

JINGGLE VEG

*Idee per chi non sa come
cavarsela con il pranzo di Natale
(ma anche tutte le altre feste e festicciole varie)*

RICETTE DI
CRISTIANO BONOLO



Chi siamo?

Cristiano, 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 appena pubblicato **“Vegolosi. Impara a cucinare golosi piatti vegani e vegetariani”** edito da **Gribaudo**, disponibile in tutte le librerie d'Italia e nei maggiori store online.

[Vai all'ultima pagina e scopri di più](#) 

Per qualsiasi informazione:

scrivici@vegolosi.it

Seguici, su!

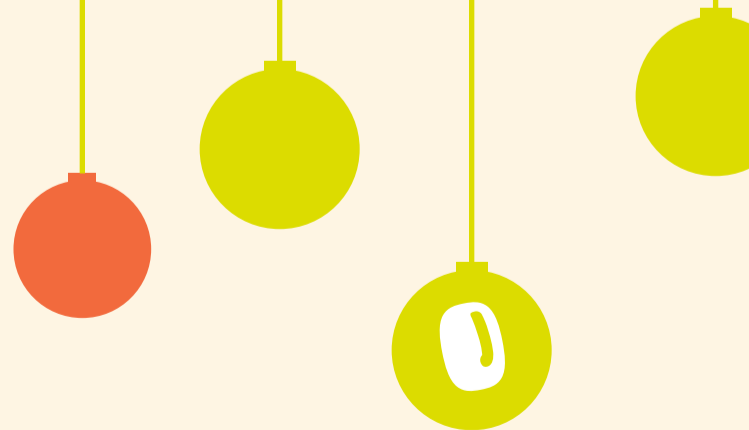


PER UN NATALE VEG

Il Natale è ormai alle porte, la mente corre ai regali e, ovviamente, alla tavola da imbandire per fare festa insieme agli amici e ai parenti più cari.

Si sa, ogni casa ha le sue tradizioni e i suoi riti. Ma perché non pensare quest'anno a un menu nuovo, capace di stupire i vostri ospiti e lasciare soddisfatti tutti i palati? In questo ebook, Vegolosi.it ha selezionato per voi 9 tra le proprie migliori ricette, dagli antipasti ai dolci, in un mix equilibrato e sorprendentemente goloso, perfetto anche per i bambini! In più, un piccolo pensiero per tutte le vegolose: un'idea di ecocosmesi naturale, da preparare per sé o come regalo fai da te.

Non ci resta che farvi gli auguri, prima che sia troppo tardi: non si parla con la bocca piena! :)



INDICE

ANTIPASTI

Grissini integrali speziati

Maionese veg

Canapè di frolla vegan

PRIMI

Pasta con pesto di pistacchi

Risotto lavanda e zucca

SECONDI

Burger di quinoa

Tofu e indivia all'arancia

DOLCI

Ciambelle alla zucca

Lingotti di cous cous con crumble

IDEE REGALO VEGOLOSE

Sale aromatizzato

Scrub agli agrumi



ANTIPASTI

Chi ben comincia...





**GRISSINI
INTEGRALI
SPEZIATI AI
SEMI DI CHIA**

INGREDIENTI PER CIRCA 40 GRISSINI

260 ml di acqua tiepida
500 g di farina integrale
50 ml di olio extravergine di oliva
15 g di lievito di birra fresco
1 cucchiaino di malto d'orzo
(o di riso oppure di miele)
3 rametti di rosmarino fresco
1 cucchiaino di curry
1 cucchiaino di semi di chia

Al posto dei semi di chia provate anche noci o semi di girasole e al posto del curry, peperoncino o curcuma!



L'IMPASTO

In una ciotola mettete l'acqua e sciogliete il lievito insieme al malto girando con un cucchiaino. A parte, in una ciotola capiente, mettete la farina e aggiungetevi l'acqua con il lievito e il malto, iniziate a mescolare e poi aggiungete l'olio, il sale, il curry, i semi di chia e il rosmarino tritato.

Procedete impastando per bene il tutto nella ciotola e poi passate sulla spianatoia. Impastate per bene fino ad ottenere un composto liscio e morbido, stendetelo con le mani fino ad ottenere una lingua di pasta lunga circa 20 centimetri, spennellatela con dell'olio e copritela con un canovaccio.

Lasciate riposare il tutto per circa un'ora a temperatura ambiente: l'impasto steso dovrà duplicare il suo volume.

TAGLIAMO I GRISSINI

Ora, con l'aiuto di un coltello a lama lunga o di un tarocco, tagliate trasversalmente la lingua di pasta creando dei bastoncini

di circa 1 centimetro di larghezza, iniziate a stenderli con le mani creando dei cilindri lunghi almeno il doppio della loro lunghezza originale.

Prendete quindi i grissini stesi e metteteli su di una leccarda coperta di carta forno. Infornate a 200°C, forno statico, per circa 20 minuti o comunque fino a quando i grissini non saranno ben dorati.

