

Tagliarli a metà e togliere via la parte centrale se c'è quella sorta di "pelo". In questo modo i mezzi carciofi risulteranno concavi. Metterli a bagno qualche minuto in acqua e limone. Disporli poi in una pentola con la parte esterna rivolta verso il basso e versarci sopra un po' di olio d'oliva e il latte di soia, in modo che rimanga un po' di latte e olio nel cavo tra le foglie. Aggiungere anche sale e pepe. Lasciar cuocere a fuoco lento, a pentola coperta. Nel frattempo mescolare il cucchiaino di pangrattato con un cucchiaino di prezzemolo tritato (anche surgelato). Dopo 10 min di cottura, aggiungere questo mix nel cavo dei carciofi, e se necessario aggiungere ancora un po' di latte di soia o acqua, per ammorbidire il tutto. Lasciar cuocere ancora 10 minuti, controllando ogni tanto se serve aggiungere altro latte o acqua. Il "sugo" sul fondo della pentola non deve essere troppo acquoso.

Spolverare poi con un cucchiaino di farina in modo da addensare il sughetto, aggiungere ancora un po' di olio a piacere e lasciar cuocere ancora qualche minuto fino a che i carciofi saranno morbidi.

Aggiustare di sale e pepe e servire caldi, col loro gustoso sughetto.

Fonte: [VeganHome.it - http://www.veganhome.it/ricette/secondi/carciofi-tegame/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/carciofi-tegame/)

Dolci

DOLCE AL CIOCCOLATO E CASTAGNE

Ingredienti per 8 persone: 200 g di cioccolato fondente in stecca, 200 g di crema di marroni (vegan), 2 o 3 cucchiaini di latte di soia, 2 cucchiaini di margarina.

Ricetta di Serendip

Difficoltà: Facilissima - Tempo: 15 minuti

Preparazione: Rompere il cioccolato in pezzi grossi, scioglierlo insieme al latte di soia e alla margarina, mescolando fino a ottenere un composto fluido e senza grumi. Togliere dal fuoco, aggiungere la crema di marroni e amalgamare. Versare negli stampi per dolci, meglio se quelli di lattice, che faciliteranno l'estrazione una volta raffreddato. Mettere nel congelatore almeno un paio d'ore, se viene congelato del tutto va tirato fuori circa 15 minuti prima di servire (deve essere servito ancora freddo e compatto).

Fonte: [VeganHome.it - http://www.veganhome.it/ricette/dolci/dolce-cioccolato-castagne/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/dolce-cioccolato-castagne/)

STRUDEL DI MELE E MARMELLATA

Ingredienti per 4 persone: 1 rotolo di pasta sfoglia già pronta, 1 mela, 3 cucchiaini di marmellata d'arance senza zucchero, uvetta, pinoli, cannella.

Ricetta di Ces05

Difficoltà: Facile - Tempo: 45 minuti

Preparazione: Mettere a mollo l'uvetta in una scodella d'acqua e tagliare la mela a fettine sottili sottili. Stendere la pasta sfoglia e spalmarci sopra la marmellata, poi le fettine di mela, i pinoli, un pizzico di cannella, l'uvetta scolata e strizzata. Arrotolare la pasta sfoglia piegando le estremità. Mettere in una teglia rivestita con carta forno, infornare a forno già caldo a 180 gradi e cuocere per 30 minuti (fino a quando il colore della pasta diventa ambrato).

Lasciare raffreddare mezz'oretta prima di servire.

Fonte: [VeganHome.it - http://www.veganhome.it/ricette/dolci/strudel-mele-marmellata/](http://www.veganhome.it/ricette/dolci/strudel-mele-marmellata/)

Ricette di Natale senza crudeltà



Per saperne di più sulla scelta vegetariana e vegan,
che salva gli animali, l'ambiente e la tua salute,
fai riferimento al sito VegFacile.info
"per diventare vegan passo passo... in modo facile!":
www.vegfacile.info

Questo volantino è realizzato, stampato, distribuito
dall'associazione AgireOra Edizioni,
casa editrice non-profit in difesa degli animali.

Per contatti:
www.agireoraedizioni.org
info@agireoraedizioni.org

Ecco una proposta per un delizioso menu di Natale con ingredienti 100% vegetali. Si tratta di ricette gustose e ricche, per preparare un menu completo, dall'antipasto al dolce, "buone" in tutti i sensi: buone come sapore, e buone perché non uccidono nessuno, e consentono a tutti di avere un "Buon" Natale.

Le ricette sono tratte dal sito VeganHome, e sono quelle che gli utenti del forum hanno proposto nel corso del tempo, quindi tutte collaudate di persona e apprezzate da molti!

