biscotti in genere bastano 15 minuti a 180 gradi, per la crostata, punzecchiare il fondo, farcire con marmellata e cuocere per 30/40 minuti a 180 gradi. Deve prendere un leggero colore senza però bruciare.

## 12.24 Pasta frolla leggera

Ricetta di: Fiordaliso09

Difficoltà: Media

Tempo: 50 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/preparazioni-base/pasta-frolla-leggera/](http://www.veganhome.it/ricette/preparazioni-base/pasta-frolla-leggera/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 200 g di farina (di cui 1/3 di avena)
- ★ 50 g di zucchero di canna (se si ama un gusto più dolce, 80 g)
- ★ 50 g di olio (di oliva o di semi)
- ★ 1 pizzico di sale
- ★ la buccia grattugiata di 1 limone
- ★ 1 cucchiaio di succo di limone
- ★ 2 cucchiai di latte di soia
- ★ 1/2 busta di cremortartaro

### Preparazione

Mescolare le farine e lo zucchero, la buccia di limone grattugiata, il sale e la mezza bustina di cremortartaro. Aggiungere ora il succo di limone, l'olio e il latte di soia. Impastare bene, se necessario aggiungere ancora un po' di latte di soia. Stendere l'impasto su carta forno bagnata e strizzata e trasferirlo nella teglia.

Cottura: 30 min a 180 gradi.

### Note

Questa frolla è la mia preferita, leggera, poco dolce e quindi particolarmente adatta ad essere farcita con marmellata (con quella di more la trovo super). Io uso l'olio d'oliva extravergine, se non vi piace il gusto usate un altro tipo di olio.

## 12.25 Pasta madre e pane

Ricetta di: Pamela

Difficoltà: Media

Tempo: 50 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/preparazioni-base/pasta-madre-pane/](http://www.veganhome.it/ricette/preparazioni-base/pasta-madre-pane/)

## Ingredienti per 2 persone

Per la pasta madre:

- ★ 2 etti di farina
- ★ acqua tiepida q.b.
- ★ 1 cucchiaino di sale (possibilmente marino integrale)
- ★ 1 cucchiaino di zucchero bianco

Per il pane:

- ★ pasta madre circa 1 etto
- ★ 1/2 kg di farina
- ★ acqua tiepida q.b.
- ★ 1 cucchiaino di sale (possibilmente marino integrale)

## Preparazione

Faccio la pasta madre mescolando un paio di etti di qualsiasi farina di grano, acqua quanto basta per ottenere un impasto che dovrebbe essere molto lento, ma a me viene bene anche con un classico impasto per pane, cioè quando non appiccica più ed è elastico. Aggiungo all'acqua un cucchiaino di zucchero bianco (con quello integrale non mi viene un buon sapore) e un cucchiaino di sale. Lo zucchero lo metto solo la prima volta, altri lo mettono una volta sì e una no.

Aspetto che raddoppi, lasciandolo possibilmente in un luogo tiepido (può stare anche al freddo, ma ci metterà più tempo a lievitare). Quando è raddoppiato tolgo metà della pasta, ma mica la butto via, la uso per frittelle, pizza o altro e aggiungo a quella che rimane altrettanta farina, acqua a sufficienza e un cucchiaino di sale e aspetto che raddoppi di nuovo. Ripeto il procedimento un'altra volta e poi faccio il pane.

Confesso che io il pane lo faccio anche dopo la prima volta, soprattutto se ho richieste pressanti. Non viene benissimo, rimane basso, ma è più che mangiabile.

Ogni volta che faccio il pane devo ricordarmi di tenere un po' di pasta madre per la prossima volta, oppure toglierla una volta lievitato il tutto. Il pane andrebbe fatto almeno una volta a settimana. La pasta madre è meglio tenerla in frigo, in un contenitore chiuso e riportarla a temperatura ambiente prima di unirla ad altra acqua e farina.

Fare il pane è molto semplice. Si prende la pasta madre, si unisce farina in quantità relativa alla quantità di pane che si vuole ottenere, acqua tiepida, un cucchiaino di sale e si impasta con un cucchiaio di legno fino a quando la pasta fa le bolle, dimostrando di aver incamerato abbastanza aria. Si può impastare in una ciotola, io uso un'insalatiera di vetro. Si lascia lievitare qualche ora in luogo preferibilmente tiepido, mettendo un tovagliolo di stoffa umido a coprire,

oppure pellicola. Prima di infornarlo, si praticano delle incisioni profonde sulla parte superiore con un coltello, per assicurare una cottura uniforme.

Si inforna in forno preriscaldato e, se il forno non è a vapore, mettendo un contenitore con dell'acqua per creare un ambiente umido. Se faccio una pagnotta circa da un kg. La lascio 20 minuti alla temperatura massimo e poi altri 20 minuti a 180 gradi. Per pezzature più piccole, riduco i tempi.

Quando il pane è cotto, va messo su una griglia (io lo appoggio obliquamente sulla stessa teglia di cottura) e va spennellata la superficie con dell'acqua, senza toccare le incisioni praticate. Conviene togliere la pasta madre, che servirà per la prossima panificazione, dalla pasta lievitata, pronta da infornare, altrimenti bisognerebbe fare il cosiddetto rinfresco a parte, cioè ogni tanto aggiungere alla pasta madre acqua e farina. Io l'ho sempre tolta dal pane lievitato e la pasta madre mi dura anni, salvo gravi crisi esistenziali con conseguenti dimenticanze.

Se voglio fare un pane particolare, con vari tipi di farine e altri ingredienti, prima impasto la sola farina di grano e ne tolgo una parte che considero pasta madre e poi aggiungo altre farine o altri ingredienti.

## 12.26 Pasta matta (sfoglia)

Ricetta di: Gipsy28  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 20 minuti  
Provenienza: Liguria (Genova)  
Web: [www.veganhome.it/ricette/preparazioni-base/pasta-matta-sfoglia/](http://www.veganhome.it/ricette/preparazioni-base/pasta-matta-sfoglia/)

### Ingredienti per 6 persone

- ★ 300 g di farina di frumento tipo 0
- ★ 150 ml di acqua
- ★ 50 ml di olio extravergine d'oliva
- ★ un pizzico di sale

### Preparazione

Disporre la farina a fontana su un piano di lavoro, aggiungere il sale e l'olio ed amalgamare. Aggiungere l'acqua poco alla volta, l'impasto non deve essere appiccicoso, ma sodo. Continuare a lavorare per 12/15 minuti (se avete un robot impastatore è l'ideale).

Formare con l'impasto una palla, avvolgerla nella pellicola per alimenti e mettere a riposare in frigo per almeno 20 minuti.

Dopo il riposo risulta molto facile da stendere col mattarello, anche in sfoglie sottili.

## Note

A Genova viene usata per la preparazione delle torte salate di verdura, ma è adatta anche per gli strudel dolci, panzerotti ripieni o in generale per sostituire la pasta sfoglia in quasi tutte le ricette.

Al posto della farina di frumento si possono usare altri tipi di farine, anche integrali, regolandosi nell'aggiungere acqua in modo da ottenere un impasto né appiccicoso né duro.

## 12.27 Pasta per pizza

Ricetta di: laia

Difficoltà: Media

Tempo: 20 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/preparazioni-base/pasta-pizza/](http://www.veganhome.it/ricette/preparazioni-base/pasta-pizza/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 500 g di farina 00
- ★ 1 panetto di lievito di birra fresco (25 g)
- ★ 2 cucchiaini di olio
- ★ 2 cucchiaini di sale
- ★ 1 cucchiaino di zucchero
- ★ 1 bicchiere e mezzo di acqua appena tiepida

### Preparazione

Sciogliere il panetto di lievito in un bicchiere di acqua tiepida, mescolare bene per scioglierlo completamente.

Mettere la farina in una ciotola, aggiungere la miscela di acqua e lievito, cominciare a lavorare l'impasto con una forchetta; aggiungere il sale, lo zucchero, l'olio continuando a mescolare unendo il resto dell'acqua.

Trasferire sulla spianatoia e lavorare l'impasto con le mani fino a raggiungere una consistenza liscia ed elastica; metterlo, ben infarinato, in un recipiente a bordi alti, coprire con uno strofinaccio e lasciar lievitare per 2 ore in un luogo al riparo dalle correnti.

Dopo 2 ore l'impasto avrà raddoppiato il suo volume, a questo punto lo potete stendere nella teglia da pizza e farcire a volontà.

## Note

Per un'ottima lievitazione: accendere il forno a 60° per 10 minuti, spegnere e mettere dentro la ciotola coperta.

## 12.28 Pasta per torte salate alle erbe

Ricetta di: Lia78

Difficoltà: Media

Tempo: 30 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/preparazioni-base/pasta-torte-salate/](http://www.veganhome.it/ricette/preparazioni-base/pasta-torte-salate/)

### Ingredienti per 6 persone

- ★ 150 g di farina 00
- ★ 40 g di olio di semi
- ★ 30 g di acqua
- ★ 1-2 cucchiaini di erbe tritate (timo, salvia, prezzemolo, maggiorana, ecc.)
- ★ 1/2 cucchiaino di sale

### Preparazione

In una ciotola mischiare la farina, le erbe e il sale. Aggiungere l'olio e mischiare velocemente con un cucchiaio di legno. Aggiungendo l'acqua un po' per volta, impastare velocemente con le mani fino a formare una palla. L'impasto rimarrà piuttosto duro, ma deve rimanere assieme e non sbriciolarsi. Avvolgere la pasta nella pellicola trasparente e far riposare in frigo per almeno mezz'ora, in modo che sia poi più facile stenderla. Una volta cotta, questa pasta rimane piuttosto croccante.

Con questa quantità di impasto, dovrete riuscire a foderare una teglia da 20-22 cm. Una volta stesa, si può utilizzare per le torte salate come se fosse una pasta brisé. In alternativa, è possibile sperimentare la seguente cottura rovesciata: si foderà la tortiera con carta forno, si sistema il ripieno sulla carta forno, e si stende la pasta sopra il ripieno. La pasta va poi spennellata con olio d'oliva e, una volta terminata la cottura, la torta salata va rovesciata (come se fosse una tarte tatin). Questo tipo di cottura è adatto a ripieni piuttosto compatti e non liquidi.

## 12.29 Pasta sfoglia

Ricetta di: Saretta00  
Difficoltà: Media  
Tempo: 75 minuti  
Provenienza: Altro  
Web: [www.veganhome.it/ricette/preparazioni-base/pasta-sfoglia/](http://www.veganhome.it/ricette/preparazioni-base/pasta-sfoglia/)

### Ingredienti per 6 persone

- ★ 500 g di farina integrale setacciata
- ★ 450 g di margarina vegetale
- ★ 250 ml di acqua
- ★ sale marino

### Preparazione

Mescolate la margarina con 1/4 della farina, raccogliete il composto a forma di mattone e mettetelo in frigo per 30 minuti.

Lavorate i rimanenti ingredienti in un impasto omogeneo, avvolgetelo in panno inumidito e mettetelo in frigo per 30 minuti.

Quindi spianate questo impasto e mettetegli dentro il mattone di margarina e farina (primo impasto) e battetelo finché non diventa piatto e liscio; infarinatelo leggermente e cautamente e poi stendetelo col mattarello. Ripiegate in 4 e lasciatelo riposare in frigo per 30 minuti. Infarinare di nuovo l'impasto e tiratelo col mattarello; reinfarinatelo e ripiegate in 4 e lasciatelo riposare per 15 minuti. A questo punto, potete usarlo per le successive preparazioni.

## 12.30 Ragù alla bolognese vegan

Ricetta di: Fiore\_di\_loto  
Difficoltà: Facile  
Tempo: 75 minuti  
Web: [www.veganhome.it/ricette/preparazioni-base/ragu-bolognese/](http://www.veganhome.it/ricette/preparazioni-base/ragu-bolognese/)

### Ingredienti per 6 persone

- ★ una cipolla
- ★ una carota

- ★ una costa di sedano
- ★ un ciuffo di prezzemolo
- ★ mezzo bicchiere di vino rosso
- ★ 250 g di lenticchie
- ★ 1 vasetto grande di passato di pomodoro
- ★ olio q.b.

### Preparazione

Lessate le lenticchie in abbondante acqua salata. Nel frattempo tritate cipolla, carota, sedano, prezzemolo e poi soffriggete il trito. Quando sarà ben dorato, aggiungete le lenticchie e saltatele per qualche minuto. Sfumate con il vino e quando il vino sarà evaporato aggiungete il pomodoro. Aggiustate di sale e cuocete per una mezz'oretta circa. E il sugo è pronto... Potete condirci la pasta, farci le lasagne, prepararci la moussaka e tanto altro!

## 12.31 Ragù di funghi e santeciano

Ricetta di: Sheena

Difficoltà: Facile

Tempo: 60 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/preparazioni-base/ragu-funghi-santeciano/](http://www.veganhome.it/ricette/preparazioni-base/ragu-funghi-santeciano/)

### Ingredienti per 3 persone

- ★ funghi champignon freschi
- ★ 1 cipolla
- ★ 1/2 bicchiere di vino rosso
- ★ 60 g formaggio vegan santeciano a scaglie
- ★ salsa di pomodoro

### Preparazione

Tritare i funghi fino a ridurli in piccoli pezzi, rosolarli con la cipolla e sfumarli con il vino rosso, aggiungere la salsa di pomodoro e lasciar cuocere per un'oretta; aggiungere il santeciano alla fine e condire un'eventuale pasta facendola prima saltare in padella con questo ragù.

