

## CORSO INTRODUTTIVO GENERALE ALLA CUCINA VEGAN

- Tempeh al limone
- Frittata di ceci con verdure (porro, cipolla o zucchino)
- Riso basmati con dhal di lenticchie
- Maionese di soia
- Insalata variopinta con alghe arame
- Mousse al limone
- Torta di mele della nonna
- Le dosi sono calcolate per circa 10 persone.

### Tempeh al limone

*4 confezioni di tempeh SunSoyFood, salsa di soia (shoyu o tamari), 3 limoni, olio extravergine di oliva.*

Tagliare il tempeh a fettine sottili. Metterlo in una terrina e cospargerlo con la salsa di soia. Dopo circa 20 minuti friggerlo in abbondante olio ben caldo su entrambi i lati. Condire con la scorza grattugiata e il succo dei limoni

### Frittata di ceci con verdure (porro)

*3 porri, 500 g farina di ceci, alga kelp, olio extravergine di oliva, sale.*

Mondare i porri e tagliarli a rondelle. Farli stufare, dapprima a fiamma vivace, in una capiente padella, regolando di sale. In una terrina mettere la farina di ceci, poco meno di mezzo cucchiaino di alga kelp, il sale e mescolare con una frusta. Unire lentamente l'acqua, sempre mescolando, sino a ottenere una pastella densa ma fluida. Aggiungere i porri alla pastella e mescolare. In una padella di almeno 25 cm di diametro, provvista di apposito coperchio, far scaldare un filo di olio su tutta la superficie e quando è ben caldo versare una parte del composto, sino a ottenere uno spessore di circa 1 cm, livellandolo rapidamente con un cucchiaio. Quando la frittata è rappresa e dorata dal primo lato, farla scivolare sul piatto del coperchio. Ungere nuovamente la padella se necessario e capovolgerla completamente sul coperchio con la frittata. Rivoltare quindi la padella insieme al coperchio in modo da rivoltare la frittata all'interno. Far cuocere anche l'altro lato della frittata e servire ben calda.

### Riso basmati con dhal di lenticchie

*1 kg riso basmati, olio di mais, sale fine marino, 150 g uvetta, 150 g mandorle, 500 g lenticchie rosse decorticate, 1 cipolla, 1 pezzo di alga kombu, curcuma, peperoncino, cumino, curry, olio extravergine di oliva.*

Procedere dapprima preparando il dhal. In una casseruola mettere 4 cucchiai di olio e le spezie e scaldare. Quando l'olio è ben caldo soffriggere la cipolla tritata. Dopo un paio di minuti unire le lenticchie precedentemente sciacquate e scolate, il pezzetto di alga kombu e acqua calda, pari al doppio del volume delle lenticchie. Quando il dhal prende bollore, abbassare la fiamma e proseguire la cottura per altri 30 minuti, regolando di sale solo alla fine. Eliminare il pezzetto di alga kombu. In un'altra capiente pentola fate scaldare l'olio con l'uvetta e le mandorle sfilettate. Aggiungere il riso e fate tostare fino a che l'uvetta non inizia a gonfiarsi, regolando di sale. Unire acqua calda pari a circa 1,3 volte il volume del riso, coprire e lasciare cuocere a fuoco lento per 10 minuti. Lasciare riposare il riso almeno mezz'ora in modo da assorbire completamente tutta l'umidità, sgranare con un cucchiaio e servire insieme al dhal.

## **Maionese di soia**

*300 ml latte di soia, 600 ml olio di mais deodorato, succo di 1 limone, 1 cucchiaino raso di curcuma, un pizzico di sale.*

In un grosso bicchiere mescolatore mettere tutti gli ingredienti tranne l'olio. Iniziare a mescolare con la frusta elettrica e lentamente versare a filo l'olio di mais sino a ottenere la consistenza desiderata.

## **Insalata variopinta con alghe arame**

*2 cespi di radicchio (trevisana o orchidea), 1 cuore di sedano, 2 mele verdi o rosse, 20 gherigli di noci, 3 carote, 100 g alghe arame, 1 limone, 1 cucchiaino di senape, olio extravergine di oliva, salsa di soia, aceto di mele, sale.*

Mettere le alghe in ammollo. Dopo mezz'ora sciacquare abbondantemente le alghe e metterle a cuocere in un ampio tegame con circa metà volume di acqua rispetto alle alghe. Quando l'acqua sarà completamente evaporata, spruzzare con salsa di soia e aceto di mele, facendo nuovamente evaporare. Nel frattempo mondare gli altri vegetali. Tagliare le carote a julienne, le mele e il sedano a dadini e l'insalata a striscioline. Unire i gherigli di noce e le alghe raffreddate. In una terrina preparare la vinaigrette con sale, olio, il succo del limone e la senape e condire l'insalata.