CONSIGLIO PER I VEGOLOSI

Per mantenere friabili i grissini riponeteli in una scatola di latta o di cartone ma non in un sacchetto di plastica per alimenti. Potete arricchire i vostri grissini con tanti ingredienti come olive, pezzetti di pomodori secchi, semi di lino etc. che inserirete nell'impasto oppure con cui potrete "impanare" i grissini stessi prima di cuocerli.

A close-up photograph of a white ceramic bowl filled with a thick, pale yellow, creamy substance, which is egg-free mayonnaise. A silver spoon is partially submerged in the mixture, with its handle extending towards the bottom right. The bowl is set against a rustic, weathered wooden background. The lighting is soft, highlighting the texture of the mayonnaise.

**MAIONESE
SENZA UOVA**

INGREDIENTI PER CIRCA 4 PERSONE

60 g di latte di soia
100 g di olio di mais
10 g di olio extravergine di oliva
1 pizzico di sale
1 cucchiaino di succo di limone
1 cucchiaino di curry in polvere

Provate a sostituire
il curry con un
cucchiaino di senape

STRUMENTI

Mixer ad immersione



LE ORIGINI

Nonostante l'origine di questa salsa deliziosa sia incerta (forse il suo nome è legato a Carlo di Lorena, duca di Mayenne), nessuno può resistere ad intingere patatine e stuzzichini nella sua morbida consistenza. Vediamo insieme come preparare una maionese senza uova, una maionese vegana...si può fare!

LATTE, OLIO E...

In un contenitore dai bordi piuttosto alti, versate il latte e aiutandovi con un mixer iniziate a inglobare aria con un movimento dall'alto verso il basso. A filo versate l'olio e continuate il lavoro con il mixer sino a quando il latte inizierà ad acquisire una consistenza più densa.

FRULLIAMO

Ora non vi resta che salare la salsa e aggiungere succo di limone e curry. Ripassate nuovamente il mixer in modo da amalgamare bene tutti gli ingredienti. Assaggiate ed eventualmente aggiungete sale o curry.

Questa maionese è ottima da mangiare al cucchiaino, ma anche spalmata su dei crostini o come accompagnamento ai nostri bocconcini di azuki, oppure alle nostre frittatine (sempre senza uova), o ancora, alle nostre polpette di seitan!

CONSIGLIO PER I VEGOLOSI

Al posto del latte e nelle stesse quantità potete utilizzare lo yogurt di soia, per una versione vegetariana, ma sempre senza uova potete utilizzare lo yogurt bianco.

**CANAPÈ
DI FROLLA
VEGAN CON
HUMMUS
ALLE ERBE**



La pasticceria salata mignon è davvero una delizia: questi piccoli canapè di frolla vegan super friabile e gustosa non sono affatto complicati da preparare ma vi faranno fare un figurone in tavola. Pronti?

INGREDIENTI PER LA FROLLA (~ 36 CANAPÈ)

200 g di farina 0

50 g di olio di oliva extra vergine

70 ml di acqua

sale q.b.

STRUMENTI

Stampini da mini muffin o da biscotti dal diametro di 4.5 cm

Coppa pasta diametro 5.5 cm



In una ciotola capiente unite tutti gli ingredienti: setacciate la farina e unite l'acqua in cui avrete disciolto il sale e l'olio. 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. Una volta che la pasta ha riposato, stendetela dello spessore di pochi millimetri e con un coppa pasta delle dimensioni adatte allo stampo dei canapè realizzate tanti dischetti (potete usare anche uno stampo per mini muffin). Metteteli quindi negli stampi, avendo cura di bucherellare il fondo di ognuno con i rebbi di una forchetta.

Infornate a 180° per circa 20 minuti e, dopo aver verificato la cottura con uno stecchino, estraeteli dalle formine e lasciateli raffreddare (meglio se su di una gratella).

Provate a riempire i canapè, in alternativa, con dell'hummus alla barbabietola

INGREDIENTI PER L'HUMMUS ALLE ERBE

230 g di ceci cotti (oppure
1 confezione di ceci scolati)
+ 3 cucchiaini di acqua di
cottura o liquido di governo
Il succo di 1/2 limone
1 cucchiaino di semi di sesamo
1 pizzico di sale
1 cucchiaino di curcuma

2 rametti di rosmarino fresco
2 rametti di timo fresco
2 cucchiaini di olio extravergine di
oliva