Antipasti

RUSTICI DI SFOGLIA

Ingredienti per 4 persone: 1/2 rotolo di pasta sfoglia, 100 g di funghi già puliti, 1 cucchiaino di panna di soia, prezzemolo, 1 spicchio d'aglio, salsa di pomodoro, capperi.

Ricetta di Lifting_Shadows

Difficoltà: Facile - Tempo: 40 minuti

Preparazione: Per il ripieno di funghi: soffriggete l'aglio tritato, quindi eliminatelo e versate i funghi tagliati a pezzetti, un bicchiere d'acqua e, verso la fine, sale e prezzemolo tritato. Cuocete finché l'acqua si sarà assorbita. Una volta raffreddati, frullate i funghi con il minipimer dopo aver aggiunto un cucchiaino di panna di soia. Per il ripieno al pomodoro: soffriggete l'aglio intero, eliminatelo e fate cuocere la salsa di pomodoro con i capperi fino a quando non sarà ristretta. Aggiustate di sale. Stendete il rotolo di pasta sfoglia e ricavate con uno stampino dei cerchi non troppo grandi. Farcite metà dei cerchi con una cucchiainata di ripieno, lasciando i bordi liberi. Ricopriteli con i cerchi rimasti, premendo bene per far aderire i bordi ma senza rovinare la forma rotonda. Infornate in forno caldo a 200 gradi per venti minuti, o fino a quando non saranno belli dorati.

Fonte: [VeganHome.it - http://www.veganhome.it/ricette/antipasti/rustidi-pasta-sfoglia/](http://www.veganhome.it/ricette/antipasti/rustidi-pasta-sfoglia/)

VOL-AU-VENT PEPATI CECI E PANNA

Ingredienti per 4 persone: 3 cucchiaini di ceci in scatola, 8 vol-au-vent surgelati, 2 cucchiaini di lievito in scaglie, panna di soia da cucina q.b., pepe e sale, olio d'oliva.

Ricetta di Marina

Difficoltà: Facile - Tempo: 20 minuti

Preparazione: Mettete in forno ben caldo i vol-au-vent, passando prima un po' di olio d'oliva su entrambi i lati. Quasi tutti i vol-au-vent surgelati che vendono sono vegan, ma controllate comunque gli ingredienti prima. Mentre cuociono, preparate il ripieno pepato in questo modo: sciocate bene i ceci sotto acqua corrente fredda, togliendo via le bucce. Schiacciateli con una forchetta, fino a ridurli a una purea. Metteteli in una scodella, aggiungete il lievito in scaglie e panna di soia da cucina quanto basta per fare un composto cremoso ma non liquido. Aggiungete 4 pizzichi di sale, e MOLTO pepe, e mescolate bene con la forchetta.

Tirate fuori dal forno i vol-au-vent (devono essere rimasti a cuocere per circa 15 minuti), riempiteli con questo composto e rimetteteli in forno per altri 5 minuti. Servire caldi ma non bollenti.

Fonte: [VeganHome.it - http://www.veganhome.it/ricette/antipasti/vol-au-vent-pepati-ceci-panna/](http://www.veganhome.it/ricette/antipasti/vol-au-vent-pepati-ceci-panna/)

Primo

CANNELLONI PATATE E FUNGHI

Ingredienti per 4 persone: 6 patate grandi, 6 funghi cardoncelli (dovranno essere più o meno mezzo kg), 16 cannelloni di grano duro, 2 cucchiaini di margarina, noce moscata, un po' di latte di soia, besciamella di soia (pronta o autoprodotta).

Ricetta di Lifting_Shadows

Difficoltà: Media - Tempo: 60 minuti

Preparazione: Lavare e pelare le patate. Lavarle ancora e lessarle in acqua bollente salata (ci vorranno almeno 25 minuti).

Nel frattempo tagliare a cubetti piccoli i funghi e cuocerli a vapore per 10 minuti.

Passare le patate nello schiacciapatate.

In un tegame far sciogliere la margarina e farvi insaporire i funghi per qualche minuto. Aggiungere le patate, qualche goccia di latte ma senza esagerare, perché l'impasto deve comunque restare solido. Aggiungere la noce moscata e aggiustare di sale. Lasciare cuocere ancora qualche minuto e nel frattempo accendete il forno a 180 gradi.

Farcite i cannelloni e disponeteli su una teglia, di cui avrete oliato il fondo e dove avrete versato un primo strato di besciamella di soia.

Ricoprire i cannelloni di besciamella e cuocere per 30 minuti.

Per la preparazione della besciamella fatta in casa:

Ingredienti: 1/2 litro di latte di soia al naturale, non dolcificato, 5 cucchiaini di olio extravergine d'oliva (o 50 g di burro di soia o margarina vegetale), 2 cucchiaini di farina, 1/2 cucchiaino di dado vegetale in polvere, noce moscata, sale, pepe

Preparazione: Il segreto per fare la besciamella senza grumi sta nel miscelare la farina con l'olio PRIMA di aggiungere il latte.