## **Mousse al limone**

*2 l latte di soia, 3 limoni, curcuma, 200 g amido di mais, vaniglia in polvere, 700 g malto di grano, un pizzico di sale.*

In un tegame mettere l'amido di mais, la vaniglia, la curcuma, la scorza grattugiata dei limoni e il sale. Mescolare con una frusta. Aggiungere lentamente, senza formare grumi, il latte di soia. Porre tutto sul fuoco e portare a bollore, mescolando in continuazione. Quando la crema si sarà addensata, togliere dal fuoco unire il malto e mettere a raffreddare. Quando sarà ben fredda, frullarla con un frullatore a immersione e servire.

## **Torta di mele**

*500 g farina tipo 2 o tipo 0, 3 mele, 200 g uvetta, 30 g lievito per dolci (cremor tartaro e bicarbonato di sodio), 1 limone, 100 g olio di mais deodorato, latte vegetale (di riso, soia o avena) o succo di mela, vaniglia in polvere, 600 g malto di grano, un pizzico di sale.*

In una terrina mettere la farina, il lievito, il sale, la vaniglia e la scorza del limone grattugiata. Mescolare con un cucchiaio di legno. Unire l'olio, il malto e regolare la consistenza con il latte vegetale o il succo di mela fino a ottenere un impasto cremoso. Unire l'uvetta e le mele sbucciate e tagliate a dadini. Porre il composto in una teglia precedentemente unta e infarinata e cuocere in forno già caldo a 180° per 30 minuti.

**3 febbraio 2008 - Chef: Angela Verduci**

## **CORSO INTRODUTTIVO SUL TOFU**

- Insalata mista con vinaigrette italo-francese
- Paté di tofu e lino
- Penne con pesto di tofu e noci
- Parmigiana di cardi e tofu
- Broccoli al vapore in salsa
- Torta al cioccolato con zabaione
- Le dosi sono calcolate per circa 10 persone.

### **Insalata mista con vinaigrette italo-francese**

*Insalata e verdure di stagione (1 cespo di radicchio, 2 cespi di lattuga, indivia, spinaci, 10 carote, sedano, 1 sedano rapa, 3 finocchi), 200 ml olio extravergine di oliva, 100 ml olio di semi di lino, 100 ml aceto di mele, 50 ml aceto balsamico, 50 ml succo di limone, 50 g erbe della Provenza, 50 g gomasio, sale marino integrale.*

Amalgamare tutti gli ingredienti della vinaigrette. Tagliare radicchio, indivia, finocchi e sedano sottilmente, grattugiare carote e sedano rapa. Condire le verdure crude con la salsa.

### **Paté di tofu e lino**

*1 kg tofu, 50 olive snocciolate, 10 pomodori secchi, 5 spicchi d'aglio, 20 mandorle, 20 noci, 200 g passata di pomodoro, 100 ml olio di semi di lino, 50 ml shoyu.*

Sbollentare il tofu qualche minuto e lasciarlo raffreddare. Frullare noci e mandorle. Tagliare i pomodori secchi a pezzettini. Frullare tutti gli ingredienti fino a ottenere un paté omogeneo. Spalmare su crostini o utilizzare per farcire panini.

### **Penne con pesto di tofu e noci**

*1,5 kg penne integrali, 500 g tofu, 300 g noci, 5 spicchi d'aglio, 10 rametti di prezzemolo, sale marino integrale.*

Sbollentare il tofu in acqua salata e lasciarlo raffreddare. Tritare il prezzemolo. Tritare poi noci e aglio insieme, aggiungere il tofu e il prezzemolo e tritare tutto insieme. Cuocere la pasta in acqua salata. Prima di scolarla tenere un po' di acqua di cottura da parte e stemperarla nel pesto, in modo da renderlo un po' fluido. Condire la pasta.