## 12.32 Ragù di seitan

Ricetta di: Sissi5

Difficoltà: Facile

Tempo: 45 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/preparazioni-base/ragu-seitan/](http://www.veganhome.it/ricette/preparazioni-base/ragu-seitan/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ sedano, carota, cipolla
- ★ seitan
- ★ passata di pomodoro
- ★ vino bianco
- ★ olio extra vergine di oliva

### Preparazione

Far soffriggere le verdure (sedano, carota, cipolla) nell'olio, e dopo qualche minuto aggiungere il seitan tagliato a pezzettini piccolissimi; continuare a cuocere, a fiamma alta e mescolando spesso. Sfumare con il vino bianco e far evaporare. Aggiungere il pomodoro (non molto... il ragù non deve essere troppo pomodoroso), salare, abbassare il fuoco e coprire. Far cuocere per almeno un'ora e mezza, in modo che venga bello ristretto.

### Note

Il ragù è ottimo per condire la pasta, ma anche per un'ottima pasta al forno, lasagne o con la polenta.

## 12.33 Seitan autoprodotta

Ricetta di: AntonellaSagone

Difficoltà: Facile

Tempo: 120 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/preparazioni-base/seitan-autoprodotta/](http://www.veganhome.it/ricette/preparazioni-base/seitan-autoprodotta/)

### Ingredienti per 5 persone

- ★ 2 kg farina 00 oppure manitoba, kamut, ecc.

- ★ 2 patate
- ★ 4 carote
- ★ 3 zucchine
- ★ 1-2 cipolle
- ★ sedano
- ★ altre verdure e ortaggi di stagione a piacere
- ★ 4 cucchiaini di shoyu

### Preparazione

Preparate un brodo vegetale abbondante, con verdure a piacere, ben insaporito (con sale, shoyu o quello che preferite) e cuocetelo in pentola a pressione per 10 minuti. Nel frattempo, impastate acqua e 2 kg di farina 00 fino a ottenere un impasto un po' più compatto di quello per il pane.

Mettete una bacinella nel lavandino e riempitela di acqua fredda. Immergete l'impasto. Impastatelo delicatamente nell'acqua, lentamente. Quando l'acqua è completamente bianca, scolatela e riempite di nuovo la bacinella e ricominciate. Il bianco è l'amido, che deve essere tutto 'sciacquato via', quindi si continua finché l'acqua non resta quasi limpida.

A metà operazione l'impasto sarà morbidissimo e tenderà a perdere pezzetti, non vi spaventate, rimpastate tutto insieme e continuate, impastando e strizzando, poi si ricompatta. Alla fine diventa molto elastico e spugnoso e si può maneggiare con più energia.

A questo punto mettete questa palla spugnosa (che sarà diventata circa la metà di volume di quella originaria) nello scolapasta e fatela sgocciolare bene.

Prendete un boccale di brodo vegetale e impastateci l'impasto insieme a un po' di shoyu e sale (si va a occhio, assaggiando finché non lo si sente saporito). Fate riposare in un piatto per 15 minuti.

Nel frattempo scolate le verdure dal brodo e mettetele da parte (possono poi essere ripassate in padella con il seitan o usate nel risotto o simili).

Prendete un telo di cotone pulito e arrotolatelo attorno al seitan, dandogli una forma cilindrica. Il telo deve essere di dimensioni adeguate per arrotolarci dentro bene il seitan (un giro e mezzo o due di stoffa, e le estremità abbastanza lunghe per poterle torcere a 'caramella' e poi annodare in fondo in modo che non si riaprano).

Mettete il salsicciotto in immersione nel brodo vegetale e cuocete in pentola a pressione per 30 minuti.

A questo punto tirate fuori l'involto e lasciatelo a raffreddare, poi tirate fuori il seitan e affettatelo, quindi potete riporlo in frigo immerso nella sua acqua di cottura e cucinarlo come volete.

### Note

Una volta consumato tutto il seitan, con l'acqua di cottura potete fare uno squisito risotto. L'acqua di risciacquo del seitan, volendo, si può recuperare e mettere in un pentolone, e lasciare

4-5 ore a riposare; dopo di che si può scolare l'acqua e lasciare la posa, e continuare così scolando via via l'acqua finché si ottiene una posa compatta e appena umida che si stacca a scaglie. La si spiana su un piatto o anche un telo, e si fa asciugare molto bene (ad esempio al sole), e così si ottiene un ottimo amido.

## 12.34 Seitan con farina di legumi

Ricetta di: Fernandoboccia

Difficoltà: Media

Tempo: 240 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/preparazioni-base/seitan-farina-legumi/](http://www.veganhome.it/ricette/preparazioni-base/seitan-farina-legumi/)

### Ingredienti per 4 persone

Per il primo impasto:

- ★ 50 g di farina di ceci
- ★ 50 g di farina di farro
- ★ 50 g di farina di lenticchie verdi
- ★ 50 g di farina manitoba
- ★ 150 ml di acqua

Per il secondo impasto:

- ★ 200 g di farina 00
- ★ 200 g di farina manitoba
- ★ 300 ml di acqua calda

Per il brodo:

- ★ 10 cm di alga Kombu
- ★ 1 pezzo di zenzero fresco (o una cipolla)
- ★ 1 costa di sedano
- ★ 1 mazzetto di timo
- ★ 1 carota
- ★ 1/2 bicchiere di salsa di soia (tamari)
- ★ Odori e spezie varie: peperoncino, dragoncello, rosmarino, prezzemolo chiodi di garofano e bacche di ginepro

## Preparazione

Dopo aver miscelato le farine (ceci, farro, lenticchie e manitoba) tra di loro si impasta con l'acqua, come per fare il pane, e si lascia riposare per 40 minuti; poi si scioglie il tutto in 300 ml di acqua calda e si aggiungono le altre due farine.

Si lascia riposare per 3 ore (è possibile l'impasto aumenti di volume se è venuto in contatto con dei lieviti avventizi!) poi si procede come per il seitan si fanno quindi una serie di lavaggi sotto l'acqua corrente con acqua fredda e calda fino a che il liquido risultante sia limpido (servono circa 15 minuti).

A parte si miscelano tra loro le spezie e il tamari, si versano in abbondante acqua e si porta a ebollizione. Si avvolge strettissimo in un tovagliolo bianco l'impasto appena fatto (facendo un salsicciotto chiuso ai due lati, tipo 'caramella') e si aggiunge il tutto al brodo bollente, lasciando cuocere per 40 minuti.

## Note

Avvolgere in modo piu' o meno stretto il seitan dà una consistenza diversa: piu' il panno che lo avvolge sarà stretto e piu' il composto verrà 'duro e compatto'; se lo volete quindi piu' spugnoso non stringetelo molto. In confronto al solito seitan qui troviamo dei sapori diversi, dati dalle farine di ceci e lenticchie.

## 12.35 Seitan fatto in casa

Ricetta di: Skatasil

Difficoltà: Media

Tempo: 120 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/preparazioni-base/seitan-fatto-in-casa/](http://www.veganhome.it/ricette/preparazioni-base/seitan-fatto-in-casa/)

## Ingredienti per 4 persone

- ★ 1 kg di farina
- ★ salsa tamari
- ★ sale e spezie
- ★ 10 cm di alga Kombu

## Preparazione

Questa è una ricetta un po' complessa e la preparazione è molto lunga quindi armatevi di pazienza!

La farina più indicata, da quel che dicono le ricette che ho letto, è quella integrale, mescolata con della manitoba. Io consiglio, se fate il seitan per la prima volta, di utilizzare farina normale, in quanto con la farina integrale la fase del lavaggio è più complicata.

Se usate farina integrale stemperatela prima in modo da togliere parte della crusca che andrebbe comunque via con il lavaggio.

Mettete la farina in una terrina ben capiente, con del sale e spezie. Aggiungete l'acqua e mescolate, in modo da ottenere un impasto simile a quello della pizza. Fate riposare per un'ora in modo che l'impasto assorba il sapore delle spezie.

#### FASE DEL LAVAGGIO

Ponete la terrina nel lavabo e aprite l'acqua in modo che ne esca un filino. Dividete l'impasto che avete in 2 parti, prendetene uno e cominciate a 'massaggiarlo' sotto l'acqua corrente. In questo modo farete andare via l'amido e rimarrà solo il glutine.

Se usate farina integrale consiglio vivamente di mettere anche un colino all'interno della terrina, in modo tale che l'acqua con cui lavate l'impasto finisca nel colino. Questo perchè l'impasto comincerà a perdere i residui di crusca e altro grano, che altrimenti andrebbero nello scarico causando spiacevoli intasamenti.

La fase del lavaggio termina quando l'acqua non sarà più bianca ma limpida.

#### FASE DI COTTURA

Una volta ottenuta la palla di glutine, che sarà di consistenza elastica, dovete avvolgerla in modo molto stretto in una garza o in un panno di lino e metterla a cuocere in un brodo fatto con acqua, 10 cm di alga Kombu, spezie varie e la salsa tamari. I tempi di cottura sono di circa 40 minuti.

Fate raffreddare, tagliate a fettine e mettete in congelatore, oppure nell'acqua di cottura se intendete consumarlo nei giorni successivi!

Non buttate l'acqua di cottura... Filtratela e fateci un buon brodo da bere la sera!

#### Note

Secondo me per preparare un buon seitan è necessario avere un po' di esperienza e aver voglia di sperimentare spezie e sapori nuovi. Il risultato, una volta impraticiti con il procedimento, è ottimo, ma come già detto ci vuole molta pazienza perchè i tempi sono lunghi...

Quindi fate questa ricetta solo quando siete sicuri di avere una mattinata di tempo libero!

E ovviamente i costi sono mooolto ridotti rispetto al seitan già pronto! ;)

In alternativa c'è anche l'instant seitan, che si trova nei negozi biologici... io l'ho provato e non è male! Con quello, i tempi di preparazione si riducono in modo drastico, perchè altro non è che puro glutine!

## 12.36 Seitan morbido

Ricetta di: ElenaP

Difficoltà: Media

Tempo: 90 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/preparazioni-base/seitan-morbido/](http://www.veganhome.it/ricette/preparazioni-base/seitan-morbido/)

### Ingredienti per 8 persone

Per l'impasto:

- ★ 300 g di glutine di grano
- ★ 3 cucchiaini di lievito alimentare in scaglie
- ★ 100 g fiocchi di patate o preparato per pure'
- ★ abbondanti aromi vari in polvere: aglio, cipolla, rosmarino, salvia, timo...
- ★ un pizzico di sale
- ★ 200 ml d'acqua
- ★ 2 cucchiaini di olio e.v.o
- ★ 1 tazza da tè di salsa soia chiara (delicata e meno salata)
- ★ 1 tazza da tè di latte di soia naturale o soia+riso

Per la cottura:

- ★ 1 litro e mezzo di acqua
- ★ una cipolla grande
- ★ 1 spicchio d'aglio
- ★ salsa di soia a piacere
- ★ aromi vari
- ★ un pezzo di alga kombu

### Preparazione

In una terrina capiente mescolate molto bene il glutine, il lievito alimentare, gli aromi e i fiocchi di patate. In un bricco miscelate l'acqua, l'olio il sale, la salsa di soia e il latte di soia. Versate lentamente il liquido nella terrina delle farine, mescolando con un cucchiaino continuamente, fino all'assorbimento; poi impastate bene a mano e date una forma a polpettone. Inserite il polpettone in una rete elastica per alimenti (ne servono circa 40 cm), piegata in due,

in modo da formare un doppio strato e contenerlo meglio. Chiudete i 2 lembi con un nodo e lasciate riposare mentre preparate il brodo di cottura.

In una pentola a pressione (va bene anche una pentola normale), preparate un soffritto con la cipolla e l'aglio tritati, aggiungete l'acqua, l'alga kombu, la salsa di soia e gli aromi. Quando il brodo bolle, aggiungete il seitan, chiudete il coperchio e portate in pressione la pentola.

Fate cuocere per circa un'ora; una volta tiepido, potrete tagliare la rete elastica ed affettarlo più o meno sottile in base all'uso che ne farete.

Il brodo rimasto può essere usato come sugo con cui cospargere le fette di seitan.

### 12.37 Tahini - crema di sesamo

Ricetta di: Enzo83

Difficoltà: Facile

Tempo: 15 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/preparazioni-base/thaini-crema-di-sesamo/](http://www.veganhome.it/ricette/preparazioni-base/thaini-crema-di-sesamo/)

#### Ingredienti per 5 persone

- ★ 10 cucchiaini di semi di sesamo
- ★ 4 cucchiaini di olio di sesamo
- ★ macinacaffè
- ★ minipimer

#### Preparazione

Tritare anche in due fasi (specie se il tritacaffè è piccolo) i semini di sesamo.

Versare il composto tritato nel bicchierone di plastica del minipimer, aggiungere l'olio di sesamo e frullare.

Versare il prodotto in un barattolino.

### 12.38 Tofu morbido fatto in casa

Ricetta di: Cicciboom

Difficoltà: Media

Tempo: 60 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/preparazioni-base/tofu-morbido-fatto-casa/](http://www.veganhome.it/ricette/preparazioni-base/tofu-morbido-fatto-casa/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 5 tazze da the di fagioli di soia secchi
- ★ 1 tazza e 1/2 di aceto

### Preparazione

Mondare i fagioli di soia secchi, metterli a bagno la sera prima (5 tazze di the di fagioli in 15 tazze di acqua).

