

Alessandria

1 Marzo 2009

Cena Vegana

Menù

a cura di

mAnGlaRE  ORA

Antipasti

Vol au vent ai Funghi

Insalata di Finocchi e Arance

Palline di Tofu al Curry e Mandorle

Primo

Risotto alla Zucca

Secondo

Seitan ai Porri con Crema di Sesamo

Gratin di Cavolfiore

Dessert

Strudel di Mele

Tartufini al Cacao e Nocciole

Buon Appetito !

Le Ricette

Vol au vent ai Funghi

Ingredienti per 6 persone

12 vol au vent vegan - 300 g di funghi champignon freschi - 40 g di funghi secchi - 1/2 confezione di panna di soia - 40 ml di latte di soia - aglio - shoyu - olio extravergine d'oliva.

Preparazione

Ammollate i funghi secchi in acqua tiepida. Pulite gli champignon e tagliateli a fette sottili. In una padella antiaderente rosolare uno spicchio d'aglio schiacciato, quindi saltare i funghi secchi e quelli freschi. Inaffiarli di shoyu e acqua e coprirli. Stufarli per 15 minuti fintantoché diventano morbidi. Spegnerne il fuoco e lasciar raffreddare. A questo punto frullateli con la panna, il latte e un filo d'olio. La crema è pronta per riempire i vol au vent. Scaldare i vol au vent per 10 minuti a 180° in forno.

Insalata di Finocchi e Arance

Ingredienti per 4 persone

1 finocchio - 1 arancia - 1/2 limone - 1 manciata di semi di girasole - 1 cucchiaio di shoyu - 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva.

Preparazione

Tostare i semi di girasole in una padella antiaderente. Tagliate a fettine sottili il finocchio, a dadini l'arancia sbucciata. Mettete tutto in una terrina e condite con un cucchiaio di shoyu, due di olio extravergine di oliva e limone a piacere.

Palline di Tofu al Curry e Mandorle

Ingredienti per 8 persone

250 g di tofu - 100 g di mandorle tritate - 30 ml di olio extravergine d'oliva - 1 cucchiaino di curry.

Preparazione

Frullate tutti gli ingredienti, con l'esclusione delle mandorle, fino a ottenere un composto omogeneo. Formate delle palline del diametro di un paio di centimetri: con le dosi indicate dovrete ottenerne circa 24. Rotolatele nel trito di mandorle, disponetele su un piatto da portata e mettetele in frigorifero per alcune ore prima di servirle.

Risotto alla Zucca

Ingredienti per 6 persone

300 g di riso semi-integrale - 200 g di zucca di hokkaido o mantova - 1/2 confezione di panna di soia - 1/2 bicchiere di vino bianco - 1 dado vegetale senza glutammato - rosmarino, timo, maggiorana a piacere - 1 spicchio d'aglio - olio extravergine d'oliva.

Preparazione

Mettere a bollire un volume d'acqua pari al volume del riso. Quando l'acqua bolle aggiungere il dado vegetale, il brodo è pronto. Nel frattempo pulire la zucca con la buccia e tagliarla a cubetti. Sbucciare l'aglio e saltarlo nell'olio con i gusti (maggiorana, timo e rosmarino). Aggiungere la zucca a dadini. Dopo un paio di minuti di cottura aggiungere il riso mescolando bene e cospargerlo col vino bianco. Versare il brodo per tutta la durata della cottura del riso. Una volta che il riso è cotto, mantecare con la panna di soia.

Seitan ai Porri con Crema di Sesamo

Ingredienti per 6 persone

400 g di seitan naturale o alla piastra - 100 g di porri - 50 g di tahin - shoyu - olio extravergine d'oliva.

Preparazione

Tagliate a straccetti il seitan e lasciatelo riposare per 20 minuti cosperso di shoyu. Pulite i porri e tagliateli a fettine (anche la parte verde). Saltateli in padella e aggiungete il seitan marinato, cuocendo per 10 minuti. A fine cottura versate la crema di tahin miscelata con un po' di acqua tiepida. Lasciare cuocere ancora 2 minuti, spegnere e lasciare riposare coperto per altri 10 minuti prima di servire.

Gratin di Cavolfiore

Ingredienti per 6 persone

400 g di cavolfiore - ½ l di latte di soia - 4 cucchiaini di farina - una piccola noce di margarina oppure 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva - 1 pizzico di noce moscata - lievito alimentare in scaglie - gomasio.

Preparazione

Preparare la besciamella: far sciogliere in un pentolino la margarina, aggiungere la farina e mescolare affinché non si formino grumi e poi aggiungere il latte. Mescolare in continuazione fino a che la salsa non si sarà addensata. Salare e aggiungere un pizzico di noce moscata. Intanto far bollire il cavolfiore in acqua salata. Quando sarà cotto scolarlo, riporlo in una teglia leggermente oliata formando delle piccole rosette e ricoprirlo con la besciamella. Infine spolverare con un po' lievito alimentare. Far cuocere 20 minuti in forno a 180° e 5 minuti col grill per formare una leggera crosticina in superficie.

Strudel di Mele

Ingredienti per 8 persone

1 confezione di pasta sfoglia vegan - 3 mele renette o rosse - 40 g di biscotti vegan secchi - 30 g di pinoli - 30 g di mandorle - 40 g di uvetta - 1 limone biologico - 1 cucchiaino di cacao amaro in polvere - 1 cucchiaino raso di cannella in polvere - latte di riso - malto di riso.

Preparazione

Sbucciare le mele e tagliarle a fettine sottili. Stendere la sfoglia già pronta dandogli una forma allungata. Cospargere la sfoglia al centro del lato lungo di biscotti secchi sbriciolati. Disporre uno strato di fette di mele, cospargerle con un po' di pinoli, mandorle tagliate a pezzetti, uvetta ammollata precedentemente (in acqua o latte di riso) e buccia grattugiata del limone. Spolverate con il cacao e la cannella. Ripetere l'operazione ripartendo dai biscotti sbriciolati. Dopo 2 strati di mele chiudere la sfoglia (per incollarla usare l'acqua o il latte usati per ammollare l'uvetta) ottenendo la tipica forma dello strudel. Cuocere per 20 minuti a 200° nel forno già caldo. A cottura ultimata spennellare con il malto e lasciare ancora in forno per 5 minuti. Servire tiepido.

Tartufini al Cacao e Nocciole

Ingredienti per 6 persone

100 g di cioccolato fondente - ¼ bicchiere di olio di mais - 70 g di zucchero di canna - 40 g di biscotti vegan secchi - 2 cucchiaini di rhum - 50 g di cacao amaro - 16 nocciole.

Preparazione

Frullare per pochi secondi i biscotti in un mixer da cucina poi metterli da parte in una ciotola. Fare la stessa cosa con il cioccolato a pezzi. Aggiungere nel mixer l'olio, lo zucchero e il rhum e frullare per qualche altro secondo. Versare il composto ottenuto, di consistenza morbida, nella ciotola e lasciare riposare in frigorifero per almeno mezz'ora. Al termine formare con il palmo delle mani delle palline posizionando al centro di ognuna una nocciola. Immergere i tartufini nel cacao in polvere. Servire freddi in pirottini di carta.