### **Parmigiana di cardi e tofu**

*4 kg cardi, 1 kg tofu affumicato, 1 l latte di soia, 2 kg passata di pomodoro, 5 spicchi d'aglio, 120 g farina integrale, sale marino integrale, olio extravergine di oliva.*

Pulire e tagliare i cardi a pezzetti, lessarli in acqua salata. Soffriggere l'aglio e aggiungere la salsa di pomodoro. Preparare la besciamella: amalgamare la farina con 120 ml di olio e diluire il composto con il latte di soia. Salare e cuocere la besciamella a fuoco medio, mescolando sempre fino a farla rapprendere. Scolare i cardi e passarli nel sugo per 15 minuti. Oliare una teglia e sistemare gli ingredienti a strati: uno di besciamella, uno di cardi e pomodoro, uno di tofu sbriciolato e poi di nuovo nella stessa sequenza. Terminare con uno strato di besciamella. Infornare a 200° per mezz'ora.

## **Broccoli al vapore in salsa**

*1,5 kg broccoli (puliti), 200 g tahin, 200 g malto di grano, 200 ml shoyu, 200 ml succo di limone, pepe nero.*

Cuocere i broccoli al vapore, un po' al dente. Emulsionare i vari ingredienti e condire la verdura con la salsina, terminando con una grattugiata di pepe.

## **Torta al cioccolato con zabaione**

*Per la torta: 500 g farina 0, 250 g cacao amaro, 1 bustina di cremortartaro, sale marino integrale, 1/2 cucchiaino di cannella, 250 di sciroppo d'acero, 250 di latte di soia, 125 di olio di mais, 3 arance bio, marmellata di arance amare senza zucchero.*

*Per la copertura: 100 g cioccolato extra fondente (almeno 70%), latte di soia.*

*Per lo zabaione: 60 ml latte di soia, 200 g tofu vellutato, 60 ml sciroppo d'acero, 60 ml marsala o spumante secco, 1 bustina di zafferano.*

Scaldare il forno a 180°. Grattugiare 1 arancia. Mescolare farina, cacao, cremortartaro, sale, bucce d'arancia e cannella insieme. In un'altra ciotola mescolare sciroppo d'acero, latte di soia, olio di mais e la spremuta delle arance insieme. Mescolare gli ingredienti secchi a quelli liquidi. Ungere uno stampo, versarvi l'impasto e farlo cuocere per 50 minuti. Una volta raffreddata la torta, tagliarla a metà, farcirla con la marmellata. Fondere il cioccolato a bagnomaria con un po' di latte e versarlo sulla torta. Refrigerare per fare indurire la copertura di cioccolato. Quando la copertura è solida, spennellarla con un po' di marmellata (serve ad ammorbidirla affinché tagliando la torta non si frantumi). Preparare lo zabaione frullando tutti gli ingredienti insieme. Poco prima di servire la torta, scaldare lo zabaione a bagnomaria. Versarne 2-3 cucchiari sul piatto di portata e sistemarvi sopra la fetta di torta.

**10 febbraio 2008 - Chef: Yari Simone Prete**

## CORSO INTRODUTTIVO SUL SEITAN

- Affettato di seitan con salse rosa e verde
- Insalata di farro e verza con seitan affumicato
- Lasagne al ragù di seitan
- Scaloppe di seitan panna e funghi
- Broccoli al curry
- Crostata alle arance
- Le dosi sono calcolate per circa 10 persone.

### Affettato di seitan con salse rosa e verde

*Salsa verde: 9 cetriolini sottaceto, 450 g prezzemolo, 120 g mollica di pane raffermo, 3 spicchi d'aglio, 300 g olio extravergine d'oliva, 100 g aceto balsamico, 200 g capperi sottaceto, sale, pepe.*

Dopo aver ammorbidito la mollica con l'aceto, strizzarla e metterla insieme agli altri ingredienti nel frullatore. Frullare aggiungendo poco per volta l'olio. Salare e pepare a piacere. Lasciare riposare.

*Salsa rosa: 500 ml latte di soia, 1 l olio di mais, 2 limoni, 10 cucchiari di ketchup, sale.*

Preparare una maionese frullando con il mixer a immersione il latte, il limone, il sale e l'olio aggiunto a filo. Aggiungere infine il ketchup e frullare fino a ottenere una salsa rosa uniforme.

*Affettato con le salse: 1 kg di affettato di seitan, il bagnetto verde e la salsa rosa.*

Disporre le fette di seitan su un grande piatto di portata e spalmarle con i due tipi di salsa a piacere.