La mattina dopo scolare l'acqua residua e frullare i fagioli con acqua pulita (1 tazza di fagioli per 3 tazze di acqua). Far frullare per 1 minuto, mettere il liquido ottenuto in una pentola capace (15-20) litri e bollire per 15 minuti mescolando di tanto in tanto.

Passare il tutto attraverso un tovagliolo di stoffa steso su una pentola, in modo da raccogliere il latte ottenuto. I residui ben spremuti vanno gettati.

Preparare il caglio vegetale unendo mezza tazza da the di aceto e 1 tazza e mezza di acqua bollente. Versare nel latte i 3/4 di questo caglio, coprire e lasciare riposare per 5-10 minuti. Se non rapprende, aggiungere altro caglio. Scolare nel tovagliolo e gettare il liquido.

Il tofu deve avere la consistenza di una caciotta fresca.

Usarlo dopo 4-5 ore, si può mantenere in frigo immerso nell'acqua che va cambiata ogni giorno.

## 12.39 Yogurt senza yogurtiera

Ricetta di: Pamela

Difficoltà: Facilissima

Tempo: 15 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/preparazioni-base/yogurt-senza-yogurtiera/](http://www.veganhome.it/ricette/preparazioni-base/yogurt-senza-yogurtiera/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ un litro di latte di soia
- ★ due cucchiaini di yogurt di soia commerciale oppure una capsula di fermenti

### Preparazione

Per prima cosa occorre recarsi in un negozio biologico o in un supermercato ben fornito, dove acquisteremo un vasetto di yogurt di soia, controllando sull'etichetta che contenga fermenti vivi e attivi.

Lo yogurt l'ho fatto anche aprendo una capsula di fermenti vivi e attivi, non allevati nel latte (controllare sull'etichetta). Quello che ho ottenuto è più buono dello yogurt, ma non può essere chiamato yogurt ufficialmente: lo yogurt è quello composto da due soli fermenti, acidophilus e

bulgaricus. La capsula conteneva un numero maggiore di fermenti e il non-yogurt risultante era piuttosto denso.

Anche se il latte di soia che acquistiamo dovrebbe essere pastorizzato, per misura di sicurezza io porto il latte di soia a bollore. Aspetto che la temperatura diminuisca fino a quando, toccando il latte di soia con un dito, sento caldo ma non mi scotto (40°- 45°, per chi possiede un termometro da cucina).

Mesco bene un paio di cucchiari dello yogurt acquistato (oppure una capsula di fermenti) al latte e metto il tutto al calduccio a fermentare.

Ci sono diversi metodi per mantenere il calore: anticamente si avvolgeva il recipiente in una coperta, ma oggi esistono i thermos e altre diavolerie moderne. Esistono anche delle pentole che mantengono il calore. Io ho usato spesso il thermos, finché, dopo averne distrutti alcuni (sì, sono sbadata e incauta), sono passata al forno.

Accendo il forno alla minima temperatura per dieci minuti, spengo il forno e metto dentro il recipiente con lo yogurt in fermentazione, chiudendo, naturalmente, lo sportello. Aspetto parecchie ore, un minimo di sei, di solito tutta la notte e al mattino contemplo il miracolo: il latte di soia si è trasmutato in ottimo yogurt. Trasferisco il recipiente in frigo e per diversi giorni posso attingere alla mia riserva.

Nel caso preferiate usare il thermos, il procedimento è ancora più facile: una volta portato il latte di soia alla giusta temperatura, si mescolano i due cucchiari di yogurt acquistato al latte, si mette il tutto nel thermos, si chiude bene il thermos. Si lascia il thermos in giro per diverse ore, da sei a dodici. Io lo lascio tutta la notte e anche oltre. Una volta ottenuto lo yogurt, si mette il thermos in frigo, svitando però il tappo.

Se non avete ancora il thermos e ne volete uno abbastanza grande per fare molto yogurt, conviene acquistarne uno basso e largo, che entri comodamente nei ripiani del vostro frigo. Io ho commesso l'errore di prenderne uno alto la due litri, che non entrava negli scaffalini della porta e mi costringeva a spostare i ripiani.

Il contenitore con il futuro yogurt può anche essere messo nei pressi di un calorifero o di una stufa, a patto che questi emanino calore per il tempo necessario.

Ci sarebbe anche un altro metodo, versione moderna di quello millenario della coperta, che io però non ho sperimentato: una di quelle borse portapranzo o portadelizie da pic-nic in tessuto, che mantengono la temperatura di cibi o bevande.

Se vogliamo fare altro yogurt, prendiamo un paio di cucchiari del nostro yogurt autoprodotta e ripetiamo la procedura.

L'acidità maggiore o minore e la compattezza dello yogurt dipendono dalla quantità di fermenti in relazione alla quantità di latte e dalla temperatura. Ad esempio se, dopo qualche ora, il calorifero non emana più calore, la fermentazione continua, ma prende più tempo e otterremo, a parità di tempo, uno yogurt più dolce. Si possono fare delle prove per trovare il sapore e la consistenza ideale.

Dopo le prime volte che si fa lo yogurt, conviene produrne ogni volta la quantità che si pensa di consumare in una settimana, che è il tempo di conservazione minore che ho trovato consigliato.

Ho riusato moltissime volte una parte del mio yogurt di soia per farne altro, con una spesa

quasi nulla.

Può accadere che per un po' di tempo si dimentichi di fare lo yogurt o distrattamente si utilizzi tutto lo yogurt, senza lasciarne neanche un cucchiaino e addio matrice. Per questi casi abbiamo un accorgimento che permette di stare tranquilli: congelare lo starter, così come si fa con il kefir, che contiene anche i fermenti dello yogurt. Ci metteremo, in questo modo, al sicuro anche da eventuali contaminazioni batteriche. Si può congelare in diverse porzioni una parte dello yogurt che abbiamo acquistato, oppure parte della prima autoproduzione. Quindi con la modica spesa di un vasetto di yogurt o di una capsula di fermenti, possiamo fare il nostro yogurt per l'eternità, con fermenti discendenti da quelli iniziali.

## 12.40 Zucchine sott'olio

Ricetta di: Brinella

Difficoltà: Media

Tempo: 40 minuti

Stagione: Primavera, estate

Web: [www.veganhome.it/ricette/preparazioni-base/zucchine-sottolio/](http://www.veganhome.it/ricette/preparazioni-base/zucchine-sottolio/)

### Ingredienti per 4 persone

- ★ 6 zucchine medie
- ★ aceto di vino bianco
- ★ olio evo
- ★ capperi
- ★ origano
- ★ aglio
- ★ peperoncino (facoltativo)

### Preparazione

Tagiare le zucchine a rondelle di 3 mm e metterle a bollire in una pentola con due parti di acqua e una di aceto; aggiustare di sale. Lessare le zucchine per 10-15 minuti: devono diventare tenere ma non si devono rompere. Scolarle bene e stenderle su dei canovacci senza sovrapporle; lasciarle asciugare per 2 giorni.

Prendere un barattolo largo e basso e mettere un po' di olio sul fondo; formare degli strati con le zucchine, un pizzico di sale, i capperi, l'origano e l'aglio tagliato a fettine. Si può aggiungere anche del peperoncino, se piace. Ricoprire con l'olio, chiudere bene il barattolo e riporlo in un luogo asciutto e al buio.

Si possono cominciare a consumare dopo 15 giorni.

## Capitolo 13

# Frullati, bevande e cocktail

Frutta e verdura in formato liquido: qualcosa da bere per tutte le occasioni.



## 13.1 Caffelatte speziato

Ricetta di: Lifting\_Shadows

Difficoltà: Facilissima

Tempo: 5 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/frullati-cocktail/caffelatte-speziato/](http://www.veganhome.it/ricette/frullati-cocktail/caffelatte-speziato/)

### Ingredienti per 1 persona

- ★ 1 bicchiere di latte di soia (o altro tipo di latte vegetale)
- ★ 1 tazzina di caffè
- ★ 1 cucchiaino raso di cannella
- ★ 1 cucchiaino più abbondante di cacao amaro
- ★ 3 semi di cardamomo (o equivalente quantità di cardamomo in polvere - facoltativo)
- ★ vegella (nutella vegan - facoltativa)

### Preparazione

In un pentolino versate la cannella, il cacao e poco latte di soia, mescolando per evitare che si formino grumi. Quindi aggiungete il resto del latte, i semi di cardamomo e riscaldate per cinque minuti a fuoco basso sulla fiamma piccola.

Con 'seme di cardamomo' si intende un seme ancora chiuso nel guscio, che a sua volta contiene 3-4 semini.

Nel frattempo preparate il caffè e spalmate lati e fondo della tazza con la vegella, se avete deciso di usarla. Ecco la ricetta della Vegella extradark (sezione [11.185](#), pagina [809](#)) .

Con un colino filtrate il latte nella tazza (buttando i semi di cardamomo), aggiungete il caffè e mescolate. Servite caldo.

### Note

Potete riscaldare la tazza, prima di spalmarci la vegella, mettendola in un pentolino riempito con poca acqua, portando a bollore. Attenti a non scottarvi!

Chi ha la macchinetta del caffè con funzione cappuccino potrebbe gradire un ultimo passaggio sotto la lancia del vapore (usando direttamente la tazza, è solo per fare schiuma, non per riscaldare).

## 13.2 Centrifugato agli agrumi

Ricetta di: Giulis  
Difficoltà: Facilissima  
Tempo: 7 minuti  
Stagione: Inverno, autunno  
Web: [www.veganhome.it/ricette/frullati-cocktail/centrifugato-agrumi/](http://www.veganhome.it/ricette/frullati-cocktail/centrifugato-agrumi/)

### Ingredienti per 1 persona

- ★ 1 limone
- ★ 2 arance
- ★ 1 kiwi
- ★ 1 carota

### Preparazione

Sbucciare frutta e verdura, tagliarla a pezzi e inserirla nella centrifuga. Mescolare e gustare subito, evitare di conservare il succo.

## 13.3 Centrifugato delicato

Ricetta di: Giulis  
Difficoltà: Facilissima  
Tempo: 5 minuti  
Stagione: Primavera, estate  
Web: [www.veganhome.it/ricette/frullati-cocktail/centrifugato-delicato/](http://www.veganhome.it/ricette/frullati-cocktail/centrifugato-delicato/)

### Ingredienti per 1 persona

- ★ 1 fetta di ananas
- ★ 1 mela
- ★ 1 pesca

## Preparazione

Tagliare una fetta di ananas, sbucciare e tagliare a pezzi una mela, tagliare a pezzi una pesca. Centrifugare e gustare.

La pesca non è essenziale, si può anche non mettere. Gustare appena fatto, evitare di conservarlo.

### 13.4 Centrifugato dell'orto

Ricetta di: Sheena

Difficoltà: Facilissima

Tempo: 5 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/frullati-cocktail/centrifugato-orto/](http://www.veganhome.it/ricette/frullati-cocktail/centrifugato-orto/)

#### Ingredienti per 1 persona

- ★ 5-6 pomodorini
- ★ 10-12 foglie di cicoria
- ★ una manciata di broccoli

## Preparazione

Lavate le verdure e mettetele nella centrifuga, niente di più semplice. Ne esce un bel centrifugato dal sapore buonissimo

### 13.5 Crema di limoncello mandorlata

Ricetta di: Andrealris

Difficoltà: Facile

Tempo: 15 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/frullati-cocktail/crema-limoncello-mandorlata/](http://www.veganhome.it/ricette/frullati-cocktail/crema-limoncello-mandorlata/)

#### Ingredienti per 8 persone

Per il macerato alcolico:

- ★ 7 limoni

- ★ 500 ml alcol buongusto

Per lo sciroppo:

- ★ 2 limoni
- ★ 1000 ml latte di mandorla
- ★ 500 ml latte di cocco
- ★ 500 g di zucchero

### Preparazione

Tagliare la buccia dei primi 7 limoni con un pelapatate, avendo cura di non prendere anche la parte bianca amara. Porre le bucce ottenute in un barattolo e coprire con l'alcol, chiudere e lasciar riposare in luogo fresco e buio per 21 giorni, agitando di tanto in tanto.

Passati i 21 giorni, preparare lo sciroppo: porre sul fuoco in una pentola capiente il latte di mandorla, il latte di cocco, lo zucchero e la buccia dei rimanenti 2 limoni; portare a ebollizione per pochi minuti e lasciar raffreddare.

Raffreddato lo sciroppo, unire il macerato alcolico ottenuto e filtrare con un colino a maglia fine o con una garza pulita. Imbottigliare e lasciar riposare ancora una settimana prima di degustare.

Conservare in frigo e servire freddo.

### Note

Il grasso del latte di cocco in frigorifero tende a separarsi, è sufficiente agitare la bottiglia per farlo amalgamare di nuovo. Per evitare questo inconveniente si può sostituire il latte di cocco con pari quantità di latte di mandorla.

## 13.6 Frappè alla fragola

Ricetta di: Brinella

Difficoltà: Facilissima

Tempo: 10 minuti

Stagione: Estate

Web: [www.veganhome.it/ricette/frullati-cocktail/frappe-fragola/](http://www.veganhome.it/ricette/frullati-cocktail/frappe-fragola/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 1 banana matura

- ★ 15 fragole
- ★ 2 palline di gelato di soia o di riso alla vaniglia
- ★ 5 foglioline di menta fresca

## Preparazione

Tagliare le fragole e la banana a tocchetti e frullare tutto con il miniprer. Servire in due bicchieroni e decorare con una fogliolina di menta.

