

Alessandria

1 Ottobre 2006

Cena Vegana

Menù

a cura di

mAnGlaRE  ORA

Antipasti

Insalata russa
Tofumini al verde
Hummus

Prima

Lasagne al ragù di seitan

Seconda

Spezzatino di seitan con ratatouille

Macedonia

Dessert

Salame di cioccolato
Strudel di mele

Acqua e vino

Buon Appetito!

Le Ricette

Insalata russa

Ingredienti

200 g patate - 200 g carote - 150 g piselli in scatola - un cucchiaino di senape - 100 g sedano - 100 ml latte di soia - 230 ml olio di mais - un pizzico di curcuma - sale - 1/2 limone - 3 cucchiari di aceto di mele.

Preparazione

Fate bollire le patate e una volta cotte sbucciatele e tagliatele a cubetti piccoli. È importante che le patate non cuociano troppo, altrimenti si sfaldano. Lessate anche le carote e tagliate a cubetti anche queste. Preparate la maionese miscelando con un frullino a immersione il latte di soia con l'olio, aggiungendo l'olio a filo e piano piano. Aggiungete quindi il succo di mezzo limone, 3 cucchiari di aceto e un pizzico di sale. Aggiungete anche un pizzico di curcuma e un cucchiaino di senape. Infine condite le verdure lessate con la maionese.

Tofumini al verde

Ingredienti

1 mazzetto di prezzemolo fresco - 2 spicchi d'aglio - una manciata di capperi - 200 ml olio extra vergine d'oliva - 1 panetto tofu naturale - 100 g pane raffermo grattugiato - un cucchiaino aceto di mele - sale.

Preparazione

Preparate una salsa (non troppo densa né troppo liquida) tritando il pane raffermo, il prezzemolo, l'aglio, i capperi e aggiungendo l'olio, l'aceto e un pizzico di sale. Mettete un cucchiaino di questa salsa sul fondo di un vasetto di vetro o di un contenitore stretto e alto. Tagliate il tofu a fettine, riponetelo nel vasetto di vetro e copritelo con la salsa. Se necessario, aggiungete ancora olio. Fate un po' di strati fino a esaurimento della salsa e del tofu. Sarebbe meglio preparare questo piatto un giorno prima.

Hummus

Ingredienti

250 g di ceci lessati - 2 spicchi d'aglio - 2 cucchiari di tahin - 1 limone - 1 mazzetto di prezzemolo (per decorare) - 1 bicchiere di olio extravergine d'oliva - sale - 100 g di olive e cetriolini (per decorare).

Preparazione

Frullate i ceci, il tahin, il succo di un limone, l'olio, gli spicchi d'aglio ed il sale. Nel caso l'impasto risulti troppo denso, aggiungete eventualmente ancora olio. Decorate con il prezzemolo tritato, olive e cetriolini. Servite accompagnato con una fetta di pane arabo.

Lasagne al ragù di seitan

Ingredienti

250 g lasagne secche - 100 g di seitan naturale - 1/2 l di passata di pomodoro - 100 g cipolle - 150 g carote - 70 g sedano - 1 spicchio d'aglio - sale - 400 ml olio extra vergine d'oliva - 300 ml olio di mais - 30 g farina - 400 ml latte di soia - un pizzico di noce moscata - una manciata di lievito in scaglie.

Preparazione

Preparate la besciamella: sul fuoco amalgamate con cura l'olio di mais e la farina e poi versate tutto insieme il latte di soia e mescolate in continuazione finché il composto non si sarà rappreso. A quel punto spegnete il fuoco e aggiungete la noce moscata e il sale. Preparate il ragù: tritate il seitan. Fate soffriggere le cipolle, le carote, il sedano e l'aglio tritati. Aggiungete il seitan, fate insaporire per qualche minuto e poi unite anche la passata di pomodoro. Fate cuocere un'ora circa. Salate. In una teglia adagiate uno strato di besciamella, uno di lasagne secche, uno di ragù, uno di besciamella e infine mettete una spruzzata di lievito in scaglie, quindi di nuovo uno strato di lasagne, uno di ragù, uno di besciamella, spolverata di lievito e via di seguito. Fate almeno 3 o 4 strati e terminate con la besciamella. Infornate per 45 minuti a 200°.

Spezzatino di seitan

Ingredienti

400 g di seitan - olio extravergine di oliva - 200 g cipolle - 200 g patate - 2 foglie di alloro - dado vegetale - acqua - sale - un pizzico di peperoncino.

Preparazione

Affettate le cipolle e fatele soffriggere con l'alloro. Aggiungete le patate tagliate a cubetti. Fate rosolare le patate e la cipolla e aggiungete del brodo che avrete precedentemente preparato facendo scaldare dell'acqua con del dado vegetale. Verso la fine della cottura aggiungete il seitan tagliato a striscioline. A fine cottura aggiungete un pizzico di peperoncino.

Ratatouille

Ingredienti

150 g melanzane - 150 g zucchine - 100 g peperoni - 400 g pomodori maturi - 150 g cipolle - 2 spicchi d'aglio - olio extravergine d'oliva - sale - pepe - 1 mazzetto di basilico.

Preparazione

Pulite le verdure e lavatele accuratamente. Poi versate un po' d'olio in un tegame, unitevi le cipolle affettate sottilmente e fatele appassire a fuoco dolce. Tagliate le melanzane e le zucchine in piccoli pezzi, versateli in una padella e fateli saltare a fiamma viva con un po' d'olio. Trasferite le melanzane e le zucchine nel tegame delle cipolle, aggiungete i peperoni tagliati a pezzi e soffriggete il tutto per 5 minuti. Quindi unitevi i pomodori tagliati a pezzi, l'aglio sminuzzato e alcune foglie di basilico spezzettate. Salate, insaporite con del pepe, incoperchiate e lasciate cuocere a fuoco moderato per un paio d'ore, mescolando di tanto in tanto.

Salame di cioccolato

Ingredienti

200 g di cioccolato fondente - 150 g di cioccolato gianduia con nocciole intere - 150 g di biscotti secchi vegan - 200 g di margarina - 150 g di mandorle e pinoli.

Preparazione

Fate sciogliere in un tegame il cioccolato fondente, il gianduia e la margarina. Sbriciolate i biscotti ed aggiungeteli alla crema di cioccolato insieme ai pinoli e alle mandorle tritati grossolanamente. Ungete un foglio di carta stagnola con la margarina e versate l'impasto ottenuto arrotolandolo come un salame. Riponetelo nel freezer per almeno 3 ore.

Strudel di mele

Ingredienti (per 10 persone)

1 confezione di pasta sfoglia - 1 kg di mele renette - 100 g di margarina vegetale - 100 g di mandorle - 80 g di uvetta sultanina - 50 g di pinoli - 1 cucchiaino di malto di grano - 1/2 bicchierino di rhum - la scorza grattugiata di un limone - 1 pizzico di cannella in polvere - 2 cucchiai di pan grattato.

Preparazione

Stendete la pasta sfoglia. Spennellatela con un po' di margarina fusa e uno strato di pan grattato. Sbucciate e tagliate le mele a fettine mettendole in una terrina con l'uvetta (precedentemente ammorbidita in un po' d'acqua), il malto, i pinoli, le mandorle, la scorza del limone grattugiata, la cannella in polvere. Mescolate il tutto e aggiungete il rhum, lasciando macerare per 1/2 ora. Disponete il ripieno sulla pasta e richiudetela. Spennellate con un po' di margarina fusa e cuocete in forno a 180° per 45/50 minuti.

Tutte le ricette sono calcolate per 6 persone circa.