### Insalata di farro e verza con seitan affumicato

*1,5 kg farro perlato, 1 kg verza, 6 cucchiari di senape, 2 confezioni di panna di soia, 100 ml olio extravergine di oliva, 500 g seitan affumicato, 50 ml aceto balsamico.*

Far cuocere il farro 20 minuti in un volume d'acqua doppio rispetto al farro. Far cuocere in padella la verza tagliata a listarelle sottili con un po' di olio, sale e aceto balsamico. Una volta cotto il farro, farlo raffreddare e aggiungervi la verza, la senape amalgamata alla panna e il seitan affumicato tagliato a dadini.

### Lasagne al ragù di seitan

*Besciamella: 2 l latte di soia, 200 ml olio di mais, 6 cucchiari di farina, 1 noce moscata, lievito alimentare in scaglie, sale.*

Scaldare l'olio in un tegame, aggiungendo poco a poco e mescolando in continuazione la farina (è importante che non si formino grumi). Quando la farina sarà perfettamente incorporata, aggiungere il latte di soia tutto in una volta. Mescolare energicamente finché la besciamella non si addensa. Aggiungere infine la noce moscata grattugiata a parte in un piattino, il lievito e il sale. È opportuno mantenere la besciamella abbastanza liquida affinché ammorbidisca bene le lasagne durante la cottura al forno.

*Ragù di seitan: 500 g seitan naturale, 2 l passata di pomodoro, 2 carote, 2 cipolle, 1 costa di sedano, 2 spicchi d'aglio, olio extravergine di oliva quanto basta, shoyu, origano, 200 ml vino bianco, 100 g lievito alimentare in scaglie.*

Tritare le carote, il sedano l'aglio, le cipolle e soffriggere in poco olio. Aggiungere il seitan tritato in precedenza e lasciare insaporire. Innaffiare con shoyu e vino cuocendo a fiamma viva finché non si asciuga. A questo punto aggiungere la passata di pomodoro, l'origano, il sale e abbassare la fiamma. Cuocere con coperchio per 15-20 minuti.

*Preparazione delle lasagne: 2 confezioni di lasagne (senza uova) secche. Ottima marca "Buonapasta".*

Stendere nella pirofila (con queste dosi ne vengono 2 di pirofile) un sottile strato di ragù e besciamella, poi adagiarci sopra il primo strato di lasagne e proseguire con uno strato di besciamella e ragù, uno di lasagne, per ultimare con uno strato di besciamella e ragù e una spolverata di lievito alimentare in scaglie. Cuocere al forno a 200° per 45 minuti. Per ridurre di un terzo i tempi di cottura si possono sbollentare le lasagne prima di metterle nella teglia.

### **Scaloppe di seitan panna e funghi**

*1,2 kg seitan naturale, 50 g funghi porcini secchi, 600 g funghi champignon, 100 ml olio extravergine d'oliva, 50 g prezzemolo, 2 confezioni di panna di soia.*

Mettere in ammollo i funghi porcini per circa 20 minuti. Affettare i champignon. Cuocere quindi i funghi in padella con olio e aglio per 10 minuti circa, poi aggiungere il seitan tagliato a straccetti. Fare insaporire il tutto per 5 minuti e a fine cottura aggiungere la panna, il sale e il prezzemolo.

### **Broccoli al curry**

*3 kg broccoli, 1 confezione di curry, 100 ml olio extravergine di oliva, 50 ml shoyu.*

Far sbollentare i broccoli per 5 minuti in acqua bollente salata. Farli saltare poi in padella con olio, curry e shoyu per circa 10 minuti.

### **Torta di arance (dosi per 3 torte tonde)**

*900 g farina 0, 300 g zucchero di canna, 300 ml olio di mais, 300 ml latte di soia, 1 bustina di lievito, 3 barattoli di marmellata di arance, 600 g arance.*

Amalgamare lo zucchero con l'olio fino a ottenere una crema. Aggiungere la farina setacciata e il latte a filo, e infine il lievito. Lavorare l'impasto con le mani. Riporlo in frigo per mezz'ora. Stenderlo su una teglia bucherellarlo con una forchetta, stendervi sopra la marmellata (tenerne due o tre cucchiari da parte) e farlo cuocere in forno già caldo per 25 minuti a 180°. Una volta cotto, lasciarlo raffreddare e disporvi gli spicchi di arancia. Far sciogliere la restante marmellata sul fuoco con un pochissima acqua e stendere questa "gelatina" sugli spicchi di arancia. Lasciar raffreddare e servire.

**24 febbraio 2008 - Chef: Chiara Manganelli**