

# Natale spezziato *veg*

# Un Natale speziato

Pronti per una bella scorpacciata? Anche quest'anno la redazione di Vegolosi.it vi offre uno speciale specialissimo.

Quest'anno ai fornelli non c'è solo il nostro sempre più bravo chef Cristiano Bonolo ma anche un gruppo di vegblogger magnifici: quelli di Vegolosi. Fantasia, varietà, golosità e tante spezie perché non è Natale senza un po' di cannella, pepe, anice stellato & Co. Buona lettura!

*Cristiano, Federica, Silvia, Simone e Valentina*



# Indice

## Antipasti

- Bocconcini di soia nera | pag 3
- Crostata salata vegana | pag 5
- Formaggio vegan  
spalmabile alle erbe | pag 8
- Ceci fritti speziati | pag 10
- Vegan tortini alla crema di zucca | pag 11
- Coleslaw di cavolo bianco e yogurt al rafano | pag 12
- Maionese di avocado | pag 13
- Crostini di ceci speziati | pag 14

## Panini speciali

- Panini al latte di soia | pag 17
- Pane al cardamomo e goji | pag 19
- Grissini stick alla paprika | pag 21
- Pane integrale speziato | pag 22
- Panpiadina aromatizzata in padella | pag 23
- Pane all'alga spirulina | pag 24

## Primi piatti

- Fusilli con crema di tofu | pag 27
- Spaghetti alla crema di ceci | pag 29
- Maltagliati alle castagne | pag 31
- Risotto ai carciofi con pere, zenzero e zafferano | pag 35
- Orzotto limone e zenzero | pag 33
- Ravioli al tofu e pistacchi | pag 36

## Secondi piatti

Spezzatino di tempeh | pag 39

Torta integrale salata spinaci e pomodorini secchi | pag 41

Burger vegan | pag 43

Vegan Pot Pies | pag 45

Polpette di lenticchie | pag 46

Shepherd's Pie | pag 47

Arrosto vegan

al garam masala | pag 48

Finto pesce | pag 49

Seitan all'arancia | pag 50

## Dolci di Natale

Pandoro vegan | pag 53

Biscotti segnaposto | pag 56

Panettone vegan | pag 58

Meringhe vegan | pag 61

Vegan Mince Pie | pag 63

Kanelbullar:

brioche svedesi | pag 65

Purcidduzzi vegan speziati | pag 68

Albero di mandorle | pag 69

Torta alla barbabietola | pag 70

Torta speziata vegana

al cioccolato | pag 71

Gingerbread vegan | pag 72

Ciambella speziata | pag 73

Torta di farro al cacao con pere speziate al VinBrulè | pag 75

Crumble di frutta, nocciole, mandorle e zenzero | pag 76

Alberelli natalizi

ricoperti di cioccolato | pag 77

Dolce senza lattosio | pag 78

# Antipasti e snack *veg*

Stuzzicare l'appetito cercando di far piacere all'occhio: ecco l'obiettivo degli antipasti (e sì, anche farci venire ancora più fame). Tante ricette perfette per la vostra tavola.



A car  
moli  
amente  
d'erano  
lo molto  
: inarriva-  
o sherry e  
come

# Bocconcini di soia nera

di Cristiano Bonolo

## Per circa 4 persone

- 120 g di tofu (1 panetto)
- 100 g di soia nera
- 1 pezzettino di alga kombu
- 1 cucchiaino di tahin
- sale e pepe
- olio extravergine di oliva (o arachidi) per friggere

*Potete accompagnare con una maionese vegana al curry oppure un intingolo di tahin e salsa umeboshi.*

## La soia nera

Lasciate una notte intera in ammollo la soia nera, poi lavatela sotto l'acqua corrente e cuocetela in abbondante acqua con l'alga kombu per circa 1 ora. Al termine fate raffreddare.

## Frulliamo

In un frullatore versiamo tutti gli ingredienti quindi il tofu sbriciolato con le mani, la soia nera cotta, la crema tahin, un pizzico di sale e di pepe. Frullate siano a ottenere una crema abbastanza omogenea. Con le mani umide prendete parte del composto e formate dei piccoli bocconcini.

## Friggiamo

Passate ogni bocconcino nel pangrattato e frigate nell'olio portato a una temperatura di 170/175 gradi sino a quando la crosticina prende un po' di colore. Al termine, fate asciugare su della carta assorbente per eliminare l'olio in eccesso e servite.



# Crostata salata vegana

di Cristiano Bonolo

## **Per circa 4 persone e per una teglia di cm 24 x 18**

### Per la frolla salata

- 150g di farina integrale
- 50g di farina di grano saraceno
- 50 di olio di oliva extra vergine
- 70 ml di acqua sale q.b

### Farcia

- 230 g di fagioli cannellini lessati

- 1 cucchiaino da tavola di curcuma
- 3 cucchiaini di salsa di soia
- il succo di 1/2 limone
- 400/500 g di cavolfiore
- 1 mazzetto di cime di cavolo nero

### Strumenti:

- vaporiera
- teglia rettangolare
- robot da cucina dotato di lame

## **La base**

Iniziamo preparando la frolla: in una ciotola unite la farina integrale con quella di grano saraceno; a parte mescolate olio, acqua e il sale. Unite liquidi e polveri e procedere con l'impasto fino ad ottenere una palla omogenea.

## **La crema**

Lasciate riposare la frolla salata a temperatura ambiente coperta con un canovaccio oppure con della pellicola per alimenti. Nel frattempo scolate i cannellini e metteteli nel robot da cucina insieme alla salsa di soia, il succo di limone, il prezzemolo e la curcuma: mescolate il tutto per bene fino ad ottenere una crema densa ma non troppo: in cottura tenderà comunque ad asciugarsi.

## **Stendiamo l'impasto**

Prendete l'impasto e, su di una spianatoia, stendetelo per bene: lo spessore dovrà essere di circa mezzo centimetro. Con delicatezza

ricoprite la teglia creando un po' di bordo "contenitivo" e di bucare il fondo della crostata con i rebbi della forchetta per rendere la cottura più uniforme. Stendete quindi la crema di cannellini e curcuma sul fondo aiutandovi con il dorso di un cucchiaio da tavola.

### **La verdura**

A parte preparate le verdure: tagliate a rettangoli le cime di cavolo nero e pulite le cimette di cavolfiore (noi abbiamo scelto quello giallo ma voi potete utilizzare anche quello viola o bianco oppure alternarli per un bellissimo effetto cromatico). Cuocete per 10 minuti al vapore il cavolfiore e, una volta pronto, iniziate a disporre le cimette sul fondo di cannellini nella crostata: disponeteli alternati in modo da creare una decorazione.

### **Cottura**

Non vi resta che mettere tutto in forno statico a 180° per circa 20 minuti. Prima di infornare potete aggiungere un filo di olio extravergine di oliva sulle verdure oppure lo potrete aggiungere dopo la cottura. Se desiderate un effetto gratinato aggiungete del pangrattato sulla verdura e utilizzate per gli ultimi 5 minuti il grill del forno.

*Usate la verdura di stagione che preferite  
Se volete usare una teglia tonda le dimensioni sono 26 cm di diametro*



# Formaggio vegan spalmabile alle erbe

di Cristiano Bonolo

*Potete arricchire la crema con dei semi oleosi come noci, sesamo, zucca oppure con della chia. Al posto del sale? Della salsa di soia.*

## Per circa 4 persone

- 3 panetti di tofu classico
- 4/5 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 1 cucchiaino di sale fino
- 10 foglie di basilico
- 1 rametto di rosmarino
- 2 rametti di prezzemolo

### Strumenti:

- mixer da cucina con lame

Per prima cosa sbollentate i panetti di tofu in acqua per 2/3 minuti in modo da ammorbidirli ed eliminare il possibile sapore amarognolo dato dalla cagliatura dei semi di soia. Una volta estratti dall'acqua, tamponate i panetti con della carta assorbente per eliminare l'umidità in eccesso: dovranno essere ben asciutti. Tagliate il tofu a cubetti e lasciatelo da parte.

Prendete le erbe, sciacquatele molto bene sotto l'acqua corrente fredda e asciugatele. Tritate grossolanamente con le mani il basilico e procedete invece con il coltello per il rosmarino e il prezzemolo. Cercate di tritare tutto molto finemente. Mettete nel mixer i cubetti di tofu, le erbe fresche tritate e i condimenti, quindi l'olio e il sale.

Procedete frullando il tutto alla massima velocità per 2-3 minuti e verificate la grana assunta dalla crema: potrà essere necessario aggiungere 1 o 2 cucchiaini da tavola di acqua per rendere più cremoso l'impasto. Questo dipenderà molto dal tipo di panetto che avete a disposizione. Continuate quindi a frullare fino a che, al tatto, la crema non sarà morbida. Trasferite il tutto in una ciotolina e decorate con qualche ciuffetto di prezzemolo. La crema non può essere conservata più di 2 giorni in frigorifero in un barattolo ben chiuso.



# Ceci fritti speziati

di Eleonora Mainardi



VEG vegolosi.it  
BLOGGER

## Ingredienti

- ceci secchi
- paprika
- curry
- peperoncino
- sale
- pepe
- olio di semi

Metti in ammollo i ceci secchi per almeno 12 ore e cambia l'acqua 1 o 2 volte, oppure è possibile utilizzare anche i ceci in barattolo, purchè sciacquati e ben asciugati. Ora mettili in pentola coperti d'acqua fredda e cuoci a fiamma dolce per almeno 40 minuti dal bollore o comunque finchè non saranno morbidi, se piace è possibile aggiungere un pezzetto di alga kombu. Scolali e asciugali bene, prima di passare alla fase della frittura.

Scalda l'olio in un tegame e friggi i ceci per qualche minuto fino a doratura. Scolali con una schiumarola e ricoprili delle spezie (quelle che più ti piacciono e nella quantità che preferisci) e sale a piacere.

Ecco pronti i tuoi ceci fritti speziati!

