



# RICETTE VEGAN FACILI, VELOCI E GUSTOSE

**Sfatiamo i falsi miti sulla cucina vegan:**

- non richiede più tempo;
- non è triste e poco gustosa (tutto il contrario!);
- non è più costosa, anzi, in media si risparmia il 30% sulla spesa settimanale.

Basta imparare a cambiare alcuni ingredienti, senza rinunciare alla buona tavola, per avere **tanti vantaggi importanti**:

- salvare la vita agli animali;
- pesare meno sull'ambiente;
- regalare a noi stessi benessere e salute.

**Prova le nostre facili ricette e vedrai!**



Ecco una piccola selezione di ricette, tutte poco impegnative ma molto soddisfacenti per il palato! Dove compare una verdura, si può sostituire con un'altra verdura di stagione a scelta.

### MAIONESE VEGAN FACILISSIMA

**Ingredienti:** 100 ml latte di soia non dolcificato; un quarto di limone spremuto (ma togliete i semi!); 2 cucchiaini di senape; 2 pizzichi di sale; circa 150 ml di olio di mais.

**Preparazione:** In sostanza, basta mettere tutti gli ingredienti nel bicchiere di un frullatore a immersione e frullare per 1-2 minuti, tutto qui! Conviene comunque mettere prima circa 100 ml di olio, frullare in modo che si amalgami, e poi aggiungerne ancora, frullare, ecc. Più olio si aggiunge, più densa diventa la maionese.

### PENNE AL RAGÙ DI BROCCOLI E NOCI

**Ingredienti per 2 persone:** un broccolo grande; uno spicchio d'aglio; 6 noci; olio extravergine d'oliva; 200 g di pennette.

**Preparazione:** Tagliare e lavare le infiorescenze del broccolo e lessarle al dente (10 minuti). Lessare la pasta e nel frattempo tritare le noci abbastanza grossolanamente e schiacciare i broccoli con una forchetta. In una pentola larga far imbiondire l'aglio tagliato a metà in olio d'oliva, unire i broccoli e le noci e mescolare per un paio di minuti. Togliere l'aglio, unire la pasta scolata e spadellare per 2-3 minuti.



## CANNELLINI AI CARCIOFI

**Ingredienti per 2 persone:** un vasetto di fagioli cannellini; un vasetto di carciofini sott'olio; uno o due spicchi d'aglio; il succo di un limone; abbondante pepe nero.

**Preparazione:** Tagliare i carciofi a spicchi piuttosto fini senza sgocciolarli. Tagliare lo spicchio d'aglio a metà e metterlo in una padella assieme ai carciofi e al loro olio; far soffriggere per 2-3 minuti. Unire i fagioli sciacquati e sgocciolati e lasciar insaporire, dopodiché sfumare con il succo di limone e lasciar evaporare. Togliere l'aglio e cospargere di pepe a fine cottura.

## FUSILLI CON PEPERONI E CECI

**Ingredienti per 2 persone:** 200 g di fusilli; 3 peperoni gialli e rossi; 2 cipolle; 1 confezione di ceci lessati; prezzemolo; olio extravergine d'oliva.

**Preparazione:** Tagliare la cipolla a listarelle e i peperoni a quadrati di 2 cm di lato circa; mettere il tutto in padella con un po' d'acqua, prezzemolo, e sale. Tenere la fiamma bassa e mescolare. Aggiungere anche i ceci, dopodiché far saltare il tutto con poco olio. Nel frattempo cuocere la pasta. Scolare la pasta e aggiungerla al sugo nella padella, mescolando bene.

## TORTINO DI PATATE E FUNGHI

**Ingredienti:** 4 patate grandi; 300 g di funghi freschi o surgelati; 3 cucchiaini di farina di riso; latte di soia; olio extravergine d'oliva; sale, pepe; prezzemolo; aglio.

**Preparazione:** Lessare le patate e nel frattempo cuocere i funghi in una padella con l'olio, l'aglio e il prezzemolo tritato. Quando sono ben cotte, schiacciarle nello schiacciapatate e aggiungere alla purea la farina, il latte, il sale e il pepe. Oliare una teglia tonda da forno (20 cm di diametro) e disporvi metà della purea. Fare uno strato di funghi e ricoprire con l'altra metà. Decorare con i rebbi della forchetta e infornare a 170 °C per 30 minuti. Lasciar intiepidire prima di affettare.

## CAVOLFIORE IN BESCIAPELLA

**Ingredienti per 4 persone:** un cavolfiore; besciamella vegan (mezzo litro); pangrattato; prezzemolo tritato; erbe aromatiche; sale.

