

Alessandria
19 Febbraio 2007

Cena Vegana

Menù

a cura di

mAnGlaRE  ORA

Antipasti

Insalata capricciosa

Seitan to(fu)nné

Vol au vent ai funghi

Prima

Agnolotti alla panna e noci

Seconda

Fagioli alla messicana

Patate al forno

Macedonia

Dessert

Torta di pere e cacao

Croccante al malto

Buon Appetito!

Le Ricette

Insalata capricciosa

Ingredienti

4 carote - 1 sedano rapa - 1 cavolo verza - 1/2 l aceto di mele - 1 bicchiere latte di soia - 2 bicchieri olio di mais - succo di 1 limone - un pizzico di curcuma - sale.

Preparazione

Mondate le verdure e tagliatele a julienne. Sbollentate le verdure in acqua e aceto con una presa di sale. Scolate le verdure e privatele dell'acqua in eccesso. Preparate la maionese mettendo il latte, un pizzico di sale e la curcuma in un robot, versando a filo l'olio di mais e il succo di limone. Infine unite maionese e verdure. Servite freddo.

Seitan to(fu)nné

Ingredienti

250 g seitan affettato - 250 g di tofu marinato - 250 ml latte di soia - 300 ml olio di mais - 100 ml aceto di mele - sale.

Preparazione

Dopo aver sbollentato il tofu in acqua ed aceto, scolatelo e lasciatelo raffreddare. Preparate la salsa da spalmare sul seitan affettato frullando il tofu con il latte di soia e il sale e versando l'olio e poi l'aceto.

Vol au vent ai funghi

Ingredienti

6 vol au vent - 80 g funghi champignon - 8 g funghi porcini secchi - 150 ml panna di soia - 1 cucchiaio olio extravergine di oliva - un mazzetto di prezzemolo - sale e pepe.

Preparazione

Mettete in ammollo i porcini secchi in acqua tiepida per 20-30 minuti, scolateli e tritateli finemente insieme agli champignon mondati. Tenete l'acqua di ammollo dei porcini e filtratela. Fateli colorire in un tegame con 1 cucchiaio d'olio per 5 minuti. Aggiungete la panna di soia. Salate, pepate e cuocete per altri 10 minuti rimstando di tanto in tanto aggiungendo l'acqua dell'ammollo q.b. Con la crema così ottenuta riempire i vol au vent e serviteli tiepidi decorandoli con il prezzemolo fresco tritato.

Agnolotti alla panna e noci

Ingredienti per gli agnolotti

200 g tofu - 100 g seitan - 150 g spinaci freschi puliti - 100 g pane grattato - 100 g lievito alimentare in scaglie - 1 cucchiaio fecola - 1/2 cucchiaino noce moscata - latte di soia q.b. - 100 g farina bianca 00 - 200 g farina di grano duro - acqua q.b. - olio extravergine di oliva q.b. - un pizzico di sale.

Preparazione

Per il ripieno, fate saltare gli spinaci in una padella con un filo d'olio per 15 minuti, poi passateli nel tritatutto. Tritate anche tofu e seitan. Unite gli ingredienti tritati a quelli asciutti e mescolate unendo il latte di soia q.b. per ottenere un impasto abbastanza solido. Per la pasta, impastate le farine con acqua ed un pizzico di sale. Stendete una sfoglia e procedete a formare gli agnolotti con il ripieno.

Ingredienti per il condimento di panna e noci

600 g noci - mollica di 1 panino ammorbidita nel latte di soia - 1 spicchio di aglio dolce - maggiorana - olio extravergine di oliva q.b. - panna di soia q.b.

Preparazione

Sgusciate le noci e pelate i gherigli (per facilitare l'operazione, metteteli a bagno in acqua tiepida). Poi pestateli in un mortaio, unendovi l'aglio, la mollica di pane, un po' di maggiorana e l'olio. Mescolate fino ad ottenere un composto cremoso, aggiungendo a piacere un po' di panna di soia.

Fagioli alla messicana

Ingredienti

300 g fagioli neri messicani - 1 pezzetto di alga kombu (6 cm) - 1 cipolla rossa - 1 carota - 100 g seitan affumicato - 300 g polpa di pomodoro - olio extravergine di oliva q.b. - 1 cucchiaino di zucchero - sale - peperoncino - 1 mazzetto di basilico.

Preparazione

Mettete in ammollo i fagioli con l'alga per 24 ore. Sciacquateli e cuoceteli con l'alga per 2 ore circa. In una padella antiaderente soffriggete in poco olio la cipolla e la carota tritate. A cipolla è imbriondita, aggiungete il seitan affumicato tagliato a dadini e fatelo saltare per qualche minuto. Aggiungete il pomodoro e lo zucchero e lasciate cuocere a fuoco lento per 15 minuti. Aggiungete i fagioli, il sale e il peperoncino e cuocere per altri 15 minuti circa. Per rendere più cremoso il piatto spappolare parte dei fagioli con il cucchiaio. A fine cottura si può aggiungere basilico fresco tritato.

Patate al forno

Ingredienti

1 kg patate - 2 rametti di rosmarino - qualche foglie di salvia - olio extravergine di oliva q.b. - sale e pepe.

Preparazione

Spelate le patate e tagliatele a spicchi. Metteteli in una teglia unta con un po' d'olio e cospargeteli con un filo d'olio. Salate, unite il rosmarino e le foglie di salvia, date una spolveratina di pepe e infornate nel forno caldo a 180° per 1 ora circa, mescolando le patate di tanto in tanto per farle prendere colore in modo uniforme.

Torta di pere e cacao

Ingredienti

300 g farina - 150 g zucchero - 150 g margarina - 50 g cacao - 30 g lievito dolci - 100 ml latte di soia - 4 pere.

Preparazione

Unite in una terrina tutti gli ingredienti asciutti, poi la margarina ed infine il latte di soia lavorando bene per evitare la formazione di grumi. Infarinate una teglia da forno e inserite il composto, dopo aver aggiunto 3 pere tagliate a fettine sottili. Guarnite mettendo sulla superficie la pera rimasta tagliata anch'essa a fettine e infornate in forno caldo a 180° per 40 minuti.

Croccante al malto

Ingredienti

150 g riso soffiato - 150 g uvetta passa - 75 g granella di nocciole - 75 g mandorle tostate - 75 g semi di girasole - 75 g semi di sesamo - 225 g malto di riso.

Preparazione

Tostate i vari semi in una pentola antiaderente dal fondo spesso. Aggiungete il riso soffiato e poi, poco alla volta il malto. Girate fino a quando il malto non si è ammorbidito bene. Se necessario aggiungete altro malto, ma poco. Stendete il tutto sulla lacca del forno coperta di carta da forno. Deve risultare uno strato sottile, di 1 cm scarso. Infornate in forno caldo a 180° per 1 o 2 minuti. Lasciate raffreddare bene il croccante a tagliatelo a tocchi prima di servirlo.

Tutte le ricette sono calcolate per 6 persone.