

Alessandria

21 Luglio 2007

# *Cena Vegana*

# *Menù*

\*\*\*

*a cura di*

**mAnGlaRE  ORA**

## *Antipasti*

Pomodori sfiziosi

Insalata di fave alla menta

Bocconcini di tofu alla crema di curry

## *Prima*

Pasta alla carbonara

## *Seconda*

Scaloppine di seitan al vino bianco

Paté di fagioli cannellini

## *Frutta*

## *Dessert*

Torta di pesche e cocco

Gelato

*Acqua e vino*

*Buon Appetito!*

# *Le Ricette*

## *Pomodori sfiziosi*

### **Ingredienti**

*3 pomodori tondi non troppo maturi un po' sodi - maionese di soia (ricetta sotto) - 100 g tofu alle erbe - 50 g mais - funghetti sott'olio - olive.*

### **Preparazione**

Lavate i pomodori, tagliateli a metà e svuotateli dei semi. Unite alla maionese il tofu schiacciato con una forchetta, il mais e mescolate il tutto. Riempite i mezzi pomodori e decorate con funghetti e olive.

### **Ingredienti per la maionese**

*100 ml latte di soia - 230 ml olio di mais - 3 cucchiaini di aceto di mele - succo ½ limone - 1 pizzico di sale - 1 pizzico di curcuma - 1 cucchiaino di senape.*

### **Preparazione**

Miscelate con un frullino il latte di soia, aggiungendo pian piano l'olio a filo. Incorporate il succo di limone, l'aceto di mele, il sale, la curcuma e la senape, fino a ottenere una bella crema consistente.

## *Insalata di fave alla menta*

### **Ingredienti**

*500 g fave fresche sbucciate - 1 pezzo di alga kombu - 1 grosso spicchio d'aglio - 20 foglioline di menta - 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva - 2 cucchiaini di olio di semi di lino - sale.*

### **Preparazione**

Cuocete q.b. le fave in acqua bollente con l'alga kombu, avendo cura a non scuocerle. Salate solo a fine cottura. Tritate finemente l'aglio e spezzettate la menta. Preparate la salsa per il condimento versando in una scodellina il trito d'aglio, la menta, l'olio di semi di lino e l'olio extravergine d'oliva, poi emulsionate il tutto. A fine cottura scolate bene le fave, versatele in un'insalatiera e conditele con la salsa che avete preparato. Potete unire l'alga kombu utilizzata per la cottura, dopo averla tritata.

## *Bocconcini di tofu alla crema di curry*

### **Ingredienti**

*350 g tofu - 100 g cipolla - 250 ml latte di soia - olio extravergine d'oliva - 1 cucchiaino di farina bianca - 2 cucchiaini di curry - 1 pizzico di sale.*

### **Preparazione**

Soffriggete la cipolla tritata finemente. Aggiungete un cucchiaino di farina e mescolate. Unite il latte di soia continuando a mescolare per evitare che si formino grumi. Appena inizia a bollire, incorporate il curry e mescolate bene. Aggiungete il sale. Cuocete per qualche minuto. Se la salsa risultasse troppo densa, allungatela con il latte di soia. Tagliate a dadini il tofu e ricopritelo con la salsa. Servite freddo.

## *Pasta alla carbonara*

### **Ingredienti**

*450 g fusilli o penne integrali - 50 g seitan affumicato - 50 g tofu fresco - 1 cipolla media - ½ bicchiere di olio extravergine d'oliva - 100 ml latte di soia - 1 bustina di zafferano - sale - pepe.*

### **Preparazione**

Mettete l'olio nella padella con la cipolla affettata finemente. Aggiungete il seitan tagliato a dadini e soffriggete il tutto fino a far dorare la cipolla. Sbollentate il tofu per 4 minuti, scolatelo e schiacciatelo con una forchetta e passatelo per un momento in padella. Unite agli ingredienti soffritti una bustina di zafferano e il latte di soia. Mescolate bene il tutto fino a ottenere una crema morbida color giallo. A parte avrete cotto la pasta in acqua bollente salata. Scolate la pasta e versatela sulla salsa ottenuta. Prima di servire saltatela per qualche minuto in padella aggiungendo un pizzico di pepe a piacere.