**Preparazione:** Lessare il cavolfiore lasciandolo "al dente" e preparare la be



sciamella. Tagliare il cavolfiore a pezzi, porlo in una pirofila, salarlo e spolverarlo con pangrattato, prezzemolo ed erbe aromatiche. Ricoprire con la besciamella e far dorare in forno già caldo per 10-15 minuti.

La besciamella si prepara come quella tradizionale, basta sostituire il latte di soia al latte vaccino e olio extravergine d'oliva al burro. Al posto della besciamella si può usare anche panna di soia da cucina, ma la besciamella è meno grassa e più sana.

### **CROSTONI DI LENTICCHIE AL CURRY**

#### **Ingredienti per 2 persone:**

una scatola di lenticchie lessate (240 g); curry; sale; olio extravergine d'oliva; 4 fette di pane.

#### **Preparazione:**

Scolare le lenticchie e sciacquarle sotto acqua corrente. Porle in un pentolino e aggiungere sale, curry e olio extravergine d'oliva a piacere. Far rosolare un minuto a fuoco alto mescolando, poi aggiungere poca acqua e lasciar cuocere a

pentola coperta per 5-6 minuti.

Intanto tostare sulla piastra delle fette di pane

grandi e spesse. Verso fine cottura schiacciare le lenticchie con un cucchiaino, in modo da farne sfaldare una parte. Distribuire le lenticchie sul pane e servire calde.



### **INSALATA FREDDA DI AVENA**

**Ingredienti per 2 persone:** 160 g di avena; 2 carote; 2 zucchine; 2 pomodori maturi; basilico; olio extravergine d'oliva; peperoncino (facoltativo).

**Preparazione:** Lessare l'avena in acqua salata per i minuti riportati sulla confezione. Tritare o grattugiare le carote e le zucchine e tagliare il pomo



doro a dadini. Mescolare tutto all'avena, unendo olio, basilico tritato e peperoncino. Se si preferisce, si possono spadellare le verdure per qualche minuto con un po' di olio e acqua anziché usarle crude. Si può usare un altro cereale e altre verdure, ottenendo sapori sempre diversi.

## **TORTA ALLO YOGURT**

**Ingredienti:** 2 vasetti di yogurt di soia; 3 vasetti di farina; 1 vasetto di olio di semi; 2 vasetti di zucchero integrale di canna; 1 bustina di lievito; vanillina.

**Preparazione:** Il "vasetto" citato negli ingredienti è da intendersi proprio come il vasetto dello yogurt stesso. Mescolare tutti gli ingredienti insieme mettendo nella ciotola prima quelli liquidi e poi gli altri; versare in una teglia e infornare a 175 gradi per circa 35-40 minuti, Controllare la cottura con uno stuzzicadenti: se ne esce asciutto, la torta è pronta.

Questa è la ricetta base, che può essere modificata aggiungendo all'impasto, prima di infornare, quello che si preferisce: cannella, frutta secca, uvetta o frutta fresca tagliata finemente a dadini, ecc.



## **VEGAMUFFIN**

**Ingredienti per 12 muffin:** 1 bicchiere di latte di riso; 100 g di olio extravergine d'oliva; 150 g di zucchero; 3 cucchiaini rasi di maizena oppure una banana matura; 300 g di farina; 1 bustina di lievito per dolci; facoltativo: una manciata di canditi oppure di cocco rapé.

**Preparazione:** Mettere nel mixer tutti gli ingredienti, cominciando da quelli liquidi e amalgamare fino a ottenere un composto omogeneo. Versare in 12 stampi anti-aderenti e cuocere in forno caldo a 180 °C per 30 minuti. Lasciar raffreddare prima di togliere dagli stampi.



# TUTTO TOFU

La soia è un legume prezioso e salutare per tutti, in ogni fase della vita, dallo svezzamento alla vecchiaia (chi sostiene il contrario diffonde vecchie credenze antiscientifiche). Tra gli alimenti a base di soia, il più versatile in cucina è senza dubbio il tofu, che col suo sapore neutro si adatta a molti piatti diversi. Si trova in tanti supermercati e costa poco, ma molti non sanno come usarlo. Ecco alcune idee semplici e veloci.



## TOFU STRAPAZZATO ALLA CURCUMA

**Ingredienti per 2 persone:** 200 g di tofu abbastanza morbido; curcuma; pepe nero; sale; olio extravergine d'oliva.

**Preparazione:** Schiacciare il tofu con una forchetta, oppure tagliarlo a striscioline con un coltello. In questo caso si provvederà a romperlo in pezzi più piccoli spatolandolo in cottura. Far scaldare poco olio in una pentola antiaderente, aggiungere il tofu e spadellarlo qualche minuto. Insaporirlo con sale, pepe e colorarlo con la curcuma a piacere.