# Vegan tortini alla crema di zucca

di Daniela Boscarolo



## Per 6 tortini

- 40 g di farina di tipo 2 macinata a pietra bio
- 230 g di latte di soia bio
- 40 g di acqua
- un cucchiaino di semi di chia
- mezzo cucchiaino di curcuma
- sale q.b.
- olio extravergine q.b.
- 2 fette di zucca cotta al forno per la crema (butternut)
- un po' di latte vegetale per la crema di zucca

In un mixer inserite farina, latte di soia, acqua, curcuma, semi di chia, sale e frullate il tutto. Oliate delle cocotte da forno e riempitele per 3/4 con la pastella. Cuocete quindi in forno caldo a 200° C per 25 minuti fino a che non saranno dorati.

Nel frattempo mettete nel mixer le due fette di zucca cotta e frullate con un po' di latte di soia fino ad avere una crema densa.

Regolare di sale e pepe e servire i tortini caldi con la crema di zucca.

# Coleslaw di cavolo bianco e yogurt al rafano

di Sweet Irene



VEG vegolosi.it  
BLOGGER



## Ingredienti

- 200 g di carote
- 200 g di cavolo cappuccio o viola
- 100 g di sedano rapa
- 2 cucchiari di maionese di soia
- 100 g di yogurt di soia al naturale
- sale q.b.
- pepe q.b.
- germogli misti o erba cipollina
- un cucchiaino di rafano
- un cucchiaio di aceto di mele

Pelate le carote e il sedano rapa e grattugiate finemente. Private il cavolo delle foglie esterne e della vena centrale più coriacea e tagliate a julienne.

A parte, preparate una salsina mescolando insieme maionese e yogurt. Aggiungete sale, pepe, erba cipollina tritata. Insaporite con l'aceto e il rafano.

Usate la salsa preparata per condire le verdure e lasciate riposare in frigorifero. Decorate con germogli misti.

# Maionese di avocado

di Francesco Basco



VEG vegolosi.it  
BLOGGER



## Ingredienti

- 1 avocado
- olio di sesamo q.b.
- 100 g di latte di riso
- succo di un lime q.b.
- sale q.b.
- olio evo q.b. peperoncino q.b.

Per preparare la maionese di avocado, scegliete un avocado maturo con la polpa verde e soda. Tagliate a metà il vostro avocado e asportate il nocciolo. Quindi, rimuovete la polpa, aiutandovi con un cucchiaino e tagliatela a dadini. Spremete il lime per ricavarne il succo e versatelo insieme all'avocado nel bicchiere del mixer a immersione. Aggiungete l'olio evo, una presa di sale e il latte di riso. Frullate a lungo per ottenere una salsa perfettamente liscia. Unite quindi il peperoncino, regolando il grado di piccantezza a vostro gusto, mescolate bene e la vostra maionese di avocado sarà pronta per essere gustata!

Si può conservare la maionese di avocado chiusa in un vasetto a chiusura ermetica, in frigo per 3-4 giorni.

# Crostini di ceci speziati

di Green Leaf



VEG vegolosi.it  
BLOGGER



## Ingredienti

- 300 g di ceci cotti (bolliti o in scatola - già salati)
- Un cucchiaino di curry
- Un cucchiaino di rosmarino essiccato tritato
- Una grattata di pepe nero
- Mezzo cucchiaino di sale
- Due cucchiaini di olio evo

Scaldate il forno a 200°C con già dentro la placca. Mettete in una ciotola capiente i ceci, versatevi sopra sale, spezie e olio e mescolate bene affinché tutta la superficie dei legumi sia ricoperta e lasciate riposare finché il forno non sarà caldo.

Ora tirate fuori la placca dal forno, rivestitela con carta forno e distribuitevi sopra i ceci in modo uniforme senza che si sovrappongano poi infornate nel piano più alto per 45/60 minuti o fino a che non saranno croccanti (è importante una cottura lunga o otterrete ceci duri e gommosi), curandovi di rimescolare i ceci a metà cottura e controllando che non si brucino.

Servite caldi o freddi a piacere, saranno comunque sfiziosissimi!

# Panini speciali & co.

Il pane non è solamente un “contorno”,  
anzi. Gustare quello giusto a seconda  
dell’occasione e delle ricette a cui  
accompagnarlo è fondamentale.  
Ecco tutte le ricette di cui avete bisogno!



# Panini al latte di soia

di Cristiano Bonolo

## Per circa 8 panini

- 500 g di farina manitoba
- 100 g di farina semintegrale
- 300 g di latte di soia
- 50 g di olio extravergine di oliva
- 40 g di malto d'orzo
- 25 g di lievito di birra fresco
- 8 g di sale semi di sesamo qb

## Il lievito e le farine

Sciogliete il lievito nel latte tiepido, aggiungendo anche il malto e lasciate riposare una decina di minuti. In una ciotola capiente versate le farine setacciate, aggiungeteci il sale e poco alla volta uniteci i liquidi quindi il latte con il lievito e il malto e poi l'olio extravergine di oliva. Leggi anche: Panini ai pistacchi

## Impastiamo

Impastate sino a quando tutta la parte liquida viene assorbita e lavorando il panetto risulta essere omogeneo e liscio. Fate lievitare l'impasto coperto a 29 gradi circa per circa 90 minuti. Il volume dell'impasto deve raddoppiare.

## Pesiamo e inforniamo

Al termine della lievitazione dividete l'impasto in piccoli panetti da 100 g ciascuno, spennellate la superficie con una miscela di acqua e malto e cospargete di semi di sesamo. Infornate a 180 gradi per circa 35 minuti, lasciate raffreddare e servite.

*In una ricetta salata, per dare un po' di colore in più ai panini, provate ad aggiungere all'impasto un pizzico di curcuma.*



# Pane al cardamomo e goji

di *Cristiano Bonolo*

## **Per circa 10 panini**

- 500 g di preparato per pane ai 5 cereali
- 260 ml di acqua tiepida
- 4 g di zucchero di canna
- 4 g di sale
- 20 g di olio extravergine di oliva
- 5 bacche di cardamomo
- 30 g di bacche di goji

## **Prepariamo l'impasto**

Aprite le bacche di cardamomo e tritate i semini all'interno sino a ottenere una polvere. In una ciotola capiente versate la farina e aggiungete lo zucchero, il sale, l'olio extravergine di oliva, il cardamomo tritato e le bacche di goji. A questo punto aggiungete piano piano, sempre mescolando, l'acqua tiepida.

## **La prima lievitazione**

Lavorate gli ingredienti sino a ottenere un impasto morbido e omogeneo, poi lasciate lievitare per circa 60 minuti coperto da un canovaccio umido e a una temperatura di poco superiore a quella ambiente.

## **La seconda lievitazione**

Passato il tempo della prima lievitazione dividete l'impasto in piccoli bocconcini di circa 80 grammi ciascuno e fate nuovamente lievitare per almeno 2 ore e mezza.

## **In forno**

Ora infornate a forno caldo a 180/190 gradi per circa 30 minuti avendo l'accortezza di posizionare all'interno del forno una piccola bacinella con dell'acqua in modo da mantenere un ambiente di cottura umido e non troppo asciutto.



# Grissini stick alla paprika

di Cristiano Bonolo

## **Per circa 4 persone**

- 150 g di farina integrale
- 50 g di farina di grano saraceno
- 50 di olio di oliva extra vergine
- 1 cucchiaino raso di paprika dolce
- 70 ml di acqua sale q.b
- Semi oleosi a piacere

*Potete aromatizzare l'impasto anche con peperoncino o curcuma!*

## **Prepariamo l'impasto**

In una ciotola capiente unite tutti gli ingredienti: setacciate le farine e unite l'acqua in cui avrete disciolto il sale, l'olio, la paprika e i semi oleosi. Potete tenere un po' di semi anche per decorare l'esterno degli stick. Impastate in modo delicato fino ad ottenere un composto omogeneo. Fate riposare l'impasto a temperatura ambiente circa 1 ora dopo averlo coperto con della pellicola per alimenti.

## **Creiamo gli stick**

Una volta che la pasta ha riposato, stendetela dello spessore di circa mezzo centimetro e con una rotella per la pasta (va bene anche quella della pizza) tagliamo tante strisciole e disponi gli stick su una leccarda coperta con carta forno. Potete, se volete, spennellare gli stick con un po' di olio extravergine d'oliva.

## **Inforniamo**

Mettete i grissini stick in forno statico a 180° per circa 10-15 minuti. Una volta cotti toglieteli dalla leccarda subito e metteteli a raffreddare su di un piatto o una gratella in modo che perdano l'umidità in eccesso.

# Pane integrale speziato

di Antonella Piazza



VEG vegolosi.it  
BLOGGER

## Ingredienti

- 500 g di farina
  - 400 ml di acqua
  - 35 g di lievito madre
  - sale quanto basta
  - un filo di olio extra vergine
- d'oliva
  - varie spezie: curcuma e paprika erbe aromatiche: maggiorana, rosmarino e timo semi di zucca, girasole e lino q.b.

In una ciotola abbastanza capiente mescolate il lievito madre con l'acqua, usate la frusta per togliere eventuali grumi, dopodiché aggiungete la farina, il sale e l'olio. Speziate a piacere, io ho messo un po' di tutto, perché a me piace molto saporito. Vi do un consiglio: la curcuma ha un sapore intenso ricorda il curry ma è completamente diverso, la paprika può essere dolce o piccante, ha un gusto delicato, lievemente piccante.

La maggiorana, il timo e il rosmarino sono erbe aromatiche, oltre ad assumere proprietà utili alla salute danno un sapore unico al vostro piatto. Impastate fino a ottenere un composto semiliquido, senza grumi.

Lasciate riposare l'impasto nella ciotola mettendoci sopra un canovaccio in modo che lieviti meglio. Dopo le 12 ore o anche di meno, lavorate il composto usando un po' di farina e fate dei piccoli panetti. Accendete il forno a 200 gradi. Usando un pennello da cucina date una spennellata di olio sulla superficie del pane, aggiungete poi i vari semi schiacciandoli leggermente con il palmo della mano. Ricoprite la teglia con carta forno e infornate i panini per 25/30 minuti.