## 13.7 Frullato ai frutti di bosco

Ricetta di: Lifting\_Shadows

Difficoltà: Facilissima

Tempo: 5 minuti

Stagione: Primavera, estate

Web: [www.veganhome.it/ricette/frullati-cocktail/frullato-frutti-di-bosco/](http://www.veganhome.it/ricette/frullati-cocktail/frullato-frutti-di-bosco/)

### Ingredienti per 1 persona

- ★ 1 vasetto di yogurt di soia al naturale oppure un bicchiere di latte di soia
- ★ 200 g di frutti di bosco (uso quelli surgelati) oppure ciliegie a cui avrete tolto pazientemente il nocciolo
- ★ menta fresca o secca
- ★ un cucchiaino di sciroppo d'agave (va bene anche lo zucchero)

## Preparazione

Frullate tutti gli ingredienti e, se dovete servire il frullato, lasciate qualche foglia di menta per decorare i bicchieri.

## Note

Le dosi sono molto indicative, io le vario a seconda dell'umore e della disponibilità degli ingredienti. Ricordate che lo yogurt bianco è asprigno, insieme ai frutti di bosco può portarvi ad aumentare la dose di dolcificante, mentre con il latte zuccherato potrete evitare di aggiungere zucchero e affini.

Non è necessario lasciar scongelare i frutti di bosco, verrà un frullato decisamente rinfrescante :)

## 13.8 Frullato del Vento

Ricetta di: Lifting\_Shadows

Difficoltà: Facilissima

Tempo: 5 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/frullati-cocktail/frullato-vento/](http://www.veganhome.it/ricette/frullati-cocktail/frullato-vento/)

### Ingredienti per 1 persona

- ★ 1 bicchiere di latte di soia zuccherato
- ★ 1 banana media matura
- ★ 2 generose cucchiainate di farina di cocco
- ★ 1 spruzzata di cacao amaro (facoltativo)

### Preparazione

Tagliate la banana a rondelle.

Mettete nel frullatore il latte, la banana, il cocco e frullate. Servite nel bicchiere e spolverate di cacao amaro.

### Note

Dedicato a un amico goloso di cocco e cacao.

## 13.9 Frullato di mele speziato

Ricetta di: Fiordaliso09

Difficoltà: Facilissima

Tempo: 10 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/frullati-cocktail/frullato-mele-speziato/](http://www.veganhome.it/ricette/frullati-cocktail/frullato-mele-speziato/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 2 mele preferibilmente golden
- ★ 250 ml di latte di soia dolce
- ★ 1 cucchiaino raso di cannella in polvere

## Preparazione

Sbucciare le mele e farle a pezzetti, metterle nel frullatore insieme al latte di soia dolce (se si usa latte di soia neutro aggiungere un po' di zucchero) e alla cannella. Frullare generosamente. Servire subito.

## Note

D'inverno è ottimo preparato con latte di soia appena tiepido. Le dosi sono per due persone abbondanti, servito in bicchieroni alti e stretti fa un'ottima figura.

### 13.10 Frullato energetico kiwi-banana

Ricetta di: laia  
Difficoltà: Facilissima  
Tempo: 10 minuti  
Stagione: Inverno, primavera, autunno  
Web: [www.veganhome.it/ricette/frullati-cocktail/frullato-energetico-banana-kiwi/](http://www.veganhome.it/ricette/frullati-cocktail/frullato-energetico-banana-kiwi/)

#### Ingredienti per 1 persona

- ★ 1 banana
- ★ 1 kiwi
- ★ 3 cucchiari di panna di soia
- ★ 2 cucchiaini di malto di riso

## Preparazione

Sbucciare la frutta, frullarla con la panna e il malto. Al posto della panna si può usare il latte di soia, ma la panna dà al frullato un'ottima consistenza.

## 13.11 Frullato estivo yogurt e menta

Ricetta di: Brinella  
Difficoltà: Facilissima  
Tempo: 5 minuti  
Stagione: Estate  
Web: [www.veganhome.it/ricette/frullati-cocktail/frullato-yogurt-menta/](http://www.veganhome.it/ricette/frullati-cocktail/frullato-yogurt-menta/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 3 pesche
- ★ 4 albicocche
- ★ 1 vasetto di yogurt di soia
- ★ 3 foglie di menta secca o 5 di fresca

### Preparazione

Togliere il nocciolo da pesche e albicocche, tagliarle a tocchetti e metterle in un contenitore alto.

Frullare bene il tutto con il mixer ad immersione.

Aggiungere il barattolino di yogurt e le foglie di menta sbriciolate e mescolare con una forchetta fino ad amalgamare bene il tutto.

### Note

Per ottenere un frullato bello fresco mettere in frigo, oltre allo yogurt, anche la frutta in frigo.

## 13.12 Frullato in viola

Ricetta di: Didi189  
Difficoltà: Facilissima  
Tempo: 5 minuti  
Web: [www.veganhome.it/ricette/frullati-cocktail/frullato-viola/](http://www.veganhome.it/ricette/frullati-cocktail/frullato-viola/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 1/4 di cavolo viola piccolo

- ★ 1 banana
- ★ 1 rapa rossa precotta
- ★ acqua fredda quanto basta.

## Preparazione

Tagliare il tutto a pezzetti e frullare.

### 13.13 Frullato mela, banana e cannella

Ricetta di: Suffi

Difficoltà: Facilissima

Tempo: 5 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/frullati-cocktail/frullato-mela-banana-cannella/](http://www.veganhome.it/ricette/frullati-cocktail/frullato-mela-banana-cannella/)

## Ingredienti per 2 persone

- ★ 1 mela
- ★ 1 banana
- ★ 300 ml di latte di mandorle
- ★ 1 cucchiaio di zucchero
- ★ 1/2 cucchiaino di cannella (facoltativo)

## Preparazione

Sbucciare la mela e tagliarla a dadini, unirla alla banana tagliata a fettine e agli altri ingredienti; frullare il tutto (anche la cannella se vi piace) e servire freddo, magari con una spolverata di cannella sopra.

## Note

La quantità del latte può variare a seconda che il frullato piaccia più o meno denso.

## 13.14 Frullato mele e pera speziato

Ricetta di: Lifting\_Shadows

Difficoltà: Facilissima

Tempo: 10 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/frullati-cocktail/frullato-mele-pera-speziato/](http://www.veganhome.it/ricette/frullati-cocktail/frullato-mele-pera-speziato/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 2 mele medie di tipi diversi
- ★ 1 pera media
- ★ 10-15 mandorle pelate
- ★ 1 cucchiaino abbondante di malto di riso (o altro dolcificante liquido)
- ★ la punta di un cucchiaino di chiodi di garofano macinati
- ★ abbondante cannella macinata
- ★ latte di avena q.b. (o altro latte vegetale)

### Preparazione

Sbucciate la frutta e tagliatela a pezzetti. Versate tutti gli ingredienti nel frullatore e latte quanto basta per avviare. Se volete un frullato più liquido aggiungete altro latte.

## 13.15 Frullato misto ananas

Ricetta di: Didi189

Difficoltà: Facilissima

Tempo: 5 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/frullati-cocktail/frullato-misto-ananas/](http://www.veganhome.it/ricette/frullati-cocktail/frullato-misto-ananas/)

### Ingredienti per 1 persona

- ★ 1 banana
- ★ 1 mela
- ★ 6 kiwi
- ★ succo di ananas 100% non zuccherato

## Preparazione

Sbucciare la mela (o lasciarla con la buccia), sbucciare i kiwi e la banana; tagliare la frutta a tocchetti e frullare il tutto, aggiungendo il succo di ananas in base ai gusti e alla consistenza desiderata.

### 13.16 Frullato pera-banana

Ricetta di: GaiaProprioNo

Difficoltà: Facilissima

Tempo: 5 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/frullati-cocktail/frullato-pera-banana/](http://www.veganhome.it/ricette/frullati-cocktail/frullato-pera-banana/)

#### Ingredienti per 1 persona

- ★ 1 piccola pera William
- ★ 1/2 banana matura
- ★ 1 tazza di latte di soia

## Preparazione

Prendete la tazza e riempitela di latte di soia. Se vi piace potete usare anche il latte di soia alla vaniglia.

Lavate la pera e privatela dell'interno e della buccia, sbucciate anche la banana e mettele nel frullatore; date una veloce frullata. Aggiungete poi il latte di soia e frullate nuovamente.

### 13.17 Frullato pera-vaniglia

Ricetta di: Tableboy

Difficoltà: Facilissima

Tempo: 10 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/frullati-cocktail/frullato-pera-vaniglia/](http://www.veganhome.it/ricette/frullati-cocktail/frullato-pera-vaniglia/)

#### Ingredienti per 1 persona

- ★ 2 pere
- ★ 1/2 baccello di vaniglia (la polpa)

- ★ 1 cucchiaino di zucchero (se piace)
- ★ 200 ml di latte naturale di soia

## Preparazione

Pulire le pere, metterle con i restanti ingredienti nel frullatore a bicchiere e frullare bene. Riporre il bicchiere in freezer finché un è ben ghiacciato e rifrullare.

## 13.18 Frullato pompelmo e kiwi

Ricetta di: Didi189  
Difficoltà: Facilissima  
Tempo: 5 minuti  
Web: [www.veganhome.it/ricette/frullati-cocktail/frullato-pompelmo-kiwi/](http://www.veganhome.it/ricette/frullati-cocktail/frullato-pompelmo-kiwi/)

### Ingredienti per 1 persona

- ★ 1 banana matura
- ★ 5 o 6 kiwi
- ★ succo di pompelmo 100%, non zuccherato

## Preparazione

Sbucciare i kiwi e la banana. Frullare prima la banana col succo di pompelmo (freddo da frigo), mettendone di piu' o di meno secondo i gusti, e versare in un bicchiere. Poi frullare i kiwi e aggiungerli al resto.

## 13.19 Frullatone anguria e fragole

Ricetta di: Andrealris  
Difficoltà: Facilissima  
Tempo: 5 minuti  
Stagione: Estate  
Web: [www.veganhome.it/ricette/frullati-cocktail/frullato-anguria-fragole/](http://www.veganhome.it/ricette/frullati-cocktail/frullato-anguria-fragole/)

### Ingredienti per 1 persona

- ★ 4-5-fragole precedentemente tagliate a pezzi e congelate
- ★ 1/2 anguria 'baby' o un paio di fette di un'anguria 'normale'

### Preparazione

Niente di più semplice: versare tutti gli ingredienti in un frullatore e azionare fino a ottenere un composto omogeneo.

Eventualmente servire con una fettina di limone. Con queste dosi si ottengono circa 500 ml di frullato.

## 13.20 Gold Almond Milk

Ricetta di: AnnaCostanza  
Difficoltà: Facilissima  
Tempo: 10 minuti  
Provenienza: Indiana  
Web: [www.veganhome.it/ricette/frullati-cocktail/gold-almond-milk/](http://www.veganhome.it/ricette/frullati-cocktail/gold-almond-milk/)

### Ingredienti per 1 persona

- ★ 250 ml di latte di mandorle non zuccherato biologico
- ★ 1 mela biologica
- ★ 1 radice radice fresca di circa 3 cm di curcuma

### Preparazione

Versare il latte nel frullatore e aggiungere la mela con buccia a pezzetti. Tagliare la curcuma in pezzetti e metterle nel frullatore. Azionare per circa 2-3 minuti, fino a che tutti gli ingredienti sono frullati. Otterrete un preparato gustosissimo, color oro.

### Note

Il frullato può anche essere preparato con la variante del latte di riso biologico senza l'aggiunta di zuccheri (la mela dolcifica abbastanza e rischiate di ottenere un preparato inutilmente troppo dolce).

## 13.21 Granita limone menta

Ricetta di: laia  
Difficoltà: Facilissima  
Tempo: 10 minuti  
Web: [www.veganhome.it/ricette/frullati-cocktail/granita-limone-menta/](http://www.veganhome.it/ricette/frullati-cocktail/granita-limone-menta/)

### Ingredienti per 1 persona

- ★ 2 limoni
- ★ 1 cucchiaio di zucchero
- ★ 200 ml acqua
- ★ 4 cucchiaini di sciroppo di menta

### Preparazione

Spremere i limoni, raccogliere il succo in un contenitore di plastica, zuccherare, aggiungere l'acqua e mettere in freezer. Dopo qualche ora, levare dal freezer, grattare con un cucchiaio, mettere la limonata grattata in un bicchiere, aggiungere lo sciroppo di menta, mescolare bene, guarnire con una fettina di limone e gustare.

## 13.22 Latte di avena

Ricetta di: Saretta00  
Difficoltà: Facilissima  
Tempo: 25 minuti  
Provenienza: Indiana  
Web: [www.veganhome.it/ricette/frullati-cocktail/latte-avena/](http://www.veganhome.it/ricette/frullati-cocktail/latte-avena/)

### Ingredienti per 5 persone

- ★ 20 cucchiaini di fiocchi d'avena
- ★ un po' di sale
- ★ 2 cucchiaini di malto di riso
- ★ 1/2 l di acqua

## Preparazione

Tostate i fiocchi d'avena a secco in una pentola per qualche minuto. Copriteli con acqua bollente e insaporiteli con il malto di riso e il sale marino. Lasciateli cuocere per 5 -10 minuti. Frullate nel frullatore e servite caldo o freddo.