## TOFU ALLA MEDITERRANEA

**Ingredienti per 2 persone:** 200 g di tofu; 1 scatola di pelati; olive nere a piacere; capperi; rucola; 2 spicchi d'aglio; 1 cipolla; peperoncino; basilico; origano.

**Preparazione:** Schiacciare il di tofu con una forchetta oppure tagliarlo a cubetti, farlo cuocere in padella con tutti gli ingredienti (tranne basilico, origano e rucola) per 20 minuti a fuoco lento e a fine cottura aggiungere il basilico, l'origano e la rucola tagliuzzata.



## TORTA TOFU E CIOCCOLATO

**Ingredienti:** 280 g di tofu; 100 g di cioccolato fondente; 250 ml di latte o panna di soia; 4 cucchiaini di zucchero; 1 cucchiaino di fecola; 2 cucchiaini di farina; datteri o frutta secca a piacere; mezzo cucchiaino di sale; aroma limone.

**Preparazione:** Ridurre il cioccolato in scaglie e i datteri in polpa. Mixare col frullatore il tofu (prima tagliato a pezzi), assieme a farina, sale, fecola, panna o latte di soia, aroma, zucchero. Una volta ottenuto un composto omogeneo, unire il cioccolato e i datteri; mettere in forno a 180 °C per 40 minuti.



## PESTO AI POMODORI SECCHI

**Ingredienti per 2 persone:** 100 g di pomodori secchi (non sott'olio); 100 g di tofu; 50 g di mandorle; 1 spicchio di aglio; olio extravergine d'oliva.

**Preparazione:** Reidratare i pomodori secchi mettendoli in ammollo in acqua tiepida per qualche ora. Scolarli, asciugarli, tagliarli in maniera grossolana. Sciacquare brevemente il panetto di tofu, tagliarlo a filetti e mettere tutti gli ingredienti nel mixer unendo anche l'aglio sbucciato, le mandorle, 3 cucchiaini di olio e 3 cucchiaini di acqua. Tritare fino ad ottenere un pesto granuloso; assaggiare e aggiungere sale se necessario. Si può usare per condire la pasta o per preparare panini e tramezzini.

## TOFU CON CECI E PORRO

**Ingredienti per 2 persone:** 200 g di ceci lessati; 200 g di tofu; 200 g di porro; 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva; 4 cucchiaini di salsa di soia; 1 bicchiere di vino bianco; 1 pezzetto di zenzero fresco; una spolverata di dragoncello.

**Preparazione:** Mettere a rosolare lo zenzero in padella con l'olio; intanto tagliare il porro a rondelle fini (2-4 mm) e aggiungerlo poi allo zenzero fino a farlo appassire (7-8 minuti). Tagliare il tofu a fettine (massimo un cm di spessore) e metterlo a cuocere insieme al porro, fino a che non diventa ambrato. Aggiungere i ceci e il vino e cuocere per altri 5 minuti. Infine aggiungere la salsa di soia, continuare con un altro minuto di cottura e spolverare con il dragoncello.



# PER SAPERNE DI PIÙ

**Vuoi cambiare la tua alimentazione per salvare gli animali? Ecco alcune risorse gratuite per te.**



**Vegan Discovery Tour:** il "viaggio virtuale" alla scoperta della scelta vegan. In 20 giorni, una mail al giorno ti guiderà passo-passo, con tanti

consigli pratici, informazioni su salute e cucina, testimonianze di persone che hanno già fatto questa scelta, quiz, regali e molto altro. È tutto gratuito, iscriviti su **[www.VeganDiscoveryTour.it](http://www.VeganDiscoveryTour.it)**

Il Vegan Discovery Tour offre anche una selezione di ricette, un ebook di ricette facili e veloci e vari ricettari tematici, da scaricare in pdf.



**Vegan Starter Kit:** un opuscolo gratuito che in due ore di lettura ti insegna come diventare vegan facilmente e senza rinunce. Richiedilo, in formato elettronico o cartaceo, su **[www.VeganStarterKit.it](http://www.VeganStarterKit.it)**



Pieghevole a cura dell'associazione AgireOra Edizioni  
[www.AgireOraEdizioni.org](http://www.AgireOraEdizioni.org) - [info@AgireOraEdizioni.org](mailto:info@AgireOraEdizioni.org)