# Panpiadina aromatizzata in padella

di Enza Arena



VEG vegolosi.it  
BLOGGER

## Ingredienti

- 125 g di farina di grano duro integrale
- 125 g di farina di grano tenero integrale
- 2 cucchiari di olio evo
- rosmarino q.b
- un cucchiaino di semi di sesamo e uno di semi di papavero
- Sale e acqua q.b.

Iniziate setacciando le farine su una spianatoia o una ciotola di vetro, eliminando eventuali residui ma mantenendo la parte della crusca che rimarrà nel setaccio. Aggiungete l'olio e strofinare la farina tra le mani.

Aromatizzate con una presa di rosmarino secco o fresco sminuzzato, il sale, i semi di papavero, i semi di sesamo. Formate una fontana e al centro versate poco per volta e lentamente l'acqua a temperatura ambiente. Impastate fino a formare un panetto liscio e compatto. Se avete esagerato con l'acqua, aggiungete un po' di farina. Coprite con un panno leggermente umido e fatelo riposare per 20 minuti circa.

Scaldare una padella anti aderente e appena l'impasto sarà pronto, dividetelo in due parti e stendetelo su un tagliere di legno o un foglio di carta forno infarinato. Lo spessore deve essere di circa mezzo centimetro, o comunque sottile. Potete ricavare dei dischi con un coppapasta oppure lasciatele con una forma più grande e irregolare, tutto sta dall'uso che ne volete fare. Adagiate sulla padella calda e giratela per lato dopo pochi minuti. Servita tiepida la panpiadina è un ottimo accompagnamento di secondi piatti o base di gustose farciture.

# Pane all'alga spirulina

di Daniela Boscaruolo



VEG vegolosi.it  
BLOGGER

## Ingredienti

- 500 g di farina semi integrale di tipo 2 lavorata a pietra
- 200 g di acqua
- 12 g di lievito di birra fresco o secco
- 100 g di latte tiepido di soia
- 10 g di malto o zucchero
- 20 g di olio di extravergine
- 5 grammi di sale
- mezzo cucchiaino di alga spirulina in polvere
- 2 cucchiaini di semi misti girasole, lino, zucca, ecc.

In una grande ciotola sciogliete il lievito nell'acqua, aggiungete lo zucchero, l'olio e il latte. Mescolate quindi la spirulina alla farina e aggiungetela pian pianino ai liquidi finché non avrete un impasto morbido. Rovesciatelo quindi sulla spianatoia infarinata, aggiungete il sale e continuate a lavorarlo per altri 15 minuti finché non si appiccicherà più alle mani. Lasciate lievitare in una ciotola oliata per un paio d'ore.

Tirate l'impasto col mattarello, spargete i semini, arrotolatelo su se stesso, infarinate e tagliate a rotelle di circa 10 centimetri. Adagiatelo nella leccarda con carta forno, coprite e lasciate lievitare un altro paio d'ore.

Accendete il forno a 200° C e quando arriva a temperatura togliete delicatamente il canovaccio e infornate immediatamente per 30 minuti, forno statico, mettendo un pentolino di acqua sul fondo per creare umidità.

# Primi piatti

Iniziamo con il piede giusto: portate a tavola la meraviglia dei colori e dei profumi dei primi piatti vegani.

Questi primi sono uno più buono dell'altro!



# Fusilli con crema di tofu

di *Cristiano Bonolo*

## **Per circa 4 persone**

- 320 g di fusilli di kamut
- 150 g di Tofu al naturale
- 20 g di yogurt di soia naturale
- 50 g pinoli
- 1 cucchiaino di peperoncino in polvere

## Per i pomodorini confit:

- 20 pomodori datterini
- 1 spicchio di aglio
- erbe provenzali
- 1 cucchiaio di zucchero di canna
- 1 cucchiaio di sale
- olio extravergine di oliva

## Per i pomodorini confit:

- frullatore

## **Il tofu e i pomodorini**

Frullate il tofu con lo yogurt, un filo di olio extravergine di oliva e un pizzico di sale. A parte lavate e tagliate a metà, nel senso della lunghezza, i pomodorini e disponeteli su una leccarda rivestita di carta da forno. Spolverizzate i pomodorini con lo zucchero, il sale e le erbe aromatiche. Poi irrorate con olio extravergine e lasciate sulla placca anche lo spicchio di aglio in camicia. Cuocete in forno a 160 gradi per circa 90 minuti.

## **Tostiamo i pinoli**

In una padella antiaderente invece scaldate un filo di olio extravergine di oliva mescolato al peperoncino in polvere. Aggiungete i pinoli e tostateli sino a dorarli in superficie.

## **Cuociamo i fusilli**

Lessate i fusilli integrali in abbondante acqua salata, poi scolate e condite con la crema di tofu, i pomodorini confit e date il tocco di piccante e croccante: i pinoli insaporiti con l'olio piccante.



# Spaghetti alla crema di ceci

di *Cristiano Bonolo*

## **Per circa 4 persone**

- 320 g di spaghetti integrali
- 1 cipolla
- 1 spicchio di aglio
- 500 ml di acqua
- 1 cucchiaino di doppio concentrato di pomodoro
- 1 cucchiaio di passata di pomodori
- 50 g di farina di ceci
- 4 carote grandi
- 200 g di seitan alla piastra
- olio extravergine di oliva biologico q.b.
- farina di grano tenero tipo 0 q.b.
- sale q.b.
- 1 cucchiaino di Punch Phoron

## **Prepariamo la salsa**

Tagliate la cipolla a rondelle sottili e fatela appassire, insieme a uno spicchio di aglio in camicia, in una pentola antiaderente con un filo di olio extravergine di oliva. Appena raggiunge il colore desiderato, eliminate l'aglio e aggiungete l'acqua, la passata e il concentrato di pomodoro, il sale e portate a bollore. A questo punto aggiungete la farina di ceci e continuate a mescolare sino a quando otterrete una crema densa.

## **Le carote e il seitan**

Tagliate a dadini le carote e a listarelle il seitan. Fate saltare in un wok o padella antiaderente le carote per 10 minuti. Dovranno cuocere ma rimanere croccanti. In un'altra padella antiaderente invece versate dell'olio di oliva extravergine e cuocete il seitan che avrete impanato con un po' di farina bianca sino a quando diventerà anch'esso croccante. Correggete di sale sia le carote che il seitan e cuocete gli spaghetti integrali in abbondante acqua salata.

## **Cuociamo la pasta**

Portate a bollore in una pentola dell'acqua salata e cuocete gli spaghetti integrali. Scolateli leggermente al dente e conditeli con la crema di ceci e le carote, guarnite con le listarelle di seitan.



# Maltagliati alle castagne con ragù di zucca

*di Cristiano Bonolo*

## **Per circa 4 persone**

- 200 g farina di semola
- 50 g di farina di castagne
- 155 ml di acqua
- 5 g di sale
- 300 g di zucca
- 8 funghi shiitake
- olio extravergine di oliva
- 1/2 cipolla

## **I preparativi**

Per prima cosa mettete in ammollo i funghi shiitake. A parte in una ciotola setacciate le farine in maniera da non avere grumi. Aggiungete il sale e poi piano piano l'acqua mentre con le mani lavorate gli ingredienti sino ad ottenere un composto liscio ed elastico. Formate una palla e lasciatela riposare a temperatura ambiente avvolta dalla pellicola trasparente per almeno 30 minuti.

## **I maltagliati**

Dopo il riposo, stendete l'impasto su una spianatoia cosparsa di un lieve strato di farina e cercate di raggiungere uno spessore di 3 millimetri. Con un coltello formate delle strisce rettangolari di 5 cm di larghezza e tagliate dei rombi di pasta molto irregolari che andrete a posizionare su un piano infarinato.

## **Il condimento**

Tagliate la cipolla a dadini e fatela rosolare in una padella antiaderente con un filo di olio extravergine. Appena avrà preso un po' di colore aggiungeteci gli shiitake, che avrete nel frattempo strizzato e tagliato a dadini; continuate a cuocere per circa 10 minuti. A parte grattugiate la zucca o tagliatela a dadini molto piccoli e aggiungetela in padella con la cipolla e i funghi. Cuocete

velocemente a fiamma alta per circa 5 minuti avendo, nel caso ce ne fosse bisogno aggiungete un mestolo di acqua calda.

### **Cuociamo la pasta**

Cuocete la pasta in abbondante acqua salata il tempo necessario che dipende molto dallo spessore che avete raggiunto quando l'avete lavorata dopo il riposo. Scolatela al dente e conditela con il sugo di zucca.

*Prima di servire  
date una lievissima  
spolverizzata con la  
liquirizia in polvere.*

# Orzotto limone e zenzero

di Alyce Zanfardino



VEG vegolosi.it  
BLOGGER



## Per 4 persone

- 400-450 g di orzo
- 1 limone piccolo non trattato
- 1 pezzo di radice di zenzero o zenzero in polvere
- brodo vegetale preparato con del tè nero di base
- 1 cipolla dorata
- olio
- vino bianco
- sale e pepe qb
- latte di riso

Preparate il brodo vegetale con il tè nero: in una pentola d'acqua dove avete precedentemente preparato il tè, aggiungete della salvia, rosmarino, pepe e poco sale grosso. A piacere se volete anche una patata, una carota ed metà cipolla. Iniziate con il metodo classico del risotto facendo soffriggere leggermente la cipolla e lo zenzero fresco (in caso usaste quello in polvere aggiungetelo dopo le prime mestolate di brodo), aggiungete l'orzo e lasciate tostare sfumando con un po' di vino bianco.

A parte grattugiate la scorza del limone e spremetene il succo. Dopo cinque minuti di cottura aggiungete le scorzette e continuate a girare con il brodo. Sul finire della cottura aggiungete il succo di limone, facendo attenzione a non esagerare a seconda dei gusti. Spegnete il fuoco, aggiungete un poco di latte di riso a filo, mescolate e lasciate riposare due minuti.