## 13.23 Liquore di liquirizia

Ricetta di: Nick

Difficoltà: Facilissima

Tempo: 15 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/frullati-cocktail/liquire-liquirizia/](http://www.veganhome.it/ricette/frullati-cocktail/liquire-liquirizia/)

### Ingredienti per 20 persone

- ★ 1 litro di latte di soia
- ★ 200 g di panna vegetale
- ★ 100 g di polvere di liquirizia
- ★ 250 g di zucchero bianco (o altro dolcificante)
- ★ 2 litri di alcool puro

## Preparazione

Mettere in un tegame tutti gli ingredienti tranne l'alcool, portare a ebollizione e far bollire per circa un paio di minuti; far raffreddare completamente e aggiungere l'alcool. Si ottengono così circa 2 litri di prodotto finito

## Note

Da tenere in frigo e servire freddo. Forse l'unica 'difficoltà' sarà trovare la liquirizia in polvere.

## 13.24 Vin brulé

Ricetta di: Vale\_Vegan  
Difficoltà: Facilissima  
Tempo: 10 minuti  
Provenienza: Piemonte  
Web: [www.veganhome.it/ricette/frullati-cocktail/vin-brule/](http://www.veganhome.it/ricette/frullati-cocktail/vin-brule/)

### Ingredienti per 1 persona

Per una 1 tazza tipo mug:

- ★ una fetta di limone
- ★ 3 chiodi di garofano
- ★ un pezzetto di stecca di cannella
- ★ 2 cucchiaini di zucchero (o 3 se piace più dolce)
- ★ 1 bicchiere di vino rosso (meglio se corposo)
- ★ un quarto di bicchiere di acqua

### Preparazione

Mettere gli ingredienti in un pentolino e far bollire per 5 minuti; filtrare e bere caldo.

### Note

Questa è la ricetta di casa mia, esistono altre varianti tra cui arancia al posto del limone, ma mia nonna la faceva così e io proseguo la tradizione ;-)

## Capitolo 14

### Esperimenti culinari / Varie

Piatti troppo strani o troppo semplici per meritare la dignità di ricetta ma che meritano di essere condivisi.



## 14.1 Biscotti antipulci per cani

Ricetta di: MISSLilyChan

Difficoltà: Facile

Tempo: 15 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/esperimenti-culinari/biscottini-antipulci-cani/](http://www.veganhome.it/ricette/esperimenti-culinari/biscottini-antipulci-cani/)

### Ingredienti per 1 persona

- ★ 125 g di farina integrale
- ★ 55 g di fiocchi d'avena
- ★ 4 cucchiaini di lievito di birra
- ★ 1 cucchiaio di olio vegetale
- ★ 125 ml di brodo vegetale

### Preparazione

Preriscaldate il forno a 190°. Mescolate gli ingredienti secchi e metteteli da parte. Miscelate l'olio vegetale e il brodo, quindi aggiungeteli piano piano al resto degli ingredienti amalgamando con cura. Stendete l'impasto per uno spessore di circa 5 mm e ritagliate i biscotti dando loro la forma che più vi piace. Cuocete in forno per 15/ 20 minuti, fino alla completa cottura.

### Note

Si conservano per 2 settimane in un contenitore ermetico.  
Per cani piccoli dare 1 biscottino, per cani medi 2 biscottini, per cani grandi 4 biscottini.

### VALORI NUTRIZIONALI:

calorie 35  
proteine 1,7 g  
carboidrati 5,2 g  
fibre alimentari 1,3 g  
grassi 0,9 g

## 14.2 Biscottini di arachidi per cani

Ricetta di: MISSLilyChan  
Difficoltà: Facilissima  
Tempo: 10 minuti  
Provenienza: Lombardia  
Web: [www.veganhome.it/ricette/esperimenti-culinari/biscottini-arachidi-cani/](http://www.veganhome.it/ricette/esperimenti-culinari/biscottini-arachidi-cani/)

### Ingredienti per 1 persona

- ★ 125 ml di acqua
- ★ 3 cucchiaini di burro d'arachidi o margarina
- ★ 150 g di farina integrale

### Preparazione

Preriscaldate il forno a 180°. Miscelate bene tutti gli ingredienti aggiungendo piano piano l'acqua; dovrete ottenere un composto molto morbido e cremoso. Stendete l'impasto in maniera uniforme su un foglio di carta da forno e tagliate i biscotti nella forma desiderata. Potete dare la forma che volete ai biscotti ma evitate quelle difficili da inghiottire, come la forma a stella. Cuocete in forno per 30 minuti, il biscotto deve essere leggermente dorato e friabile.

### Note

Con queste dosi si ottengono circa 24 dolcetti. Si conservano per 2 3 settimane in un contenitore ermetico.

#### INFORMAZIONI NUTRIZIONALI:

calorie 31  
proteine 1,1g  
carboidrati 4,2g  
fibre alimentari 0,9g  
grassi 1,1g

Si consiglia per i cani piccoli di dare un 1 biscottino (magari spezzetate se non è più giovane o è molto vorace), per cani medi 2 pezzi, per cani grandi 4 pezzi.

Sono davvero golosi per i cani e aiutano a profumare alito e musetto di burro d'arachidi!

### 14.3 Pasto ricostituente per cani

Ricetta di: MISSLilyChan

Difficoltà: Facile

Tempo: 15 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/esperimenti-culinari/pasto-ricostituente-cani/](http://www.veganhome.it/ricette/esperimenti-culinari/pasto-ricostituente-cani/)

#### Ingredienti per 1 persona

- ★ 1,8 kg di bistecche di soia (quelle secche che vanno fatte bollire)
- ★ 350g di riso integrale
- ★ un vasetto da 250 g di passata di mele

#### Preparazione

Fate bollire le bistecche di soia in un pentolino pieno d'acqua per qualche minuto, scolate l'acqua e lasciate raffreddare.

Lessate il riso, facendolo cuocere per 15 minuti in più rispetto a quanto indicato sulla confezione. Tagliuzzate le bistecchine in pezzi piccoli e incorporate il riso e la passata di mele.

#### Note

Con queste quantità si ottengono circa 11 ciotole. Per cani piccoli usare 3/4 di ciotola, per cani medi 1 ciotola e mezzo, per cani grandi 3 ciotole.

I cani affetti da dissenteria dovrebbero mangiare pasti insipidi a basso contenuto di grassi!

Potete aggiungere 400 mg di calcio per ciotola.

### 14.4 Pop Corn alla diavola

Ricetta di: Andrea

Difficoltà: Facilissima

Tempo: 5 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/esperimenti-culinari/pop-corn-peperoncino/](http://www.veganhome.it/ricette/esperimenti-culinari/pop-corn-peperoncino/)

#### Ingredienti per 2 persone

- ★ mais per pop corn
- ★ peperoncino extra-forte

- ★ olio
- ★ sale

## Preparazione

Cospargete il fondo di una pentola molto grande con un sottilissimo strato di olio a cui aggiungerete mezzo cucchiaino di peperoncino extra-forte o una maggiore quantità di peperoncino normale.

Disponete due manciate di mais per pop corn sul fondo evitando il più possibile che i chicchi si sovrappongano.

Mettete la padella sul fuoco medio-alto fino a quando inizierete a sentire i primi scoppi; a quel punto abbassate leggermente il fuoco e scuotete la pentola ogni tanto. Continuate fino a quando sentirete solo pochi scoppi.

Salate a piacere.

## 14.5 Spaghetti oriental style

Ricetta di: Lifting\_Shadows

Difficoltà: Facile

Tempo: 15 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/esperimenti-culinari/spaghetti-riso-oriental-style/](http://www.veganhome.it/ricette/esperimenti-culinari/spaghetti-riso-oriental-style/)

### Ingredienti per 1 persona

- ★ 1 scalogno di medie dimensioni
- ★ 1/2 carota o 1 carota piccola
- ★ 1 cucchiaino di brodo in polvere o 1/4 di dado (facoltativo)
- ★ salsa di soia
- ★ 1 cucchiaino di curry
- ★ 50 g di spaghetti di riso (proprio la pasta di riso, più 'corposa', ma eventualmente vanno bene anche gli spaghettini cinesi)

### Preparazione

Versare in una padella l'olio e il cucchiaino di curry, far dorare per pochissimi minuti lo scalogno tagliato a rondelle sottili, quindi aggiungere una tazzina da caffè di acqua e il brodo. Lasciar cuocere finché lo scalogno non è ammorbidito e lucido, aggiungendo se necessario altra acqua.

Nel frattempo mettete a bollire l'acqua per la pasta e grattugiate la carota dalla parte della grattugia con la maglia più stretta. Aggiungete la carota allo scalogno ed eventualmente aggiustate di sale (ricordate che anche la salsa di soia è salata).

Mescolate gli spaghetti con il condimento, irrorate di salsa di soia secondo i gusti.

## 14.6 Spugnette di seitan

Ricetta di: Andrea

Difficoltà: Facilissima

Tempo: 30 minuti

Web: [www.veganhome.it/ricette/esperimenti-culinari/spugnette-seitan/](http://www.veganhome.it/ricette/esperimenti-culinari/spugnette-seitan/)

### Ingredienti per 2 persone

- ★ 300 g di seitan alla piastra (quello a fette alte circa mezzo cm)
- ★ 3 panini piccoli molto morbidi
- ★ olio di oliva
- ★ salsa di soia

### Preparazione

Utensile indispensabile, è una pentola tipo 'wok' antiaderente.

Coprire il fondo della pentola con circa 3-4 mm di olio e aggiungere altrettanta salsa di soia. Far scaldare per circa 2 minuti e intanto tagliare il seitan a quadretti.

Versare il seitan nella pentola e mescolare bene. Tagliare a metà i panini e adagiarli sopra il seitan. Chiudere il coperchio e lasciar cuocere a fuoco lento per 5 minuti.

Aprire la pentola e girare i pezzi di pane in modo che si impregnino bene di olio su ogni lato e diventino delle vere e proprie 'spugnette', insane ma buonissime!

Richiudere il coperchio e lasciar cuocere per altri 5 minuti. Girare ancora due volte fino ad arrivare a 20 minuti di cottura.

Alla fine della cottura disporre i 3 pezzi di pane spugnoso in ciascun piatto e versarvi sopra il seitan e tutto il sughetto di olio e salsa di soia in modo che si impregnino ancora di più.

### Note

Questo vale come piatto unico perché poi non sarete in grado di mangiare altro, sempre che riusciate a terminare la vostra porzione.

Consigliato l'abbinamento con una copiosa quantità di birra.

## Appendice A

# Menù per occasioni particolari

Proponiamo qui alcuni menu completi come idee per ricorrenze particolari, festività, o tipologie di feste e occasioni conviviali varie. Ovviamente ciascuno si può costruire un proprio menu a partire dalle ricette proposte nel libro, questi sono degli spunti già pronti, con i piatti selezionati a seconda delle stagioni.



## A.1 Menù di Natale leggero

Antipasti: Insalata di arance (pag. 386), Crostini con lenticchie beluga allo zenzero (pag. 420)

Primo: Cappelletti in brodo (pag. 76)

Secondo: Stufato di seitan in cestino (pag. 348)

Contorno caldo: Porri alla paprika (pag. 430)

Contorno freddo: Insalatina invernale (pag. 400)

Dolci: Budino d'arancia (pag. 671), Quadretti di castagna (pag. 740)

## A.2 Menù di Natale ricco

Antipasti: Crostini con salvia (pag. 29), Strudel di patate e spinaci (pag. 567)

Primo: Lasagne al radicchio (pag. 110)

Secondo: Stracotto di seitan (pag. 346)

Contorni: Carciofi all'alloro (pag. 407), Insalata mista con vinaigrette alla senape (pag. 641)

Dolci: Fichi secchi al cioccolato (pag. 708), Strudel di mele con sorpresa (pag. 752)

## A.3 Menù di Capodanno

Antipasti: Rustici di sfoglia (pag. 52), Salsa non-tonnata (pag. 630)

Primo: Gnocchi alla romana saporiti (pag. 100)

Secondo: Lenticchie al profumo d'arancia (pag. 288)

Contorno caldo: Carciofi fritti (pag. 250)

Contorno freddo: Insalata cotta agrodolce (pag. 385)

Dolci: Finti amaretti (pag. 709), Torta cioccolato e arancia (pag. 768)

## A.4 Menù di Capodanno 2

Antipasti: Insalata radicchio e melagrana (pag. 37), Sformato verde (pag. 511)

Primo: Sformato di riso e lenticchie (pag. 510)

Secondo: Seitan all'ananas e anacardi (pag. 508)

Contorni: Insalata speziata di carote (pag. 399), Spinaci all'indiana (pag. 438)

Dolci: Budino alla cannella (pag. 669), Dolce al cioccolato e castagne (pag. 704)

## **A.5 Menù di San Valentino**

Antipasto: Tartine speziate (pag. 57)

Primo: Sorrisi di verdure (pag. 207)

Secondo: Seitan in salsa di noci (pag. 335)

Contorno: Purè di zucca gialla (pag. 433)

Dolce: Cioccolatini gelati cocco-banana (pag. 688)

## **A.6 Menù di Pasqua**

Antipasti: Insalata carciofini e asparagi (pag. 417), Cornetti al patè (pag. 27)

Primo: Lasagne con asparagi e patate (pag. 112)

Secondo: Torta salata di tarassaco e tofu (pag. 578)

Contorno: Insalata di funghi e rughetta (pag. 391)

Dolce: Pastiera (pag. 732)

## **A.7 Menù di Pasqua 2**

Antipasti: Fagottini asparagi e patate (pag. 31), Polpette di funghi e fagioli (pag. 310)

Primo: Orecchiette fave e piselli (pag. 481)

Secondo: Parmigiana di verdure (pag. 300)

Contorno: Patate cavolfiorite (pag. 303)

Dolci: Torta federica (pag. 791), Biscotti alle mandorle (pag. 651)

## A.8 Menù per un picnic o buffet estivo freddo

Questi sono piatti adatti da portare a un pic-nic o per un pranzo a buffet organizzato in estate:

- ★ Taboulè (pag. 514)
- ★ Pomodori vegricotta ed erbe (pag. 47)
- ★ Focaccia ai pomodorini (pag. 545)
- ★ Tzatziki vegan (pag. 58)
- ★ Verdure gratinate al forno (pag. 373)
- ★ Peperoni saporiti (pag. 43)
- ★ Strudel di fragole e crema (pag. 750)
- ★ Dolcetti di cocco unotiralaltro (pag. 707)

Le verdure gratinate al forno e i peperoni si possono servire sia caldi che freddi.

