

Per trovare altre ricette come queste, consigliamo il libro
Nella cucina di VeganHome, scritto dagli utenti del sito
"VeganHome - la casa dei vegan".

Scaricalo gratuitamente in e-book dal sito: www.LibriVegan.info



Per saperne di più sulla scelta vegan, richiedi il nostro
Vegan Starter Kit gratuito, un utilissimo opuscolo che in meno
di due ore di lettura fornisce tutte le informazioni per passare
da onnivori a vegan: motivi, vantaggi, e tanti consigli pratici.

Richiedilo qui: www.VeganHome.it/starter-kit



Per approfondire con un percorso guidato,
partecipa al *Vegan Discovery Tour*, un divertente viaggio virtuale
alla scoperta della scelta vegan: 20 giorni, una mail al giorno
piena di informazioni, curiosità, ricette e regali.
Iscriviti qui, è gratuito: VeganDiscoveryTour.it



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

Ricette di Natale senza crudeltà



Antipasto

CAVIALE DI FUNGHI

Ingredienti: 250 g di funghi champignon; 4 cipollotti; 3 spicchi d'aglio; un mazzetto di basilico; 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva; il succo di un quarto di limone; 4 cucchiaini di aceto balsamico; 2 pizzichi di sale marino integrale; 2 pizzichi di pepe nero macinato.

Preparazione: Affettare sottilmente i cipollotti e farli saltare in padella per 5 minuti con un cucchiaino d'olio. Tagliare i funghi a cubetti e tritare il prezzemolo. Far cuocere in padella per 10 minuti i funghi, il trito di prezzemolo e gli spicchi d'aglio sbucciati. Eliminare l'aglio, passare i funghi e i cipollotti nel mixer fino a ottenere un composto po' grossolano e ben sodo. Rimettere il composto in padella insieme al succo di limone, l'aceto balsamico, sale e pepe. Saltare a fiamma alta per 2 minuti. Servire su crostini o tartine.

(Ricetta di Yari Prete)

Primo

CANNELLONI DI SPINACI E TOFU AL SUGO

Ingredienti: 18 cannelloni di semola di grano duro; 400 g di salsa di pomodoro; 400 g di tofu; besciamella vegan; 500 g di spinaci freschi; sale, pepe, olio extravergine d'oliva

Preparazione: Lessare gli spinaci in poca acqua salata, scolarli e strizzarli, tagliarli grossolanamente e saltarli per qualche minuto in padella con olio, pepe, sale. Nel frattempo preparare il sugo di pomodoro con poco olio d'oliva e farlo cuocere per 15 minuti. La besciamella si prepara con la ricetta standard, utilizzando latte di soia al posto di quello vaccino e olio d'oliva al posto del burro.

Schiacciare il tofu con la forchetta e salarlo. Amalgamarlo agli spinaci e aggiustare di sale e pepe. Una volta che il composto è freddato, usarlo per riempire i cannelloni (crudi, non serve sbollentarli), lasciando almeno un cm di vuoto per lato. Oliare una pirofila, stendere uno strato di sugo e besciamella mescolati, e disporre i cannelloni vicini. Ricoprire con il sugo e versare un altro strato abbondante di besciamella. Cuocere in forno a 200° per 20-25 minuti.

(Ricetta di Riccardo Gessa)

Secondo e contorno

FAGOTTINI DI LATTUGA

RIPIENI DI CREMA DI CECI E MANDORLE

Ingredienti: 8 foglie di lattuga; 240 g di ceci lessati; 70 g di mandorle sgusciate; 2 pomodori secchi; 5 foglie di basilico fresco; curry in polvere; 2 spicchi di aglio; olio extravergine d'oliva.

Preparazione: Frullate i ceci lessati con due cucchiaini di acqua fino ad ottenere una crema. Tritate finemente (con un macinino o tritatutto) le mandorle e aggiungetele alla crema di ceci insieme a un pizzico di curry, uno spicchio di aglio spremuto o tritato, i due pomodori secchi tritati, il basilico spezzettato con le mani. Scottate per pochi minuti le foglie di lattuga in acqua leggermen-

te salata portata a bollore con l'altro spicchio di aglio. Scolatele e asciugatele bene con della carta assorbente. Disponete le foglie di lattuga su un piatto da portata e versate sul fondo di ogni foglia un bel quantitativo di crema di ceci. Arrotolate le foglie su se stesse e chiudete bene i bordi. Condite con un filo di olio extravergine d'oliva e servite.

(Ricetta di Cinzia Murgia e Maria Luisa Perra)

POLPETTE DI CAVOLFIORE E AVENA, CON RUCOLA E NOCCIOLE

Ingredienti: 400 g di cavolfiore; 150 g di crusca o fiocchi di avena; 30 g di rucola fresca; 30 g di nocciole; 1 cucchiaino raso di curry; pepe; aglio in polvere; noce moscata; 1/2 limone.

Preparazione: Lessate il cavolfiore (meglio al vapore) fino a poterlo ridurre in crema con una forchetta. Versatelo in una ciotola e insaporitelo con le spezie. Aggiungete anche la rucola e le nocciole, entrambe tritate. Incorporate al composto un po' per volta la crusca di avena (in mancanza della crusca potete usare i fiocchi di avena frullati e ridotti quasi in farina) e mescolate dapprima con un cucchiaino e poi con le mani. Occorre impastare bene con le mani, perché l'avena si deve miscelare al cavolfiore e assorbirne l'umidità. Nel frattempo regolate di sale. Prelevate dal composto delle noci di impasto e formate le polpette. Cuocere le polpette in una padella antiaderente ben calda, senza olio, per 10 minuti, girandole a metà cottura. Servite calde o fredde con una spruzzata di limone.

(Ricetta di Cinzia Murgia e Maria Luisa Perra)

Dolce

SOFFICE STELLA CAROTA E MANDORLA

Ingredienti: 300 g di farina di kamut integrale; 160 g di zucchero di canna integrale; 100 g di farina di mandorle; 110 ml di olio d'oliva; 200 ml di succo di carota; mezzo cucchiaino di bicarbonato.

Preparazione: In una terrina miscelate l'olio e il succo ottenuto centrifugando una dozzina circa di carote. In un'altra ciotola mescolate le farine, lo zucchero e il bicarbonato. Versate la parte liquida nel recipiente degli ingredienti secchi e amalgamate con l'ausilio di un cucchiaio.

Disponete il composto ottenuto in uno stampo per dolci a forma di stella leggermente unto d'olio. Infornate per circa 30 minuti a 130° a forno preriscaldato.

(Ricetta di Anna Cascone)

*Tutte le ricette
sono per
4 persone*