# Risotto ai carciofi con pere, zenzero e zafferano

di Eleonora Mainardi



VEG vegolosi.it  
BLOGGER

## Per 4 persone

- 160 g di riso carnaroli
- 100 g carciofi
- 10 g zenzero
- 1/2 cucchiaino di zafferano
- 10 g sciroppo d'agave
- 1/2 pera williams
- 1 scalogno
- 1/2 bicchiere di vino bianco
- olio extravergine d'oliva
- brodo vegetale
- sale
- 1 noce burro di soia o margarina

Trita finemente lo scalogno e fallo appassire in un tegame con un filo d'olio.

Prima del riso, aggiungi lo zafferano e fallo tostare per far sì che sprigioni tutto il suo aroma. Poi tosta il riso per un paio di minuti e sfuma con il vino bianco.

Bagna con del brodo e aggiungi i carciofi già puliti e tagliati in piccoli spicchi. Aggiungi il sale e continua ad allungare con del brodo finchè il risotto ai carciofi non raggiungerà la perfetta cottura.

Nel frattempo prepara lo zenzero tritato a minuscoli dadini e le pere tagliate a carpaccio senza togliere la buccia.

A fine cottura, spegni il fuoco e manteca con del burro vegetale, aggiungi un cucchiaino di sciroppo d'agave, lo zenzero e dai una bella rimestata. Metti il coperchio e lascia riposare qualche minuto.

Servi il risotto ai carciofi accompagnato dal carpaccio di pera.

# Ravioli al tofu e pistacchi

di Sara DegliAlberti



VEG vegolosi.it  
BLOGGER

## Ingredienti

- 200g di farina di semola rimacinata fine
- 180g di tofu al naturale
- 100g di pistacchi di Bronte
- olio evo
- noce moscata
- sale
- acqua

Per prima cosa,vanno sgusciati i pistacchi e fatti sbollentare per qualche minuto,per poter togliere più facilmente la “pellicina” che li riveste.Il tofu invece andrà asciugato con della carta assorbente e sbriciolato con le mani in un contenitore nel quale aggiungeremo poi i pistacchi e la noce moscata. Ora azionare il mixer ad immersione riservare.

La preparazione della pasta è semplice e rapidissima,versiamo a fontana la farina di semola,spolveriamo di sale ed aggiungiamo l’acqua e lavoriamo fino ad ottenere un impasto compatto. Quindi andremo a stendere la pasta piuttosto sottile e con uno stampino rotondo ricaveremo dei dischi al centro dei quali metteremo il ripieno e poi ricopriremo con un altro disco,sigillando i bordi con le dita umide. Cuocere i ravioli in abbondante acqua salata per 5 minuti,solarli e condire con olio evo ed una spolverata di peperoncino. A piacere, lievito in scaglie.

# Secondi piatti

Qui ve la giocate dura se siete a pranzo o a cena fuori: “un secondo senza carne”? Ma certo che si! Ecco qui idee perfette per stupire tutti, anche voi stessi.



# Spezzatino di tempeh

di Cristiano Bonolo

## Per circa 4 persone

- 300 g tempeh
- 2 porri
- 3 carote
- 2 patate
- 500 g di polpa di pomodoro
- 150 g di pomodorini
- olio extravergine di oliva
- sale
- pepe creolo
- erbe provenzali

## Tagliamo

Tagliate le patate e le carote a dadini e il porro a rondelle. In un wok o padella antiaderente molto grande scaldate un filo di olio extravergine di oliva. Rosolate il porro tagliato e appena avrà preso un po' di colore aggiungete le carote e le patate.

## Cuociamo

Coprite di acqua e portate a bollore. Cuocete sino a quando le verdure si saranno leggermente ammorbidite. Tagliate il tempeh anche lui a dadini, aggiungetelo nella padella insieme agli altri ingredienti e versate la polpa di pomodoro. Cuocete per circa 20 minuti a fiamma bassa.

## Insaporiamo

Passato il tempo di cottura aggiungete i pomodorini tagliati a spicchi, le erbe aromatiche, il pepe e correggete di sale. Continuate la cottura per altri 10 minuti.

*Provate ad aggiungere dei legumi come i fagioli di soia nera. Per un tocco speziato, invece, mettete qualche fogliolina di timo.*



# Torta integrale salata spinaci e pomodorini secchi

di Cristiano Bonolo

## **Per circa 4 persone**

- 2 confezioni di pasta brisèe vegan
- 500 g di spinaci freschi
- 240 g di tofu (2 panetti)
- 180 g di pomodorini secchi o sott'olio
- sale e pepe q.b.
- pan grattato q.b.
- olio extravergine di oliva

*Per un profumo esotico provate ad aromatizzare la frolla con il curry*

## **Gli spinaci**

Lavate sotto l'acqua corrente gli spinaci in modo da eliminare eventuali residui di terra e polvere. Lessateli poi in abbondante acqua salata e, al termine, scolate e strizzateli per eliminare l'acqua in eccesso.

## **Frulliamo**

All'interno di un frullatore versate gli spinaci lessati, un filo di olio extravergine di oliva, il tofu sbriciolato con le mani e i pomodorini secchi tagliati grossolanamente e frullate sino ad ottenere una crema granulosa. Correggete di sale e pepe. Se l'impasto dovesse essere troppo umido a causa dell'acqua degli spinaci, potete aggiungere 2 cucchiaini di pan grattato.

## **Stendiamo la sfoglia**

Stendete la prima sfoglia (o 3/4 dell'impasto di quella fatta in casa) su una teglia ricoperta di carta da forno e versarvi il composto ottenuto. Con la seconda sfoglia o quello che rimane dell'impasto che avete preparato andate a coprire il ripieno. Ripiegare gli orli della prima sfoglia in modo da sigillare bene la torta integrale salata e cuocere in forno per 40 minuti a 180 gradi.



# Burger vegan di barbabietola e riso

di *Cristiano Bonolo*

## **Per circa 10 burger**

- 280 g di riso integrale
- 150 g di barbabietola cotta
- 1 cipolla
- 1 cucchiaino di tahin
- prezzemolo q.b.
- sale
- scorza di 1/2 limone
- pangrattato
- paprika

*Per una cottura più leggera potete cuocere i burger in forno a 180 gradi e cuocete per circa 10 minuti per lato*

Lessate il riso cuocendolo in 840 ml di acqua salata sino al completo assorbimento del liquido. Prendete 1/3 del riso cotto e frullatelo insieme al prezzemolo, alla crema tahin e alla barbabietola. A parte tritate a dadini la cipolla e saltatela in una padella con un filo di olio extravergine di oliva. Appena avrà preso un po' di colore aggiungete un goccio di acqua e continuate la cottura sino ad assorbimento.

In una ciotola unite la cipolla, il riso e la barbabietola tritata. Correggete di sale e aggiungete la scorza del limone grattugiata. Aiutandovi con un coppapasta formate dei burger delle dimensioni di 6 cm, passateli nel pangrattato per poi friggerli in un wok o padella antiaderente.

Servite i burger caldi, magari all'interno di un panino con insalata rucola fresca, e del formaggio spalmabile al tofu, seguendo questa ricetta. Un tocco magico per i vostri burger? Qualche goccia di limone prima di servirli: un tocco acido che contrasta perfettamente con la dolcezza della barbabietola.



# Vegan Pot Pies

di Cristina Mauri



VEG vegolosi.it  
BLOGGER

## Per 4 persone

- 1 cipolla bianca
- 100 gr di funghi champignons
- 2 grosse carote
- 1 porro
- 2 patate
- 100 gr di piselli surgelati
- 2 cucchiaini di pasta di curry thai (un mix di zenzero, lemongrass, curry e peperoncino)
- 1 limone bio
- 200 ml di panna di cocco (o altra panna vegetale per un gusto più neutro)
- olio evo
- 100 gr di pasta sfoglia vegetale, confezionata

In una padella antiaderente, fate scaldare due cucchiaini di olio extravergine di oliva con la pasta di curry thai, stemperandola bene. Aggiungete la cipolla tritata finemente e il porro tagliato a fettine, e lasciate cuocere per un paio di minuti. Poi unite anche le altre verdure: prima le carote e le patate a dadini, dopo qualche minuto i piselli surgelati e per ultimo i funghi champignons spellati e tagliati a fettine. Coprite e lasciate cuocere a fuoco medio per circa 10 minuti, se necessario aggiungendo un cucchiaino di acqua. A cottura quasi ultimata, salate e unite un po' di zeste di limone, e subito dopo la panna di cocco. Abbassate la fiamma e lasciar cuocere 2 minuti ancora, mescolando bene per far amalgamare i sapori, poi spegnete e lasciate riposare. Riempite quattro *mini cocotte* o *ramequin* con le verdure, poi ritagliate dalla pasta sfoglia vegetale quattro cerchi dal diametro grande almeno due centimetri più del diametro delle cocotte, quindi chiudete le *cocotte* con i dischi di pasta sfoglia premendo bene sui bordi. Dai i ritagli di pasta, ricavate delle forme con dei piccoli tagliabiscotti: un'idea carina è quella di ritagliare le iniziali dei commensali e utilizzare gli sformati caldi come segnaposto. Cuocete a 180° per una decina di minuti, estraete dal forno i vostri pot pies vegan e servite caldi.

Secondi piatti

# Polpette di lenticchie

di Sara DegliAlberti



VEG vegolosi.it  
BLOGGER



## Ingredienti

- 300g di lenticchie lessate
- 1 foglia di alloro
- 2 foglie di salvia
- prezzemolo fresco tritato
- coriandolo fresco tritato
- 1 scalogno
- curry
- noce moscata
- peperoncino in polvere
- olio evo
- vino bianco
- sale
- pane grattugiato

Tritare fine lo scalogno e farlo imbiondire in olio evo, aggiungere le lenticchie lessate, l'alloro e la salvia, bagnare con mezzo bicchiere di vino bianco, salare e procedere con la cottura per 15 minuti.

Quindi trasferire in un contenitore abbastanza capiente e con il minipimer ridurre le lenticchie in purea alla quale aggiungeremo in seguito le spezie in polvere, il coriandolo ed il prezzemolo.