## A.9 Menù per un buffet invernale freddo

- ★ Insalata russa (pag. 37)
- ★ Torta di carciofi e panna (pag. 572)
- ★ Riso e ceci profumato al limone (pag. 505)
- ★ Pizza di scarole (pag. 560)
- ★ Hummus (pag. 602) con crudité e crostini
- ★ Biscotti alle mandorle (pag. 651)
- ★ Rotolo di cioccolata (pag. 742)

La torta di carciofi e panna e la pizza di scarole si possono servire sia caldi che freddi

## A.10 Menù per una festa di compleanno

Piatti salati:

- ★ Rotoli di tramezzini (pag. 51)
- ★ Tartine speziate (pag. 57)
- ★ Tramezzini ai ceci (pag. 636)

Dolci:

- ★ Vegacher (pag. 805)
- ★ Tiramisù della titti (pag. 759)
- ★ Biscotti al cocco (pag. 648)
- ★ Camille (pag. 672)
- ★ Torta all'ananas (pag. 764)
- ★ Mennl atterrat - torroncini (pag. 718)

## A.11 Menù per una cena estiva o un pranzo di Ferragosto

Antipasti: Pomodori ripieni (pag. 46), Fave fresche alla menta (pag. 271)

Primo: Maccheroncini zafferano e menta (pag. 117)

Secondo: Aria di melanzane al sesamo (pag. 447)

Contorno: Verdure grigliate saporite (pag. 61)

Dolce: Cioccolatini gelati cocco-banana (pag. 688)

# Indice analitico

- 3P Pasta Pasticciata al Pesto, 65  
40 minuti vegan , 644
- Apple Crumble, 644  
Arancini di riso, 445  
Arancini di riso al ragù, 446  
Aria di melanzane al sesamo, 447  
Asparagi gratinati, 242
- Bagnetto verde piemontese, 591  
Baiocchi vegan, 645  
Banana Pancake, 646  
Barchette d'indivia, 22  
Barchette di avocado con riso, 66  
Barchette di melanzane, 404  
Barrette energetiche, 647  
Base per crostate senza glutine, 816  
Basmati con salsa al curry, 66  
Bastoncini di zucchine e soia, 22  
Bavette alla crema di asparagi, 67  
Besciamella, 817  
Besciamella al curry, 818  
Bicchierini di semini, 23  
Biscotti al cocco, 648  
Biscotti al sesamo, 649  
Biscotti alle arachidi, 650  
Biscotti alle mandorle, 651  
Biscotti anacardi e cioccolato, 652  
Biscotti antipulci per cani , 872  
Biscotti bicolore senza glutine, 652  
Biscotti cannella e 3 farine, 654  
Biscotti cioccolato e mandorle, 654  
Biscotti cioccolato e nocciole, 655  
Biscotti di grano saraceno, 656  
Biscotti frollini al cacao, 657  
Biscotti gianduia, 658  
Biscotti integrali , 658  
Biscotti mandorle e cioccolato, 659
- Biscotti morbidi al cocco, 660  
Biscotti secchi al cacao, 661  
Biscottini di arachidi per cani, 873  
Biscottini di canapa , 662  
Biscottini per colazione, 663  
Bistecchine alla pizzaiola, 242  
Bistecchine di soia ai funghi, 243  
Bocconcini aromatici, 244  
Bocconcini di soia al curry, 245  
Bocconcini di spinaci, 404  
Borlotti in insalata, 380  
Borsch, 68  
Brasato di seitan, 246  
Brioche, 663  
Brioche classiche, 664  
Brioche di sfoglia , 665  
Brisè con uva, 666  
Broccoli alla frutta secca, 246  
Bruschetta alle melanzane, 592  
Bruschetta olive e pomodori, 592  
Bruschette con champignon e tofu, 593  
Bruschette con patate e spezie, 594  
Bruschette con salsa saporita, 594  
Bucatini al pangrattato, 69  
Bucatini all'Emilia, 70  
Bucce d'arancia candite, 667  
Budini di cioccolato pere e noci, 668  
Budino al caffè di cereali, 669  
Budino alla cannella, 669  
Budino banane e amarene, 670  
Budino d'arancia, 671  
Budino di patate tofu e verdure, 247  
Burger di zucca e tofu, 248
- Caffelatte speziato, 855  
Camille, 672  
Cannellini ai carciofi, 249  
Cannellini in giallo con orzo, 448

- Cannelloni ai funghi, 71  
Cannelloni di magro , 73  
Cannelloni patate e funghi, 74  
Cannelloni vegecotta e spinaci, 75  
Cannoli siciliani, 673  
Caponata siciliana, 405  
Cappelletti in brodo, 76  
Caramelle alla menta, 674  
Carbonara vegan, 77, 78  
Carciofi all'alloro, 407  
Carciofi fritti, 250  
Carciofi in tegame, 250  
Carciofi ripieni di carciofi, 251  
Carciofini sott'olio, 819  
Carote all'alloro, 407  
Carote piccantine, 380  
Carta da musica ceci e pomodoro, 252  
Cartoccio di seitan e funghi, 539  
Castagnaccio, 675  
Catalogna alla siciliana, 408  
Cavolfiore al dragoncello, 409  
Cavolfiore al forno, 253  
Cavolfiore fritto, 254  
Cavolini alla birra, 409  
Cavolo Soffocato (cabi suffocau), 410  
Cavolo viola e piselli, 411  
Cavolo viola veloce e semplice, 412  
Cenci, 676  
Centrifugato agli agrumi, 856  
Centrifugato delicato, 856  
Centrifugato dell'orto, 857  
Cestini di sfoglia ripieni, 24  
Cestini primavera, 25  
Cetriolini in salamoia, 819  
Chakchouka, 255  
Chapati, 540  
Cheesecake alla cannella, 677  
Chili vegan, 449  
Chilli di borlotti al ketchup, 256  
Chips di cavolo nero, 26  
Chutney di limoni, 595  
Chutney di verdure, 596  
Ciambella alla marmellata, 678  
Ciambella bicolore senza glutine, 679  
Ciambella delle Antille, 680  
Ciambella di pane e mandorle, 681  
Ciambella di tofu, 682  
Ciambella zucca e noci, 683  
Ciambelle zuccherate, 684  
Ciambelline al vino, 685  
Ciambellone Bianco o Nero, 685  
Cicj cutt - Dolce dei morti, 686  
Cilindretti di patate al curry, 412  
Cioccolata calda, 687  
Cioccolatini gelati cocco-banana, 688  
Cipolle saracene, 450  
Cipolline in agrodolce, 27  
Cjalsons, 79  
Confettura di mele, 688  
Cookies, 689  
Coppa veg-stracciatella, 689  
Coppette di crema alla menta, 690  
Cornetti al patè, 27  
Cornetti di nonna Sara, 691  
Cotolette alla pizzaiola, 256  
Cotolette di tempeh impanate , 257  
Cous cous ai legumi, 451  
Cous cous al pesto di pompelmo, 81  
Cous cous di kamut ai ceci, 81  
Cous cous e fagiolini in rosso, 452  
Cous cous esotico, 82  
Cous cous primaverile, 453  
Cous cous Royal, 454  
Couscous d'estate, 456  
Crêpes alle erbe, 260  
Crauti, 413  
Crauti al peperone, 258  
Crauti e riso, 457  
Crema anti-depressione , 691  
Crema cioccolato e gianduja, 692  
Crema di avocado e capperi , 28  
Crema di avocado e insalata, 597  
Crema di carote e noci, 83  
Crema di castagne e salvia, 84  
Crema di limoncello mandorlata, 857  
Crema di marroni vanigliata, 693  
Crema di nocciole, 693  
Crema di patate, 85  
Crema di peperoni, 597  
Crema estiva di carote, 85  
Crema frutto-cioccolatosa, 694  
Crema pasticceria, 821

- Crema per tiramisù, 821  
Crema verde marmorizzata, 86  
Crepes, 822  
Crepes ai cardi, 87  
Crepes al patè di funghi, 259  
Crepes dolci senza glutine, 694  
Crispelle, 540  
Crocchette di mais, 261  
Crocchette di melanzane, 261  
Crocchette di patate, 414  
Crocchette di zucchine, 262  
Crostata alla frutta, 695  
Crostata alla marmellata, 697, 698  
Crostata con fragole, 699  
Crostata di Bob Marley, 700  
Crostata quasi light, 701  
Crostata vegana e fragole, 702  
Crostini con salvia, 29  
Crostini profumati, 598  
Crostini vegformaggio e rucola, 599  
Crostoni di polenta con asparagi, 457  
Cupcake al cioccolato, 703  
Cupolette di sfoglia, 263  
Curry vegan, 458  
Cusòt in carpiù, 29
- Dado crudo autoprodotta, 823  
Dadolata di seitan e lenticchie, 264  
Dadolata di tofu e lenticchie, 264  
Dadolata di verdure allo zenzero, 265  
Dolce al cioccolato e castagne, 704  
Dolce di castagne, 705  
Dolce di mele e pesche, 706  
Dolcetti di cocco unotiralaltro, 707  
Dolcetti di marzapane, 707  
Dolcetti ripieni, 708  
Donzelle, 30
- Erbazzone Vegan, 541  
Estasi verde, 600
- Fagioli all'uccelletto, 266  
Fagioli all'uccelletto, 415  
Fagioli bianchi al limone, 267  
Fagottini asparagi e patate, 31  
Fagottini carciofi e noci, 32  
Fagottini di zucchine, 268
- Fagottini fondenti, 543  
Fagottini porro e alga arame, 33  
Falafel di cicerchie, 268  
Falafel durum rivisitati, 459  
Fantasia di pomodori, 416  
Farfalle al tofu affumicato, 89  
Farfalle gialle, 89  
Farfalle supergolose, 90  
Farfritata alle verdure, 269  
Farifritata di pasta, 460  
Farinata con zuccina e scalogno, 270  
Farinata di zucca, 544  
Farro boscaiolo, 461  
Farrotto ai funghi, 91  
Farrotto pasticciato di verdure, 92  
Fave fresche alla menta, 271  
Feta Vegan, 530  
Fettine di tofu in agrodolce, 271  
Fettuccine con crema di peperoni, 93  
Fichi secchi al cioccolato, 708  
Finti amaretti, 709  
Fiori di zucca fritti alla birra, 34  
Focaccia ai pomodorini, 545  
Focaccia al pomodoro in padella, 546  
Focaccia alle olive in padella, 547  
Focaccia bianca veloce, 547  
Focaccia con zafferano e uvetta, 710  
Focaccia del contadino, 548  
Focaccia patate e rosmarino, 549  
Focaccia pugliese, 550  
Focaccine con farina di ceci, 550  
Formaggio di noci, 531  
Formaggio di yogurt di soia, 532  
Fragole in salsa verde, 711  
Frappè alla fragola, 858  
Frittata con carciofini, 272  
Frittata di ceci e patate, 273  
Frittata di ceci e semi, 274  
Frittata di glutine, 275  
Frittata di pomodori e funghi, 276  
Frittata di soia e zucchine, 276  
Frittata no eggs, 277  
Frittata vegan con fagiolini, 278  
Frittatina allo zenzero, 35  
Frittella dello sportivo, 712  
Frittelle di funghi, 279