Quindi: mettete l'olio in un pentolino, fate scaldare e poi versatevi la farina. Mescolate velocemente con un cucchiaino di legno, per circa un minuto, finché otterrete un impasto denso e omogeneo. A questo punto, lasciando la pentola sul fuoco (medio-basso) aggiungete il latte di soia, pochissimo per volta, sempre continuando a mescolare. In questo modo non si formeranno grumi.

Versato tutto il latte, aggiungete il dado vegetale, 2 pizzichi di sale, un po' di pepe, e abbondante noce moscata grattugiata.

Continuate a mescolare, a fuoco basso, finché si addensa (circa 5 minuti). Assaggiate per sentire se serve ancora sale o noce moscata. Potete anche aggiungere ancora olio, se vi piace. Quando è abbastanza densa, spegnete il fuoco e lasciate riposare 5 minuti a pentola coperta in modo che solidifichi ancora.

Fonte: [VeganHome.it - http://www.veganhome.it/ricette/primi/cannelloni-patate-funghi/](http://www.veganhome.it/ricette/primi/cannelloni-patate-funghi/) e <http://www.veganhome.it/ricette/preparazioni-base/besciamella/>

Secondo e contorno

ARIA DI MELANZANE AL SESAMO

Ingredienti per 4 persone: 3-4 melanzane (a seconda della grandezza), olio extra vergine di oliva, vino bianco secco, concentrato di pomodoro, semi di coriandolo, semi di sesamo.

Ricetta di ariel444

Difficoltà: Media - Tempo: 20 minuti

Preparazione: Sbucciare e tagliare le melanzane a piccoli dadini e farle cuocere finché non diventano morbide con pochissimo olio ed un bicchiere di vino. Aggiungere un paio di cucchiaini di doppio concentrato di pomodoro e a fine cottura aggiungere un paio di pizzichi di semi di coriandolo. Una volta cotte frullare tutto per bene col minipimer badando a fare uscire ed entrare le lame nel composto in modo da creare delle bollicine d'aria. La crema ottenuta va posata su un terrina precedentemente cosparsa leggermente d'olio all'interno della quale si spargeranno i semi di sesamo. Voltare la terrina piena su un piatto piano e servire con contorno di scaglie di patate cotte al forno con un filo di latte di soia, olio e timo a fine cottura.

Fonte: [VeganHome.it - http://www.veganhome.it/ricette/piatti-unic/melanzane-sesamo/](http://www.veganhome.it/ricette/piatti-unic/melanzane-sesamo/)

VERDURE GRATINATE AL FORNO

Ingredienti per 4 persone: 2 peperoni, 4 pomodori (perini o quelli a grappolo rotondi), 3 o 4 zucchine, 1 melanzana, prezzemolo, pangrattato, olio.

Ricetta di Lia78

Difficoltà: Facile - Tempo: 60 minuti

Preparazione: Lavare le verdure e pulirle. Preriscaldare il forno a 180°. Tagliare i peperoni in 4 pezzi e i pomodori a metà. Tagliare le zucchine a fette un po' spesse nel senso della lunghezza. Infine, tagliare le melanzane a fette un po' spesse, cospargerle con del sale e lasciarle spurgare per una mezz'oretta.

Se le fette sono più sottili, le verdure rimarranno più asciutte, un po' secche, se le fette sono più spesse rimarranno croccanti fuori e morbide dentro. Tritare fino il prezzemolo e mescolarlo con abbondante pangrattato. Sistemare le verdure nella teglia (è meglio sciacquare le melanzane per evitare un eccesso di sale) e cospargerle con un pizzico di sale, abbondante mix di pangrattato e prezzemolo e un generoso giro di olio extravergine di oliva. Per far cuocere meglio le melanzane, si possono anche incidere le fette con un coltello, disegnando una specie di grata. Infornare fino a completa cottura, i peperoni in genere sono quelli che ci mettono di più, un 40 minuti, gli zucchini saranno pronti un po' prima.

Fonte: [VeganHome.it - http://www.veganhome.it/ricette/secondi/verdure-gratinate-forno/](http://www.veganhome.it/ricette/secondi/verdure-gratinate-forno/)

CARCIOFI IN TEGAME

Ingredienti per 4 persone: 8 carciofi, 100 ml di latte di soia, due cucchiaini di prezzemolo tritato, mezzo limone, 1 cucchiaino di pangrattato, 1 cucchiaino di farina bianca, olio d'oliva.

Ricetta di Marina

Difficoltà: Media - Tempo: 30 minuti

Preparazione: Mondare i carciofi togliendo le foglie esterne più dure.