Amalgamare bene ed aggiungere poco alla volta il pane grattugiato, quanto basta per ottenere un composto facilmente lavorabile.

Formare le polpette e friggerle pochi minuti in abbondante olio d'oliva. Sono ottime anche cotte in forno.

# Shepherd's Pie

di *Il Girone dei Golosi*



VEG vegolosi.it  
BLOGGER

## Ingredienti

- 1 Broccolo grande cotto a vapore
- 500 gr di Patate cotte a vapore
- 200 + 50ml di Latte di Riso
- 2 cucchiari di Olio Evo
- 1 cucchiaio abbondante di Farina 0
- Noce moscata, sale, paprika affumicata
- 1 cucchiaino di Aneto
- 1/2 Mozzarella di Riso fumè (facoltativa)

Preparate come prima cosa la besciamella: in un padellino antiaderente mettete l'olio e quando sarà caldo unite la farina mescolando con una frusta. Lasciate cuocere qualche minuto (noterete che il roux comincerà a scurire) poi unite a filo i 200 ml di latte, sempre mescolando con la frusta in modo che non si formino i grumi. Quando comincia ad addensare, toglietela dal fuoco e aggiustate di sale, unite una generosa grattata di noce moscata e il cucchiaino di aneto (potete usare quello secco o quello fresco). Lasciate raffreddare.

Preparate ora la copertura di patate: schiacciate le patate lesse quando ancora sono calde e unite i 50 ml di latte per rendere il tutto più morbido. Aggiustate di sale e trasferite il tutto in una tasca da pasticciare con la bocchetta a stella.

Ora non resta che assemblare il piatto: amalgamate i broccoli con la besciamella e regolate di sale. Versate il tutto sul fondo di una pirofila e, se volete arricchire il piatto, disponete la mozzarella di riso tagliata e fettine sottili. Con la tasca da pasticciare formate tanti piccoli ciuffi di purè fino a coprire completamente lo strato di broccoli e formaggio. Spolverizzate con la paprika affumicata e passate al grill per 10 minuti.

Servite caldo!

# Arrosto vegan al garam masala

di Il Girone dei Golosi



## Ingredienti

- 1 barattolo di fagioli cannellini
- 2 carote lesse
- 1 cucchiaino di garam masala
- 1 manciata di funghi secchi ammollati
- 50 gr di verza cotta al vapore o stufata in padella
- Prezzemolo
- Sale
- 1 cucchiaino di amido di mais
- Pangrattato qb

### Per la salsa:

- 2 cucchiaini di olio
- 1 cucchiaino di farina
- 1/2 bicchiere di vino bianco secco
- 1/2 cucchiaino di spezie per arrosti

In un mixer frullate i fagioli, una carota, il garam masala, il prezzemolo, i fagioli ammollati e strizzati, la verza e un pizzico di sale. Aggiungere l'amido di mais e frullate ancora un istante quindi, dopo aver verificato la consistenza, aggiungete pangrattato quanto basta ad ottenere un composto compatto.

Trasferitelo in frigorifero un'ora a rassodare quindi stendetelo su un foglio di carta forno formando un rettangolo spesso 1,5 cm. Adagiate al centro la carota che avete tenuto da parte, salatela e, aiutandovi con la carta forno, arrotolate. Cuocete in forno già caldo a 200°C per 15 minuti.

Nel frattempo dedicatevi alla preparazione della salsa: in un padellino mettete a scaldare l'olio quindi unite la farina e mescolate bene. Unite le spezie per arrosti e sfumate con il vino bianco. Quando l'alcool sarà evaporato (ve ne accorgete annusando il vapore che si crea), la salsa è pronta.

Sfornate l'arrosto, tagliatelo a fette e servitelo con delle gustose patate arrosto al rosmarino e la salsa al vino bianco.

Secondi piatti

# Finto pesce

di Il Girone dei Golosi



VEG vegolosi.it  
BLOGGER



## Ingredienti

- 1 barattolo di ceci
- 2 patate lesse
- 1 carota lessa
- 1/2 cucchiaino di curcuma
- 10 capperi dissalati
- 4 cucchiari di maionese di soia
- Sale

La realizzazione è davvero molto semplice, sarà infatti sufficiente frullare nel mixer tutti gli ingredienti fino ad ottenere un composto cremoso. Assaggiate e aggiustate di sale.

A questo punto potete trasferirlo in una terrina oppure nell'apposito stampo a forma di pesce rivestito con la pellicola e riporlo in frigo a rassodare. Qualora aveste usato lo stampo apposito, potete decorare il pesce una volta sformato con delle fettine sottili di ravanello per ricreare le squame e una fettina di oliva per simulare l'occhio. Come potete vedere io avevo degli stampini da ghiaccio fatti a pesce e ho usato quelli, ma voi potete fare come preferite.

Servitelo con dei crostini di pane o dei grissini e vedrete che finirà in un volo!

# Seitan all'arancia

di Eleonora Mainardi



VEG vegolosi.it  
BLOGGER



## Per 2 persone

- 200 g seitan al naturale
- succo di 2 arance
- chiodi di garofano
- pepe
- sale
- farina qb
- olio extra vergine d'oliva
- 1/2 bicchierino di brandy

Taglia il seitan a scaloppine dello spessore di circa mezzo cm. Infarinale e falle dorare in una padella con un giro d'olio. Quando saranno rosolate da entrambi i lati, sfumale con un bicchierino di brandy e lascia evaporare.

Ora aggiungi il succo d'arancia, una presa di sale e qualche chiodo di garofano. Lascia insaporire e rapprendere leggermente, durante la cottura punzecchia il seitan con una forchetta, in modo che si imbeva meglio del condimento.

Servi ben caldo con una spolverata di pepe nero, per decorare e insaporire ancora di più puoi spolverizzare con scorza di arancia o limone, purché biologica e ben lavata.

# Dolci di Natale

Ok, fermi tutti, qui non ce ne è per nessuno: i dolci vegan sono una meraviglia e noi lo sappiamo bene.

Ecco una carrellata che farebbe impallidire qualsiasi scettico. La sfida è aperta!



# Pandoro vegan

di *Cristiano Bonolo*

## Lievitino

- 20 g di arrow root
- 90 g di farina manitoba
- 16 g di lievito di birra
- 100 g di acqua tiepida
- 4 g di zucchero di canna
- 20 g di latte di soia

Sciogliete il lievito di birra nell'acqua tiepida e aggiungete lo zucchero. Lasciate riposare qualche minuto, nel frattempo setacciate la farina e l'amido in una ciotola capiente. Aggiungete alle farine, il latte di soia e il lievito sciolto e amalgamate con un cucchiaino.

Otterrete un impasto abbastanza liquido che dovrete far riposare nella ciotola coperto da un canovaccio o pellicola trasparente per circa 1 ora ad una temperatura poco superiore a quella ambiente.

## Primo impasto

- 160 g di farina manitoba
- 20 g di arrow root
- 30 g di zucchero di canna
- 20 g di burro di cacao
- 50 g di latte di soia
- 4 g curcuma in polvere

Sciogliete il burro di cacao a bagnomaria e incorporate tutti gli ingredienti all'interno del lievitino. Lavora bene con le mani sino ad ottenere un composto omogeneo che lascerete riposare per un'altra ora nella ciotola coperto da un canovaccio o pellicola trasparente e ad una temperatura poco superiore a quella ambiente.

## Secondo impasto

- 200 gr di farina manitoba
- 40 g di arrow root
- 100 gr di zucchero di canna
- 1 pizzico di sale fino
- 110 g di latte di soia

Setacciate la farina e la fecola e unite tutti gli ingredienti a quelli già all'interno della ciotola. Lavorate l'impasto per circa 10 minuti e fatelo nuovamente riposare per 1 ora.

## Sfogliare l'impasto

- 150 gr di margarina vegetale

Ora dovete stendere l'impasto su una spianatoia e stenderlo sino a formare un rettangolo di 1 cm di altezza.

Al centro ponete la margarina ben fredda ma morbida. Ora piegate i due lembi più esterni dell'impasto verso l'interno del rettangolo e ripiegate nuovamente i due lembi ottenuti verso l'interno ottenendo 4 strati. Avvolgete il panetto ottenuto con della pellicola per alimenti e mettetelo in frigorifero per circa 30 minuti.

## Ultima lievitazione

Lavorate l'impasto in modo da ottenere una forma sferica. Aiutandovi con un pennello imburrate con la margarina vegetale lo stampo e spolverizzatelo con un po' di farina. Sistemate l'impasto sul fondo dello stampo e fatelo lievitare per almeno 8/10 ore, l'importante è che il livello dell'impasto raggiunga il bordo dello stampo.

Cuocete il pandoro in forno statico per i primi 10 minuti a 180 gradi e poi proseguite la cottura per altri 40/45 minuti a 160 gradi. Al termine fate raffreddare e coprite con lo zucchero a velo

*Per un dolce più sfizioso aggiungete delle gocce di cioccolato nell'ultimo impasto.*

Buon  
Natale



# Biscotti segnaposto

di Cristiano Bonolo

## Ingredienti

- 130 g di farina tipo 0
- 50 g di farina farro
- 100 g di farina amaranto
- 60 g di zucchero di canna
- 100 g di olio di mais
- 70 g acqua di ceci montata
- latte vegetale q.b
- 60 g di gocce di cioccolato fondente
- cannella

*Decorate ciascun biscotto ripassando i bordi con della crema di cioccolato bianco vegan*

## Gli ingredienti secchi

Con un frullatore rendete semola lo zucchero di canna poi, in una ciotola, setacciate le farine e aggiungete le spezie che preferite, noi abbiamo scelto la cannella ad esempio. Mescolate in modo da amalgamare bene il tutto.

## Mescoliamo

Aggiungete ora il cioccolato fondente, l'olio di mais, l'acqua dei ceci che avrete montato e mescolate cercando di ottenere un impasto omogeneo. Se fosse necessario aggiungete poco alla volta il latte vegetale che avrete scelto, noi vi consigliamo quello di nocciole. Con le mani formate poi una palla che avvolta nella pellicola trasparente dovrà riposare almeno 30 minuti.