- Frittelle di patate, 280  
Fritto misto, 417  
Frullato ai frutti di bosco, 859  
Frullato del Vento, 860  
Frullato di mele speziato, 860  
Frullato energetico kiwi-banana, 861  
Frullato estivo yogurt e menta, 862  
Frullato in viola, 862  
Frullato mela, banana e cannella, 863  
Frullato mele e pera speziato, 864  
Frullato misto ananas, 864  
Frullato pera-banana, 865  
Frullato pera-vaniglia, 865  
Frullato pompelmo e kiwi, 866  
Frullatone anguria e fragole, 866  
Funghi ripieni, 281  
Fusilli con peperoni e ceci, 462  
Fusilli zucca e borlotti, 93
- Gatò di patate, 464  
Gateau di miglio e funghi, 462  
Gelato banana e mandorle, 712  
Girelle alla vegella, 713  
Gnocchetti colorati, 94  
Gnocchetti di vegecotta, 95  
Gnocchetti limone e basilico, 96  
Gnocchetti sardi filanti, 97  
Gnocchi ai ceci piccanti, 97  
Gnocchi ai tre colori, 98  
Gnocchi al ragù di melanzane, 99  
Gnocchi alla romana saporiti, 100  
Gnocchi di carote con alga dolce, 101  
Gnocchi di patate, 101  
Gnocchi di zucca, 102  
Gnocchi verdi dentro e fuori, 103  
Gnocchi zucca radicchio e noci, 104  
Gold Almond Milk , 867  
Granita limone menta, 868  
Grigliata mista vegetale, 465  
Guacamole a modo mio, 601
- Hamburger di lenticchie , 281  
Hamburger di soia, 282  
Hummus, 602
- Impasto di seitan con patate, 824  
Indivia alle noci, 381
- Insalata ai fichi, 382  
Insalata autunnale, 383  
Insalata carciofini e asparagi, 417  
Insalata coloratissima, 383  
Insalata con funghi champignon, 384  
Insalata cotta agrodolce, 385  
Insalata cous cous e pistacchio, 105  
Insalata d'inverno , 385  
Insalata di arance, 386  
Insalata di carciofi crudi, 387  
Insalata di carciofi e mela, 387  
Insalata di cavolo asiatica, 388  
Insalata di cavolo viola, 389  
Insalata di couscous e fagiolini, 465  
Insalata di fagioli e olive, 283  
Insalata di fagiolini e anacardi, 418  
Insalata di fichi e tofu rosso, 390  
Insalata di funghi e rughetta, 391  
Insalata di fusilli, 466  
Insalata di mais, 392  
Insalata di pasta alla rucola, 106  
Insalata di pasta fredda, 107  
Insalata di patate e rucola, 392  
Insalata di patate e scalogno, 419  
Insalata di quinoa messicana, 467  
Insalata di riso, 468  
Insalata di riso integrale, 469  
Insalata di riso soffiato, 393  
Insalata di riso soffiato , 284  
Insalata di sedano e olive, 36  
Insalata di spinaci freschi, 394  
Insalata di tofu e crostini, 395  
Insalata estiva tricolore, 395  
Insalata fredda di avena, 107  
Insalata in stile tex mex, 396  
Insalata radicchio e melagrana, 37  
Insalata ricca, 397  
Insalata russa, 37  
Insalata speciale, 398  
Insalata speziata di carote, 399  
Insalatina invernale, 400  
Insalatona , 400  
Involtini crudisti, 714  
Involtini danzanti, 38  
Involtini di frutta secca, 284  
Involtini di melanzane, 286

- Involtini di verza, 470  
Involtini promotegan, 287
- Kartoffelsalad, 420
- La cioccolata fredda di Didì, 715  
La Morbida Arancio, 108  
Lasagne agli spinaci, 109  
Lasagne al radicchio, 110  
Lasagne con asparagi e patate, 112  
Lasagne di Cenerentola, 113  
Lasagne panna e piselli, 114  
Latte di avena, 868  
Latte di cocco, 825  
Latte di mandorle, 826  
Latte di soia aromatizzato, 827  
Legumi in scatola fai-da-te, 828  
Lenticchie al profumo d'arancia, 288, 289  
Lenticchie al vino, 289  
Lenticchie beluga allo zenzero, 420  
Linguine alla crema di zucca, 115  
Linguine alle noci del purista|hyperpage, 116  
Linguine vegan-cacio e pepe, 116  
Liquore di liquirizia, 869
- Maccheroncini zafferano e menta, 117  
Macedonia di legumi, 471  
Maionese più buona del mondo, 829  
Mamma melanzana, 472  
Marmellata di fichi, 716  
Marmellata di prugne, 717  
Medaglioni di fagioli e farro, 290  
Medaglioni di verdure autunnali, 291  
Melanzane alla Angela, 39  
Melanzane alla pizzaiola, 291  
Melanzane e seitan in carrozza, 473  
Melanzane inventate, 292  
Melanzane ripiene alla turca, 293  
Mele cotte speziate, 717  
Meloncini alle olive nere, 40  
Menù di Capodanno, 878  
Menù di Capodanno 2, 878  
Menù di Natale leggero, 878  
Menù di Natale ricco, 878  
Menù di Pasqua, 879  
Menù di Pasqua 2, 879  
Menù di San Valentino, 879
- Menù per picnic o buffet estivo freddo, 880  
Menù per un buffet invernale freddo, 880  
Menù per una cena estiva o un pranzo di Ferragosto, 881  
Menù per una festa di compleanno, 880  
Mennl atterrat - Torroncini, 718  
Merenda al cioccolato, 719  
Migliotto patate e zucchine, 474  
Millefoglie di patate e funghi, 294  
Minestra di riso e farro, 118  
Minestra di riso e patate, 119  
Minestrone verdure e lenticchie, 120  
Mini burger di soia e verdure, 295  
Misto di spinaci e ceci, 421  
Misto di verdure e pasta, 475  
Moussaka vegan, 476  
Mozzarella di riso, 532  
Mozzarella vegan autoprodotta, 533  
Muesli del bosco, 719  
Muffin ai frutti di bosco, 720  
Muffin alla cannella, 721  
Muffin con gocce di cioccolato, 722  
Muffin dal cuore morbido, 722  
Muffin rossi di Vlad, 296  
Muset felice speziato, 297
- Nocciolina la sbriciolina, 723  
Nuvola tropicale, 725
- Okonomiyaki, 477  
Olive all'ascolana, 41  
Onigiri, 478  
Orecchiette fagioli e broccoli, 480  
Orecchiette fave e piselli, 481  
Orzo al curry, 121  
Orzo cremoso estivo, 121  
Orzo primavera, 482  
Orzotto carciofi e zafferano, 122
- Padellata di riso thai, 123  
Padellata invernale, 482  
Paella vegan, 483  
Paella vegana speziata, 485  
Pan dei morti, 726  
Pan di Spagna, 830  
Pan di Spagna di farro, 727  
Pancakes alla banana, 728

- Pancakes allo sciroppo d'acero, 728  
Pandolce al cioccolato, 729  
Pane alla canapa, 551  
Pane carasau all'affumicato, 552  
Pane di grano duro, 831  
Pane Pita, 553  
Pannelle lupinate, 486  
Panettone al cioccolato, 730  
Paniccia con tartare di verdure, 42  
Panini alle verdure, 554  
Panini di melanzane, 298  
Panino affettato e rucola, 603  
Panino al volo, 604  
Panino arcobaleno, 605  
Panino caprese, 606  
Panino con hummus e quinoa, 606  
Panino dolce alla banana, 607  
Panino esotico, 608  
Panino estivo alla rucola, 608  
Panino fagioli e crema di olive, 609  
Panino marino, 610  
Panino Moby|hyperpage, 603  
Panino polpettino, 611  
Panino strong, 612  
Panino tofu e zucchine, 613  
Panino tricolore, 614  
Panino veg-wurstel e crauti, 614  
Panino veloce, 615  
Panizza, 832  
Panna acida vegan, 833  
Panna di cocco, 833  
Panna dolce per torte, 834  
Panna light, 835  
Panna prelibata, 616  
Pansotti malfatti al pesto, 124  
Panzanella, 487  
Parmigiana di melanzane, 299  
Parmigiana di verdure, 300  
Pasta ai fagiolini e menta, 126  
Pasta ai peperelli, 126  
Pasta ai pomodori gratinati, 127  
Pasta ai tre peperoni, 128  
Pasta al cocco, 488  
Pasta al forno ai fagiolini, 129  
Pasta al pesto di noci, 130  
Pasta al pesto di sedano, 131  
Pasta al PestoFresco, 131  
Pasta al profumo dell'orto, 132  
Pasta al sugo di barbabietola, 133  
Pasta al sugo e lenticchie, 489  
Pasta al tè verde, 134  
Pasta alla carbonara, 135  
Pasta alla crudaiola, 136  
Pasta alla Norma, 137  
Pasta alla ruggine, 138  
Pasta alle melanzane fritte, 138  
Pasta bruxelles e mele, 139  
Pasta carciofi e radicchio, 140  
Pasta cavolfiore e arancia, 141  
Pasta ceci e arachidi, 142  
Pasta con alghe e broccoli, 143  
Pasta CremOlivosa, 144  
Pasta di Christian, 144  
Pasta di riso cinese con verdure, 489  
Pasta e ceci, 490  
Pasta e ceci con fagiolini, 491  
Pasta energetica, 492  
Pasta fiori e piselli, 145  
Pasta fredda alla pizzaiola, 146  
Pasta fredda canapa e pomodori, 147  
Pasta fredda plus, 147  
Pasta fredda tricolore, 493  
Pasta frolla, 836  
Pasta frolla leggera, 837  
Pasta Italia, 148  
Pasta madre e pane, 837  
Pasta mandorlata, 149  
Pasta mari e monti rivisitata, 150  
Pasta matta (sfoglia), 839  
Pasta pastosa, 493  
Pasta per pizza, 840  
Pasta per torte salate alle erbe, 841  
Pasta Primavera, 150  
Pasta ricca alle zucchine, 494  
Pasta sfoglia, 842  
Pasta zucchine e pistacchi, 151  
Pasticcio di patate e melanzane, 301  
Pasticcio di patate e verza, 422  
Pasticcio di polenta, 152  
Pasticcio di Tracia, 302  
Pastiera, 732  
Pastiera brasiliana, 734

- Pastiera particolare, 735  
Pasto ricostituente per cani, 874  
Paté ai funghi, 617  
Patè di fagioli neri, 617  
Patè di olive e tahin, 618  
Patè di tofu alle olive, 618  
Patè fagioli e girasole, 619  
Patate al forno aromatiche, 423  
Patate alla paprika, 424  
Patate alla texana, 424  
Patate carciofate, 425  
Patate cavolfiorite, 303  
Patate e peperoncini verdi, 426  
Patate, funghi, piselli al forno, 303  
Penne al radicchio, panna e noci, 153  
Penne al ragù di broccoli e noci, 153  
Penne all'arrabbiata, 154  
Penne di kamut alla puttanesca|hyperpage, 155  
Penne porro e champignon, 156  
Pennette al ragù vegetale, 157  
Pennette all'arancia, 158  
Pennette alla crema di melanzane, 159  
Peperonata, 426  
Peperoni arrostiti, 427  
Peperoni e melanzane ai pinoli, 428  
Peperoni gratinati in padella, 429  
Peperoni ripieni, 304  
Peperoni ripieni di miglio, 305  
Peperoni ripieni di riso al ragù, 495  
Peperoni ripieni di verza e tofu, 306  
Peperoni saporiti, 43  
Pere caramellate all'arancia, 736  
Pesciolino vegan / Albero Natale, 496  
Pesto alla Sietta, 160  
Pesto di basilico e limone, 620  
Pesto di basilico e mandorle, 161  
Pesto di fave, 620  
Pesto di rucola alla Sietta, 161  
Piadina all'insalata di riso, 555  
Piadina alla pizzaiola, 621  
Piadina alla rucola indiavolata, 622  
Piadina arrotolata alle verdure, 623  
Piadina ciocco-bananosa, 737  
Piadina con crema mandorle-cacao, 737  
Piadina con patè di ceci, 624  
Piadina dell'avocado, 625  
Piadina golosa, 625  
Piadina tofulandia, 556  
Piattoni in rosso, 430  
Pici al pesto di zucchine, 162  
Pici all'aglione, 163  
Pizza a fiori, 557  
Pizza ai carciofini, 558  
Pizza alle patate, 558  
Pizza di riso, 559  
Pizza di scarole, 560  
Pizza mediterranea, 561  
Pizza tris, 561  
Pizzette capperi, funghi, olive, 44  
Pizzette di polenta, 626  
Pizzoccheri vegan, 497  
Plum-cake di zucchine, 307  
Plumcake con gocce di cioccolato, 738  
Plumcake salato con asparagi, 44  
Plumcake variegato al cioccolato, 739  
Polenta ai funghi, 498  
Polenta di farina di ceci, 308  
Polpette al cavolo rosso, 309  
Polpette di fagioli croccanti, 309  
Polpette di funghi e fagioli, 310  
Polpette di lenticchie, 311  
Polpette di muscolo di grano, 312  
Polpette di piselli, 313  
Polpette di piselli, 314  
Polpette di quinoa, 315  
Polpette di tofu ai peperoni, 315  
Polpette di tofu e patate, 316  
Polpette di verdure, 317  
Polpette di zucchine al pomodoro, 499  
Polpette proteiche, 318, 319  
Polpette quinoa, verdure e mele, 320  
Polpettine cavolfiore e broccolo, 321  
Polpettine di verdura, 322  
Polpettone di verdure, 323  
Pomodori alla maionese, 324  
Pomodori pieni di sè, 45  
Pomodori ripieni, 46  
Pomodori ripieni di riso basmati, 500  
Pomodori ripieni freddi, 324  
Pomodori vegriscotta ed erbe, 47  
Pomodorini ripieni al forno, 47  
Pop Corn alla diavola, 874