## *Scaloppine di seitan al vino bianco*

### **Ingredienti**

300 g seitan naturale affettato - farina per impanare - olio extravergine d'oliva - 1/2 bicchiere di vino bianco - salvia e rosmarino, o timo - sale - salsa di soia (tamari).

### **Preparazione**

Infarinate le fette di seitan e fatele soffriggere nell'olio extravergine d'oliva a fiamma vivace. Salate, aggiungete la salvia e il timo, il vino e acqua q.b. Abbassate la fiamma e lasciate cuocere a fuoco lento per 20 minuti. Condite con tamari. Servite caldo.

## *Paté di fagioli cannellini*

### **Ingredienti**

1/2 kg fagioli cannellini lessati - 1 pezzo di alga kombu - 1 cipolla - sale aromatico (ricetta sotto) - olio extravergine d'oliva - pepe - 3 o 4 foglie di salvia e qualche ago di rosmarino tritati finissimi (se non usate il sale aromatico, aumentate un po' la quantità di salvia e rosmarino) - 1 cucchiaino di aceto balsamico - radicchio.

### **Preparazione**

Mettete a bagno i cannellini per una notte, quindi cuoceteli con un pezzetto di alga kombu per 1 ora e 1/2 in una pentola tradizionale o per 45 minuti in una pentola a pressione. In un tegame preparate il soffritto con la cipolla tritata e l'olio extravergine d'oliva. Non appena la cipolla è dorata, aggiungete i cannellini e insaporiteli nella cipolla, aggiungendo un po' di sale aromatico e di pepe. Frullate il tutto grossolanamente. Aggiungete la salvia, il rosmarino e l'aceto balsamico, mescolandolo accuratamente finché è ancora caldo. Versate l'impasto in una formina e ponetelo in frigorifero per circa 1 ora. Rovesciate il paté su di un piatto di portata guarnito con del radicchio.

### **Ingredienti per il sale aromatico**

1 kg di sale marino fino (integrale o iodato) - 80 g di erbe aromatiche essiccate, tritate e miscelate.

### **Preparazione**

In commercio sono reperibili miscele di erbe aromatiche essiccate già pronte all'uso anche biologiche. È sufficiente mischiare o frullare il tutto accuratamente e il vostro sale aromatico è pronto.

## *Torta di pesche e cocco*

### **Ingredienti**

2 belle pesche gialle - 250 g farina bianca - 150 g cocco grattugiato - 120 g margarina vegetale non idrogenata - 100 g zucchero di canna - 1 bustina di lievito per dolci - un pizzico di sale - 1/2 bicchiere di latte di soia.

### **Preparazione**

In una terrina versate tutti gli ingredienti asciutti e unite la margarina precedentemente ammorbidita a bagnomaria. Mescolate il tutto aggiungendo latte q.b. basta per ottenere un impasto ben cremoso. Per ultimo incorporate le pesche tagliate a dadini. Infornate in forno caldo a 180° per circa 50 minuti. Questo dolce rimane internamente morbido anche a cottura conclusa (caratteristica del cocco).

## *Gelato*

Neppure i gelati sono una rinuncia per chi è vegano, poiché in commercio ne esistono ormai diversi tipi vegetali al 100%. Nelle gelaterie è inoltre sempre più diffuso il gelato a base di soia e di riso, e molti gelati alla frutta sono comunque già vegani. Per i gelati fatti in casa invece basta togliere le uova e sostituire il latte vaccino con quello di soia o di riso. Potete creare varie composizioni, aggiungendo crema di cioccolato, granella di nocciole, frutta e quant'altro detta la vostra fantasia.

Tutte le ricette sono calcolate per 6 persone.