## In forno

Al termine del riposo stendete l'impasto sino ad uno spessore di 4 mm e ritagliate i biscotti della forma che preferite. Adagiate ciascun biscotto su una leccarda ricoperta da carta da forno e infornate a 180 gradi per circa 15 minuti al termina lasciate raffreddare e decorate a piacimento.



Questa ricetta è contenuta in Dolci Vegolosi, il nostro libro dedicato interamente alla pasticceria vegana.

[Scopri di più](#)

# Panettone vegan

di *Cristiano Bonolo*

## Per uno stampo da panettone di diametro 13,4 cm

- 170 g farina di manitoba
- 190 g farina tipo 0 biologica
- 30 g amido di mais
- 100 g zucchero integrale di canna
- 100 g burro di cacao
- 20 g lievito di birra fresco
- 200 g latte di soia
- 1 pizzico sale
- 1 cucchiaino di curcuma
- 1 cucchiaino di vaniglia in polvere
- uvetta q.b.
- zenzero candito q.b. 20 g di latte di soia

## Iniziamo

In una ciotola capiente setacciate le farine e l'amido di mais. Sciogliete quindi a bagnomaria il burro di cacao e intiepidite il latte di soia per poi scioglierci all'interno il lievito di birra.

## Prima lievitazione

Agli ingredienti secchi unite lo zucchero, la curcuma, che donerà al nostro dolce un bel colore giallo paglierino, il sale e la vaniglia in polvere. Iniziate a mescolare per amalgamare gli ingredienti e aggiungete il burro di cacao e il latte di soia con il lievito sciolto. Fate assorbire bene la parte liquida sino ad ottenere un composto omogeneo e morbido. Coprite con della pellicola trasparente o un panno umido e fate lievitare a 29/30 gradi per 10 ore.

## Seconda lievitazione

Poco prima dello scadere del tempo di lievitazione mettete in ammollo l'uvetta. Al termine della prima lievitazione, lavorate ancora l'impasto velocemente con le mani e uniteci l'uvetta che avrete scolato e leggermente infarinato (questo per evitare che

cada tutta sul fondo del dolce) e lo zenzero candito. Lavorate ancora l'impasto con le mani e fatelo nuovamente lievitare sempre a 29 gradi per circa 2 ore ponendolo questa volta nello stampo da panettone.

### **In forno**

Scaldate il forno statico a 170 gradi e infornate lo stampo cuocendo il dolce per circa 50 minuti. Al termine fate raffreddare.

*L'utilizzo del burro di cacao lo rende abbinabile a delle gocce di cioccolato fuso, ma anche ad altri tipi di frutta secca o candita.*



Questa ricetta è contenuta in Dolci Vegolosi, il nostro libro dedicato interamente alla pasticceria vegana.

[Scopri di più](#)

# Meringhe vegan

di Cristiano Bonolo

## Per 20 meringhe di 5cm di diametro

- 150 ml di acqua di cottura dei ceci (anche il liquido di governo di quelli confezionati)
- 165 g di zucchero di canna integrale
- 1 cucchiaino da tè di succo di limone
- (opzionali) 2 cucchiaini di cacao in polvere, estratto di vaniglia liquido, granella di nocciole, granella di pistacchi, curcuma

## Montiamo l'acqua dei ceci

Versate l'acqua dei ceci in una ciotola capiente e dai bordi alti e iniziate a montarla. Potete utilizzare una frusta a mano o elettrica, con la planetaria o con un robot da cucina. Montate l'acqua dei ceci fino a quando diventerà una spuma bella soda, corposa e soprattutto ferma. A seconda del metodo utilizzato ci vorranno dai 2 ai 5 minuti circa

## Lo zucchero

Aggiungete al composto lo zucchero integrale e il limone e fate incorporare delicatamente sempre con la frusta. Continuate a montare il composto fino ad ottenere un composto liscio, lucido e sodo. A seconda del metodo utilizzato ci vorranno dai 2 ai 5 minuti circa. Ora possiamo aromatizzare e colorare le nostre meringhe aggiungendo al composto cacao oppure curcuma, estratto di vaniglia o quello che vi suggerisce la fantasia.

## Formiamo le meringhe

Mettete il composto in una sac a poche e formate le vostre meringhe su una leccarda ricoperta da carta forno. Potete



spolverizzarle con della granella di frutta secca o con delle scaglie di cioccolato. Infornate a 100 gradi (forno ventilato) per circa 90 minuti fino a quando le meringhe non si saranno indurite.

*Per aromatizzare potete utilizzare anche la cannella, donerà un profumo intenso e un po' di colore.*

# Vegan Mince Pie

di Sweet Irene



## Ingredienti

Per la frolla per 1 torta  
di diametro 24 cm

- 50 g di mandorle tritate
- 250 g di farina semi integrale
- 70 ml di olio di semi di girasole
- 100 g di zucchero di canna
- 2 cucchiari di marmellata di arancia
- scorza di un limone bio

- 1 cucchiaio di latte di soia
- 1 cucchiaino raso di cremor tartaro
- un pizzico di sale
- olio extra vergine d'oliva
- 1/2 bicchierino di brandy

Per il ripieno

- 1 barattolo di Mincemeat
- il succo e la scorza di 1 limone bio
- 4 mele con la buccia bio

Per prima cosa, impastate la frolla, formate una palla elastica e conservate in frigorifero per circa mezz'ora.

Dopo il riposo, tirate la pasta con il matterello aiutandovi con la carta forno, sia sopra che sotto. Con l'impasto in più, tirate un secondo disco leggermente più piccolo.

Foderate il guscio di pasta con la confettura, poi aggiungete le mele tagliate a fettine bagnate con il limone e ricoprite con il secondo disco di frolla, sigillando i bordi con le dita in modo che non fuoriesca il ripieno.

Con gli avanzi di frolla potete fare delle decorazioni, poi spolverare con zucchero di canna e cuocere in forno per circa 40 minuti a 180°.



# Kanelbullar: brioche svedesi

di Cristina Mauri



## Per 16 brioche

Per l'impasto:

- 150 g di pasta madre rinfrescata (la pasta madre può essere sostituita con un panetto di lievito di birra fresco da 25 g. Ovviamente, i tempi di lievitazione si ridurranno a 1-2 ore, fino al raddoppio)
- 200 g di farina tipo 0
- 180 g di farina tipo 1 macinata a pietra
- 250 ml di latte di mandorla
- 2 bacche di cardamomo

- 75 g di margarina (meglio se autoprodotta)
- 70 g di zucchero di canna
- un pizzico di sale

Per il ripieno:

- 40 g di margarina
- 60 g di zucchero di canna
- 4 cucchiari di cannella

Per la glassa:

- latte di mandorla
- zucchero di canna a velo (ridotto in polvere con l'aiuto di un macinacaffè)

Per prima cosa, preparate l'impasto a lunga lievitazione. Sciogliete a leggero bagnomaria la margarina, facendo attenzione a non scaldarla troppo (dev'essere abbastanza liquida e tiepida). Aprite le bacche di cardamomo, estraete i semi e riduceteli in polvere: più fine sarà, migliore sarà la resa.

In una ciotola capiente, unite latte di mandorla a temperatura ambiente, un pizzico di sale, zucchero e semi di cardamomo. Aggiungete la pasta madre e fatela sciogliere aiutandovi con una forchetta.

Setacciate la farina e aggiungetela poco alla volta agli ingredienti liquidi, sempre impastando (a mano o in una planetaria a velocità ridotta), unendo progressivamente anche la margarina ammorbidita. Una volta esaurita la farina, rovesciate l'impasto su un piano e lavoratelo energicamente per una decina di minuti, fino a ottenere un impasto morbido e ben incordato. Formate una palla e lasciate lievitare per circa 6 ore coperto da pellicola (o fino al raddoppio): è più facile impastare la sera, lasciar riposare durante la notte e riprendere l'impasto la mattina.

Dividete l'impasto in due e stendetelo delicatamente, avendo cura di non sgonfiarlo troppo, in due rettangoli il più possibile regolari. Mentre riposano qualche minuto, prepariamo il ripieno: scaldate a leggero bagnomaria la margarina, facendola sciogliere, poi unite lo zucchero e la cannella e mescolate per far amalgamare bene. Spennellate i rettangoli di pasta con il mix di zucchero e cannella, poi arrotolate su se stessi i rettangoli (sul lato più corto) facendo aderire bene, ma senza stringere o premere troppo.

Con un coltello ben affilato, tagliate ogni rettangolo in 8 parti, poi posizionate le brioscine ottenute su una teglia ricoperta di carta forno, e lasciatele lievitare in un luogo caldo, coperte da un canovaccio, per una-due ore, fino al raddoppio. Poi cuocetele in forno già caldo, per circa 15 minuti o finché sono dorate, a 200°.

Per la glassa, sciogliete quattro cucchiaini di zucchero a velo in un cucchiaino circa di latte di mandorla e versate a filo sulle brioscine tiepide.



# Purcidduzzi vegan speziati

di Eleonora Mainardi



VEG vegolosi.it  
BLOGGER

## Per 8 persone

Per gli gnocchetti di pasta:

- 500 g farina 0
- 100 ml olio di oliva
- 175 ml vino bianco
- scorza arancia o limone
- 1/2 cucchiaino di sale
- olio di semi per friggere

Per lo sciroppo

- 1 l succo d'arancia
- 750 g zucchero
- vaniglia
- scorza di limone
- 40 g zenzero
- cannella
- chiodi di garofano

Setaccia la farina, aggiungi olio, sale e scorza di limone. Inizia ad impastare ed unisci il vino, continuando energicamente. Quando l'impasto sarà omogeneo e liscio, crea degli gnocchetti stendendo prima dei cilindri e tagliandoli a pezzetti. Una volta formati gli gnocchi lasciali riposare per un paio d'ore.

In una pentola fai scaldare l'olio e friggi gli gnocchi un po' alla volta. A doratura scolali e lasciali asciugare su carta assorbente.