- Porotos Granados, 501  
Porri alla paprika, 430  
Porri gratinati, 431  
Porri in salsa di lenticchie, 325  
PPP Pasta al Pesto di Pistacchi , 163  
Purè di lenticchie e patate, 432  
Purè di patate, 433  
Purè di zucca gialla, 433
- Quadretti di castagna, 740  
Quenelle di veg ricotta, 48  
Quesadilla con fagioli neri, 502  
Quiche con spinaci e bietole, 562  
Quinoa ai peperoni, 164  
Quinoa alle verdure miste, 165  
Quinoa be-quick-or-be-dead, 503  
Quinoa ceciosa, 166  
Quinoa dell'impiegato frettoloso, 167
- Radicchio di Treviso al forno, 49  
Radicchio trevigiano fritto, 50  
Ragù alla bolognese vegan, 842  
Ragù della Susy, 168  
Ragù di funghi e santeciano, 843  
Ragù di seitan, 844  
Ragù di verdure, 169  
Rape alla quasi besciamella, 434  
Ravioli al brasato di seitan, 170  
Ravioli nudi, 171  
Reginette ai tre sapori, 172  
Reginette rucola e finocchio, 173  
Ribollita belga, 174  
Ricotta di soia, 534  
Rigatoni ceci e olive nere, 174  
Rigatoni integrali mille colori, 175  
Risi e bisi, 176  
Riso al curry con piselli, 177  
Riso al limone con asparagi, 178  
Riso alle noci e menta, 179  
Riso bietoline e seitan, 504  
Riso e ceci profumato al limone, 505  
Riso e fagioli, 180  
Riso e fagiolini, 181  
Riso e melanzane, 506  
Riso erbaiolo, 181  
Riso freddo wurstel e piselli, 506
- Riso giallo al sesamo, 182  
Riso indiano alle carote, 183  
Riso saltato alla Cantonese, 184  
Riso venere con zucchine, 185  
Risotto ai carciofi, 186  
Risotto ai fichi settembrini, 187  
Risotto ai funghi, 188  
Risotto ai porri croccanti, 189  
Risotto al limone e timo, 189  
Risotto all'arancia, 190  
Risotto alle cime di rapa, 191  
Risotto alle fragole, 192  
Risotto alle lenticchie rosa, 192  
Risotto alle mele, 193  
Risotto allo spumante, 195  
Risotto con broccoli e fagioli, 195  
Risotto di asparagi, 196  
Risotto funghi e seitan, 197  
Risotto in crema viola, 198  
Risotto peperoni e piselli, 199  
Risotto pere e pepe, 200  
Risotto quasi rosa, 201  
Risotto radicchio e noci, 201  
Risotto speziato alle zucchine, 202  
Rollo di melanzane e funghi , 507  
Rotoli di tramezzini, 51  
Rotolo con vegella, 741  
Rotolo di cioccolata, 742  
Rotolo di patate e funghi, 203  
Rotolo di pizza, 563  
Rotolo di seitan ai pomodori, 325  
Rotolo tropicale, 743  
Rustici di sfoglia , 52
- Salsa affumicata di melanzane, 627  
Salsa di yogurt alla menta, 628  
Salsa di yogurt piccante, 629  
Salsa non-tonnata, 630  
Salsa rosa, 630  
Salsa verde, 631  
Sandwich al tempeh tostato, 632  
Sandwich con salsa di tofu, 633  
Scaloppine al profumo di vino, 326  
Scaloppine di seitan ai funghi, 327  
Scaloppine di seitan al vino, 328  
Scaloppine di soia al limone, 328

- Schiacciata alla fiorentina , 744  
Schiacciata con l'uva, 745  
Seitan al limone, 329  
Seitan al melone, 330  
Seitan al pomodoro, 331  
Seitan all'ananas e anacardi, 508  
Seitan all'uva fragola, 332  
Seitan autoprodotta, 844  
Seitan con birra e olive, 332  
Seitan con farina di legumi, 846  
Seitan e broccoli, 333  
Seitan e zucchine , 334  
Seitan fatto in casa, 847  
Seitan funghi, patate e zenzero, 335  
Seitan in salsa di noci, 335  
Seitan marinato alla griglia, 336  
Seitan morbido, 849  
Seitan piccante, 337  
Seitan saltato ai pomodorini, 337  
Semifreddo ai frutti di bosco, 746  
Semifreddo al cocco e melone, 746  
Semifreddo amaretti e castagne, 747  
Semolini dolci fritti, 748  
Sfere di riso in vellutata, 204  
Sferette farcite fritte, 53  
Sfoggia agli asparagi, 564  
Sfoggia di zucchine, 565  
Sfoggia rustica di primavera, 565  
Sfoglie di zuccina, 435  
Sfoglie di zucchine e patate, 53  
Sformatini di pomodori secchi, 54  
Sformatini di quinoa e asparagi , 205  
Sformatini freddi di fagioli , 55  
Sformato di cavolfiore al forno, 436  
Sformato di cavolfiore gratinato, 509  
Sformato di riso e lenticchie, 510  
Sformato verde, 511  
Simil pizzoccheri di lenticchie, 206  
Simil-grana vegan, 535  
Sloppy Joe vegan, 634  
Soba oriental fusion, 512  
Soffietti di riso al cacao, 749  
Solanacee al Garam Masala, 338  
Sorrisi di verdure , 207  
Spagetti Chez Patrice, 208  
Spaghetti ai fiori di zuccina, 209  
Spaghetti ai peperoni, 210  
Spaghetti al limone, 210  
Spaghetti al pesto di basilico, 211  
Spaghetti al sapore di mare, 212  
Spaghetti alla marinara, 213  
Spaghetti carciofi e panna, 214  
Spaghetti cinesi, 215  
Spaghetti crudisti al pesto, 437  
Spaghetti di riso all'orientale, 216  
Spaghetti di riso con peperoni, 216  
Spaghetti di segale al radicchio, 217  
Spaghetti Italia , 218  
Spaghetti oriental style, 875  
Spaghetti pesto e pomodorini, 219  
Spaghettoni di riso strong, 513  
Spaghettoni zenzero e carote, 220  
Spalmabile di mandorle, 535  
Spezzatino appetitoso di soia , 339  
Spezzatino di patate e funghi, 340  
Spezzatino di seitan ai piselli, 341  
Spezzatino di soia, 342  
Spezzatino di soia ai piselli, 343  
Spiedini della mamma rivisitati, 343  
Spiedini fantasia, 345  
Spinaci al sugo, 437  
Spinaci all'indiana, 438  
Spinaci alla transilvana, 439  
Spugnette di seitan, 876  
Straccetti all'aceto balsamico, 346  
Stracciatella in brodo, 221  
Stracotto di seitan, 346  
Strudel di carciofi, 566  
Strudel di fragole e crema , 750  
Strudel di mele , 751  
Strudel di mele con sorpresa, 752  
Strudel di mele e marmellata, 753  
Strudel di mele e noci, 754  
Strudel di patate e spinaci, 567  
Strudel tradizionale, 754  
Stufato al curry, 347  
Stufato di seitan in cestino, 348  
Stuzzichini all'avocado acerbo, 56  
Taboulè, 514  
Taboulè alla cipolla e menta, 515  
Taccole in salsa curry, 439

- Tagliatelle di carote al pesto, 401  
Tagliatelle incavolate|hyperpage, 221  
Tahini - crema di sesamo, 850  
Tajine di seitan alle prugne, 349  
Tarozi vegan, 440  
Tartine ai fichi, 57  
Tartine speziate, 57  
Tartufini fondenti, 756  
Tasca di sfoglia zucca e piselli, 568  
Tempeh con olive e capperi , 351  
Timballo di legumi al pomodoro, 516  
Tiramisù, 757  
Tiramisù al limoncello, 758  
Tiramisù della Titti, 759  
Tiramisu al riso, 759  
Toast gourmet, 635  
Tofu a modo mio, 352  
Tofu alla mediterranea, 352  
Tofu con ceci e porro, 353  
Tofu limone e olive, 354  
Tofu morbido fatto in casa, 850  
Tofu rapido all'arancia, 355  
Tofu secondo Heman, 355  
Tofu strapazzato, 356  
Tofu strapazzato ai cipollotti, 357  
Tofucake con base di fichi, 760  
Topinambur saraceno, 358  
Torre di farifrittata tricolore, 358  
Torta al cacao e cocco, 761  
Torta al cioccolato facilissima, 762  
Torta al tofu e cioccolato, 763  
Torta all'ananas, 764  
Torta allo yogurt - fredda, 765  
Torta cacao e cocco sugar-free, 765  
Torta ciocco banana, 767  
Torta cioccolato e arancia, 768  
Torta cioccolato e tofu, 769  
Torta cioccolato-pere sugar-free, 770  
Torta cocco, mandorle e cacao, 771  
Torta con zucca e patata dolce, 569  
Torta del contadino ubriaco , 772  
Torta del pirata, 772  
Torta della nonna , 773  
Torta della zia al cioccolato , 775  
Torta delle meraviglie, 776  
Torta di biete erbetto, 570  
Torta di carciofi, 571  
Torta di carciofi e panna, 572  
Torta di carote e mandorle, 777  
Torta di carote senza glutine, 778  
Torta di ceci, 572  
Torta di ciliegie, 779  
Torta di crusca, 780  
Torta di farro alle mele, 781  
Torta di frutta, 782  
Torta di mele alla crema, 783  
Torta di mele glutenfree , 784  
Torta di mele SempliceGusto, 785  
Torta di mele senza glutine, 786  
Torta di nocciole, 787  
Torta di pane, 788  
Torta di patate, 573  
Torta di patate-cipolle-pomodori, 359  
Torta di pere, 789  
Torta di riso, 790  
Torta di zucchini speziata, 574  
Torta facile, 791  
Torta Federica, 791  
Torta fragole e banane, 792  
Torta gialla di mele, 793  
Torta glassata di cocco, 794  
Torta morbida al cioccolato, 795  
Torta pasqualina, 575  
Torta Pinguì al cocco, 796  
Torta porri e patate con paprika, 576  
Torta rovesciata all'ananas, 797  
Torta rustica alle verdure, 577  
Torta salata di tarassaco e tofu, 578  
Torta salata di verdure e tofu, 579  
Torta salata di zucchini, 580  
Torta salata fiori di zucchini, 581  
Torta salata mediterranea, 581  
Torta salata misto broccoli, 582  
Torta salata spinaci e pomodori, 583  
Torta saracena con nocciole, 799  
Torta speziata di Halloween, 799  
Torta tofu e cioccolato, 800  
Torta vegansweetdream, 801  
Tortelli di carnevale, 802  
Tortellini messicani, 222  
Tortiglioni agli asparagi, 223  
Tortini di riso filanti, 517

- Tortino di amaranto e lenticchie, 518  
Tortino di pane carasau e tofu , 584  
Tortino di panna e biscotti, 803  
Tosto-toast, 636  
Tramezzini ai ceci, 636  
Tramezzini gusto mare, 637  
Tramezzini peperoni e tofu, 638  
Tramezzino ai cetrioli, 639  
Tramezzino mandorle e funghi, 640  
Triangoli di porro alla zucca, 360  
Trofie al pesto e funghi, 224  
Trofie alla ligure, 225  
Tzatziki vegan, 58
- Veg torrone, 804  
Veg-burger-wurstel, 361  
Veg-spiedini, 362  
Vegaballs, 363  
Vegacher, 805  
VegaMuffin, 806  
Vegan palline di ricotta e cocco, 807  
Vegan-mozzarella in carrozza, 585  
Vegan-Omelette (o Vegolette) , 364  
VeganCheesecake alla banana, 807  
VegaNihongo, 59  
Veganparmigiano, 536  
VeganSofficini, 366  
Vegbrownies, 808  
Vegburger di ceci e carote, 367  
Vegburger di miglio, 368  
Vegburger gluten-free, 369  
Vegella extradark, 809  
Vegformaggio in carrozza, 370  
Vegformaggio in verde, 537  
Veggieburger, 370  
Vegortano, 586  
Vegparmigiana di melanzane, 519  
Vegpolpettone in crosta, 371  
Vegsalsiccia, 372  
Vegtiramisù estivo, 810  
Vellutata ai cavolfiori, 226  
Vellutata cavolo verde e porri, 226  
Vellutata delicata , 227  
Vellutata di avocado, 228  
Vellutata di porri, 229  
Vellutata di zucca, 230
- Vellutata di zucchine, 231  
Verdure al paté di cumino, 60  
Verdure gratinate al forno, 373  
Verdure grigliate saporite, 61  
Verdure invernali, 441  
Verdure ripiene, 374  
Vignarola vegan, 520  
Vin brulè, 870  
Vinaigrette alla senape, 641  
Vol-au-vent pepati ceci e panna, 61
- Yogurt di soia al caffè , 811  
Yogurt senza yogurtiera, 851
- Zucca e seitan alla panna, 376  
Zucca grigliata, 442  
Zucca in saor, 62  
Zucchine ripiene alessandrine, 521  
Zucchine sott'olio, 853  
Zucchine tonde ripiene, 376  
Zuccotto, 811  
Zuccotto panna e cioccolato , 812  
Zuccotto verde, 377  
Zuppa alla veneta, 522  
Zuppa broccoli e Blue Scheese, 523  
Zuppa della nonna, 524  
Zuppa di azuki, 232  
Zuppa di carote, curry e miglio , 233  
Zuppa di ceci con mela verde, 525  
Zuppa di ceci e farro, 526  
Zuppa di ceci, patate e porcini, 233  
Zuppa di cicerchie saracene , 527  
Zuppa di cipolle, 234  
Zuppa di cipolle aromatica, 235  
Zuppa di farro e piselli, 528  
Zuppa di pomodori, 236  
Zuppa di sedano, 237  
Zuppa di verdure e orzo, 237  
Zuppa spinaci-pistacchi-amaranto, 238  
Zuppa toscana, 239  
Zuppa trevigiana, 240