Ora passa allo sciroppo. In un pentolino sciogli lo zucchero nel succo d'arancia. unisci alcune strisce di scorza di limone, qualche fettina di zenzero, cannella e chiodi di garofano.

Lascia ridurre senza che diventi un vero e proprio caramello.

Quando comincerà a fare qualche bolla e si sarà addensato leggermente, elimina le scorze, lo zenzero e i chiodi di garofano. Versalo ancora caldo sui purcidduzzi asciutti e girali con un cucchiaino prima che lo sciroppo si addensi. Se lo sciroppo diventasse troppo denso aggiungi del succo d'arancia o un goccio d'acqua prima di condire i purcidduzzi.

Non appena raffreddati sono pronti per essere mangiati.

# Albero di mandorle e cannella

di Silvia Leonardi



VEG vegolosi.it  
BLOGGER

## Ingredienti

- 200 g farina 00 (o farina senza glutine per chi è intollerante)
- 60 g fecola o amido di mais
- 150 g zucchero di canna
- 150 g mandorle pelate
- 1 bustina di lievito
- 260 ml acqua
- 60 ml olio evo
- la buccia grattugiata di 1 limone
- 1 pizzico di sale
- cannella in polvere
- vaniglia (aroma o estratto)

### Per decorare

- 3-4 kiwi
- bacche di ribes rosso
- 1 lattina di latte di cocco tenuta in frigo tutta la notte
- zucchero a velo

In una capiente ciotola setacciate la farina, la fecola (o l'amido di mais) e il lievito, aggiungete quindi lo zucchero, le mandorle tritate, il sale, la cannella in polvere secondo il vostro gusto un po' di aroma vaniglia o di polvere di vaniglia e la buccia del limone.

In un bricco a parte miscelate acqua e olio e aggiungete poco per volta agli ingredienti secchi mescolando con una frusta a mano o elettrica. Versate quindi in uno stampo a forma di albero di Natale (per intenderci quelli usa e getta fatti con la carta da "panettone") e cuocete in forno preriscaldato a 170° per 40 minuti circa. Una volta che la torta è raffreddata, procedete alla decorazione.

Sbucciate i kiwi e tagliateli a fette. Ognuna delle fette andrà poi ulteriormente divisa a metà, per ricoprire la superficie della torta come fossero una sorta di foglie, sovrapponendole leggermente le une alle altre. Decorate con le bacche di ribes, sparse qua e là, e con ciuffetti di panna di cocco, ottenuta montando con le fruste solo la parte solida del latte di cocco, unita a una puntina di estratto di vaniglia (e, se la preferite più dolce a un po' di sciroppo di agave, o malto di riso). Infine, spolverizzate con lo zucchero a velo per creare un simpatico "effetto neve"! Buon Natale!

# Torta alla barbabietola

di Alyce Zanfardino



VEG vegolosi.it  
BLOGGER



## Ingredienti

- 180 g circa di barbabietola cotta
- 100 ml di latte di soia
- 60 ml di olio di semi
- 100 g circa di fruttosio
- 50 g di cacao o gocce di cioccolato
- 180 g di farina tipo 0
- 1 cucchiaino di bicarbonato
- 2 manciate di frutta secca
- una spolverata di cannella
- due chiodi di garofano schiacciati fini (a chi piace)
- 1 pizzico di sale

Con il frullatore a immersione riducete a purea la barbabietola con l'olio, il latte e il fruttosio. In una ciotola mischiate la farina, il bicarbonato, la frutta secca e un pizzico di sale. Unite la purea e mescolate bene, aggiungete a scelta il cacao o le gocce di cioccolato, mischiate ancora. Versate in una tortiera, nel caso in cui avete usato le gocce di cioccolato la torta rimarrà di quel meraviglioso colore fucsia anche se purtroppo una volta sfornata apparirà come una torta normale, ma questa è l'unica parte deludente della ricetta. Lasciate raffreddare e spolverate con dello zucchero a velo. Ottima servita con del tè caldo speziato.

# Torta speziata vegana al cioccolato

di Maria Morone

## Ingredienti

- 300 gr di farina di farro integrale
- 200 gr di farina manitoba
- 250 gr di zucchero integrale di canna
- 400 ml di latte vegetale di soia
- cannella q.b
- chiodi di garofano 10 da mettere in infusione nel latte di soia
- 100 ml di olio di semi di mais
- 50 gr di cacao amaro bio equosolidale
- 50 gr di gocce di cioccolato fondente
- 1 bustina di vanillina
- 1 bustina di lievito istantaneo per dolci

### Strumenti:

- 5 stampi per pudding (10 cm di diametro)

Dai 400 ml di latte di soia riempire una tazzina da caffè in cui mettere in infusione 10 chiodi di garofano. Versare in una ciotola capiente il rimanente latte di soia, l'olio di semi di mais e lo zucchero. Amalgamare bene prima di procedere aggiungendo le farine e il cacao facendo attenzione affinché non si formino grumi. Togliere i chiodi di garofano dal latte di soia e versate il latte di soia così aromatizzato nell'impasto.

Aggiungere la cannella e la vanillina e continuare ad amalgamare fino ad ottenere un composto omogeneo e cremoso. Fatto ciò non resta che aggiungere il lievito.

Versare il composto negli stampi precedentemente oleati e infarinati. Infornare nel forno preriscaldato a 200° e fare cuocere per circa 25 minuti. Controllare la cottura prima di spegnere. Lasciare raffreddare e servire.

Le tortine possono essere servite con la panna vegetale montata precedentemente.

# Gingerbread vegan

di Verde Melissa



VEG vegolosi.it  
BLOGGER

## Ingredienti

- 500 g di farina macinata a pietra per dolci
- 125 g di acqua
- 240 g di zucchero integrale di canna
- 1 bustina di lievito per dolci bio
- 60 g di olio evo
- 60 g di olio di girasole
- 1/4 di cucchiaino di noce moscata
- 2 cucchiaini di zenzero
- 1/2 cucchiaino di chiodi di garofano
- 2 cucchiaini di cannella
- Latte di soya (o riso o qualsiasi latte vegetale) q.b.
- Granella di noci/nocciole/pistacchi a piacere

In una ciotola sciogliete lo zucchero nell'acqua intiepidita aggiungete olio evo, quello di girasole e miscelare il tutto. Aggiungete poco alla volta la farina setacciata con il lievito e per ultime le spezie. Impastate con le mani fino ad ottenere una palla liscia e omogenea.

Coprite l'impasto con pellicola e lasciar riposare in frigorifero per un paio d'ore. Passate le due ore, rigenerate l'impasto con un goccio di acqua tiepida e stendete fino ad ottenere una sfoglia di 3-4 mm.

Con un tagliabiscotti date le forme desiderate ai nostri gingerbread. Posizionate i biscotti su una teglia ricoperta da carta forno, spennellate con del latte di soya e a piacere spolverizzate con granella di noci/nocciole/pistacchi. Infornate a 180° per 10-12 minuti.

# Ciambella speziata

di Virginia Mastronuzzi



## Ingredienti

- 1 tazza di farina (integrale, farro)
- 1/2 tazza di cacao amaro
- 1 tazza di zucchero di canna
- 1 cucchiaio di cannella in polvere
- 1 cucchiaino di zenzero in polvere
- 2-3 chiodi di garofano
- 1/2 bicchiere di olio di semi di girasole
- 2 arance (succo e buccia grattugiata)
- Latte vegetale (soia o riso) q.b
- 1 pizzico di sale
- 1 bustina di lievito vanigliato

Procedimento semplicissimo! Basterà unire in un robot da cucina, o in una ciotola capiente prima gli ingredienti secchi (farina, lievito, cacao, zucchero, cannella, zenzero, chiodi di garofano, sale) e poi quelli liquidi come l'arancia (succo e buccia grattugiata), olio e infine il latte a filo, fino ad ottenere un impasto morbido, ma non eccessivamente liquido.

Versare l'impasto in uno stampo per ciambella, che avremo precedentemente oleato con l'olio di semi e poi con farina e infornare a 180° in forno (pre-riscaldato) per 25-30 min prova stecchino!



# Torta di farro al cacao con pere speziate al VinBrulé



di Michela Crestan

## Ingredienti

- 1 pera biologica
- 2 bicchieri di buon vino rosso “di casa”
- una manciata di chiodi di garofano
- 2 cucchiari di succo d’agave
- 180gr farina integrale bio di farro
- 70gr farina mandorle
- 40gr cacao crudo in polvere
- 1 bustina di cremor tartaro
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
- 1 cucchiaino di cannella in polvere
- 1 pizzico di sale
- 230gr bevanda vegetale a piacere (io mandorla)
- 40gr olio mais
- 100gr cioccolato fondente

Pelate la pera e tagliatela a spicchi togliendo i semi centrali. In un pentolino a fiamma bassa scaldate una decina di minuti il vino con il succo d’agave ed i chiodi di garofano, spegnete e fate intiepidire. Una volta tiepido lasciate marinare le pere per un buon quarto d’ora.

Sciogliete il cioccolato fondente a bagnomaria e lasciate intiepidire e nel frattempo miscelate tutti gli ingredienti secchi in una ciotola capiente. Unite tutti gli ingredienti liquidi ai solidi e mescolate fino ad avere un impasto cremoso. Aggiungete anche il cioccolato fondente e incorporatelo ben bene. Scegliete il tipo di stampo che preferite (se tondo o rettangolare) versate metà dell’impasto e adagiate le pere.

Finite con il rimanente impasto. Cuocete in forno preriscaldato ventilato a 175°C per 45 min. La prova stecchino è un must e ci darà l’ok finale! Se vi stuzzica potete trasformarla in muffin, potete tagliare la pera a cubotti oppure trasformarla in monoporzioni al vasetto.

# Crumble di frutta, nocciole, mandorle e zenzero

di Laura Failla



## Per 3 crumble grandi e 6 piccoli

- 120 gr di focchi di riso
- 1 mela
- 1 banana
- 1 pera
- 1 manciata di more di gelso
- 50 gr di mandorle
- 50 gr di noci
- 1 pezzetto di zenzero
- succo di limone (non troppo)
- 2 cucchiaini di zucchero di canna
- olio evo e sale rosa

Lavate, sbucciate e tagliate la frutta a pezzettini. Mettetela in una ciotola con un pò di succo di limone e lo zenzero centrifugato. Mescolate con un cucchiaino di zucchero di canna. Pesate i focchi di riso (che sono sono quelli soffiati ma simili ai focchi d'avena come forma..sono perfetti!) metteteli in un'altra ciotola con 1- 2 cucchiaini di olio evo e 1 cucchiaino di zucchero di canna.

Tritate grossolanamente mandorle e nocciole e aggiungetele ai focchi di riso, aggiungete un pizzico di sale e cucchiaino di acqua. Create i vostri crumble, coprendo la frutta con i focchi di riso. Infornate per 15 minuti a 180°.

Per un tocco più *Vegoloso*, aggiungete alla frutta anche delle scaglie di cacao o cioccolato extra fondente!

# Alberelli natalizi ricoperti di cioccolato

di Erika Brugugnoli



## Per circa 25 biscotti

- 300 g di farina di farro
- 80 g di margarina
- 150 g di zucchero
- 2,5 g di sale
- semi di mezza bacca di vaniglia
- un cucchiaino di cannella
- 125 g di yogurt bianco di soia

In una ciotola pesare tutti gli ingredienti per la frolla e impastare con le mani fino ad ottenere un panetto compatto ed omogeneo. Lasciar riposare la frolla vegan per circa 30 minuti in frigorifero (potete farla anche il giorno prima). Stendere la frolla su una spianatoia cosparsa di farina, fino ad ottenere uno spessore di 3-4 mm. Ritagliate i biscotti.

Cuocere in forno pre riscaldato a 170-175°C per circa 15 minuti. Quando i biscotti saranno freddi sciogliere a bagno maria circa 200 g di cioccolato fondente.

Intingere i biscotti per metà nel cioccolato fuso e posizionarli su una teglia ricoperta di carta forno. Cospargere con codette colorate e lasciar rapprendere il cioccolato per almeno mezz'oretta, poi è possibile raffreddare bene in frigorifero per un'altra mezz'ora. Per un tocco più natalizio cospargere di zucchero a velo la metà non ricoperta.

# Dolce senza lattosio

di Erika Brugugnoli



VEG vegolosi.it  
BLOGGER

## Ingredienti

- 500 g di farina macinata in purezza per dolci lievitati
- 100 g di zucchero di canna integrale
- 100 g di olio di semi
- 100 g di panna di soya o di riso
- 50 g di latte di soia
- 4 tuorli d'uovo medi
- scorza grattugiata di un arancia
- Semi di bacca di vaniglia
- 1/2 cucchiaino di sale
- 5 g di lievito di birra disidratato
- 70 g di acqua
- 100 g di gocce di cioccolato fondente senza lattosio
- 10 g di burro di cacao in polvere o in gocce
- 10 g di burro vegetale/burrolì

Consiglio di iniziare l'impasto alla sera per arrivare a cuocerlo nella tarda mattinata del giorno seguente!

In planetaria unire farina, acqua, zucchero e lievito di birra e cominciare ad impastare... aggiungere la scorza d'arancia, la vaniglia, il latte, la panna e il sale, aspettare l'incordatura dell'impasto e poi versare l'olio piano piano.

Per ultimo aggiungere i tuorli un po' alla volta e il burro di cacao in polvere o in gocce.

Si dovrà ottenere una palla liscia, a questo punto inserire le gocce di cioccolato, preferibilmente impastando con le mani per non rovinare la maglia glutinica.

Riporre l'impasto in frigo, dentro una ciotola oliata, per una notte. Al mattino riprendere l'impasto che ormai sarà raddoppiato, riformare la palla e riporlo nello stampo di carta da panettone da un chilo.

Far lievitare in forno spento con la lucetta accesa per 3-4 ore finchè avrà raggiunto il bordo del pirottino.

Praticare, con una lametta, il taglio a croce, scarpate e mettervi al centro il burrolì. Infornare a 170° per 50-55 minuti!

Una volta cotto, farlo raffreddare a testa in giù, dopo 10 ore chiudere il panettone in un sacchetto di plastica nebulizzato con alcol puro.

# I *vegblogger* che hanno contribuito a questo ebook

Arena Enza

Basco Francesco

Boscarolo Daniela

Brugugnoli Erika

Crestan Michela

DegliAlberti Sara

Failla Laura

Il Girone dei Golosi

Leonardi Silvia

Mainardi Eleonora

Mastronuzzi Virginia

Mauri Cristina

Morone Maria

Piazza Antonella

Sweet Irene

Verde Melissa

Zanfardino Alyce

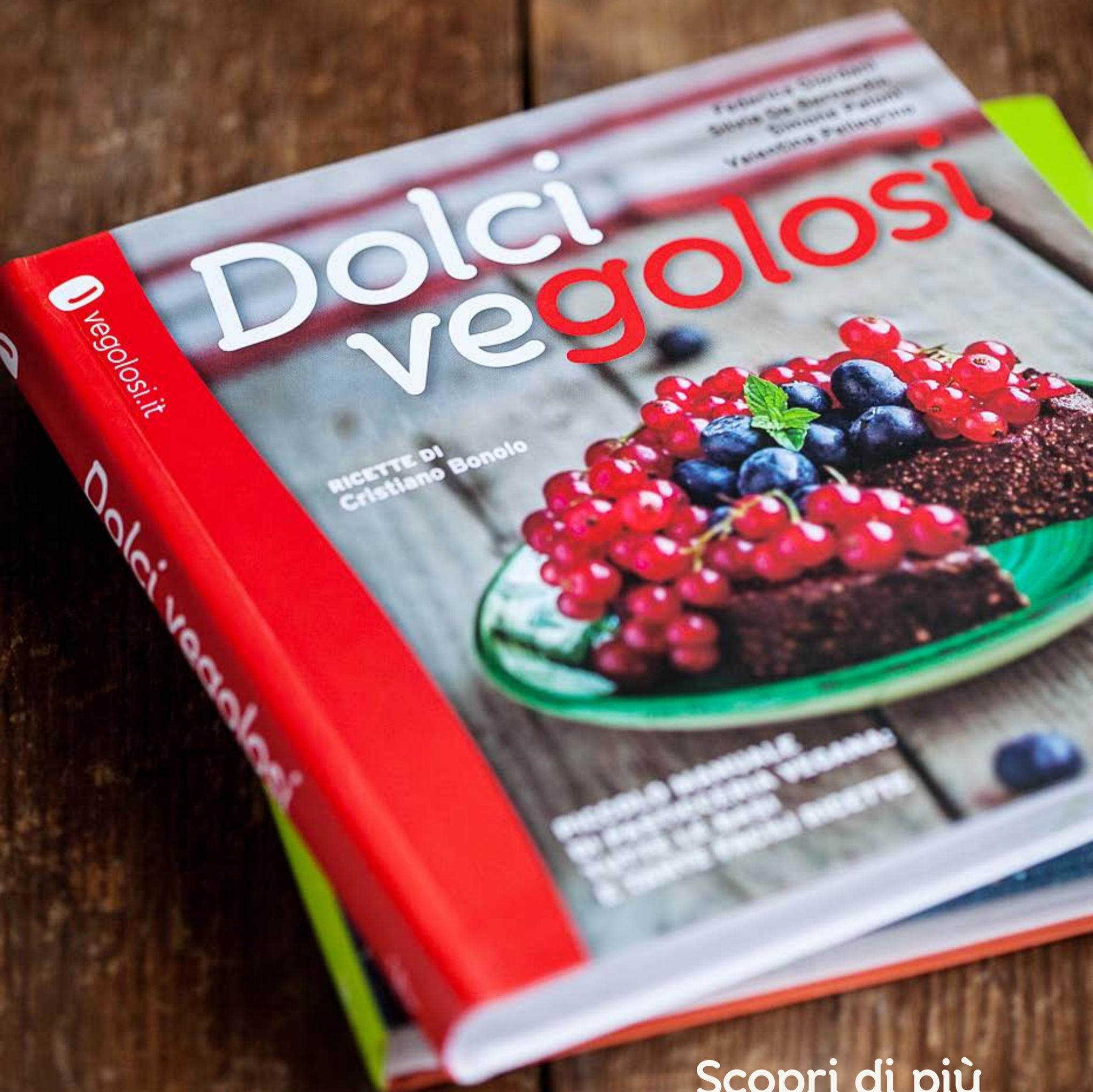


vegolosi.it  
BLOGGER

Vuoi diventare anche tu  
vegblogger di Vegolosi.it  
o anche solo saperne di più?

[\*Scopri di più\*](#)

“Dolci vegolosi” è in tutte le librerie!  
Iscriviti alla newsletter di Vegolosi.it  
e scarica l'anteprima gratuita.



Scopri di più



## Chi siamo?

Cristiano, Domenico, Federica, Silvia, Simone, Valentina e Vegolosi.it è il primo magazine online italiano di cultura e cucina vegetariana e vegana edito da [Viceversa Media](#).

Nel nostro magazine potrai trovare ogni giorno ricette, news e curiosità e scoprire quanto la cucina veg sia gustosa, sana e facile da portare in tavola tutti i giorni dell'anno.

Puoi trovarci anche in libreria: abbiamo infatti pubblicato due manuali di cucina veg, **“Vegolosi. Impara a cucinare golosi piatti vegani e vegetariani”** e **“Dolci vegolosi”**: quest'ultimo, uscito a settembre 2015, è completamente dedicato alla pasticceria vegan e disponibile in tutte le librerie d'Italia e nei maggiori store online.

Per qualsiasi informazione:

[scrivici@vegolosi.it](mailto:scrivici@vegolosi.it)

Seguici, su!





Publicato nel dicembre 2015  
Questo ebook è una produzione

**VICEVERSA MEDIA**

Questo ebook e i suoi contenuti sono distribuiti con  
Licenza Creative Commons Attribuzione - Non commerciale -  
Condividi allo stesso modo 4.0 Internazionale.