STRUMENTI

Mixer con lame



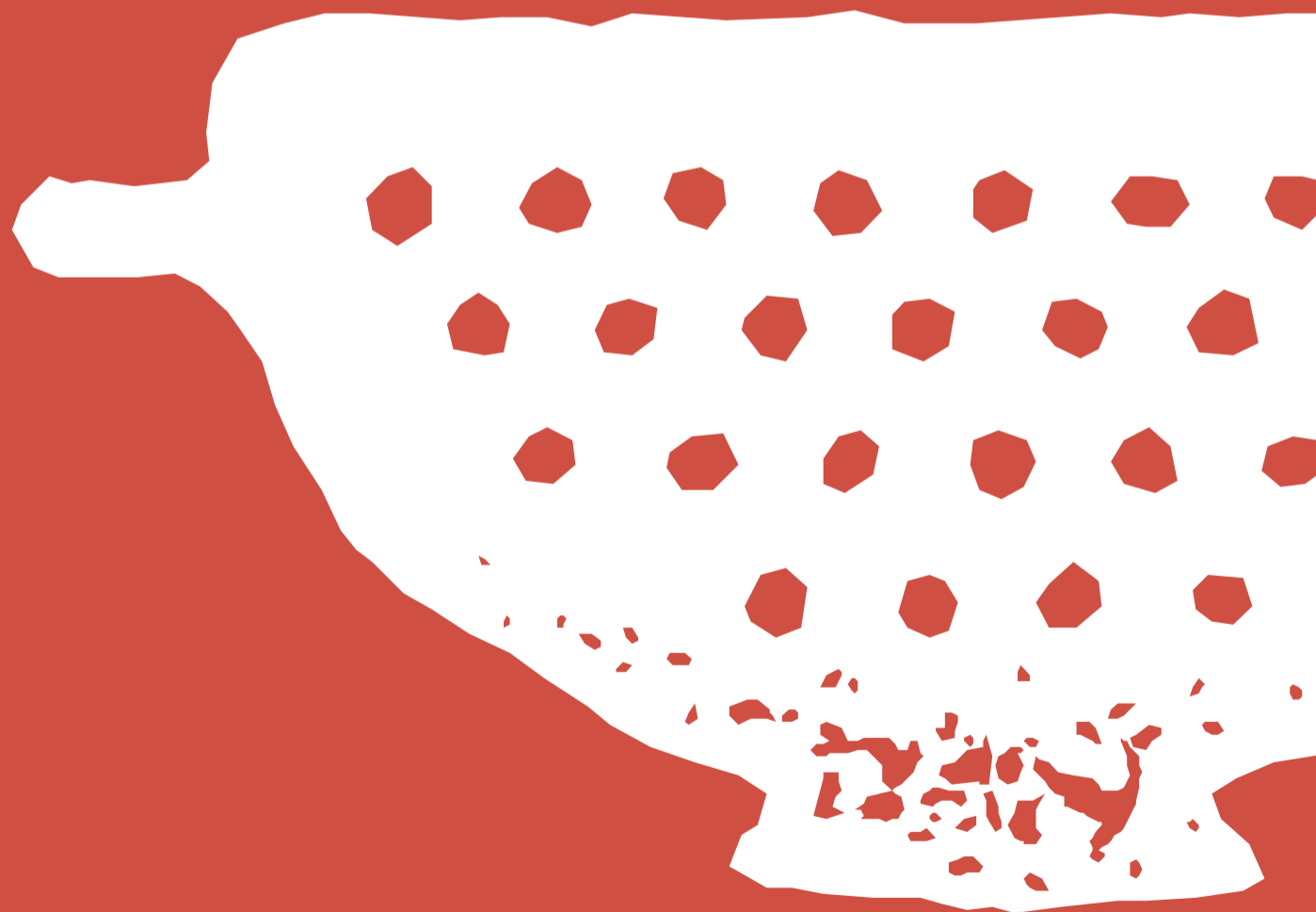
Tritate finemente, dopo aver eliminato la parte legnosa, gli aghi di rosmarino e il timo freschi. In un mixer dotato di lame mettete i ceci cotti, il liquido di cottura, l'olio, il sale, il succo di limone (se volete potete anche grattugiare un pochino di buccia per dare una nota ancora più aromatica) la curcuma, i semi di sesamo, ed infine le erbe.

Frullate tutto alla massima velocità fino a che non otterrete un composto omogeneo e liscio. Lasciatelo in frigorifero a riposare almeno 30 minuti. Procedete ora ad assemblare i canapè: prendete le basi di frolla e riempitele con l'hummus. Potete aiutarvi con una *sac a poche* oppure semplicemente con un paio di cucchiaini da caffè.

Decorate i canapè con foglioline di timo fresche oppure con un ago di rosmarino.

PRIMI

Primi aromatici





**PASTA CON
PESTO DI
PISTACCHI**

Questa ricetta è una preparazione molto semplice e veloce. È possibile preparare il pesto anche in anticipo: si conserva tranquillamente in frigorifero per 4 giorni.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

320 g pasta integrale
100 g di pistacchi già sgusciati
acqua q.b.
70 g di olio extravergine di oliva
5 foglie di basilico
sale

STRUMENTI

Frullatore o robot da cucina

Aggiungete un cucchiaino di succo di limone per ottenere una nota più acida e particolare!



SBOLLENTIAMO I PISTACCHI

Sbollentate i pistacchi per circa 5 minuti in acqua bollente e poi scolateli aiutandovi con un colino a maglie strette. Abbiate cura e pazienza di eliminare la buccia sottile che li ricopre e poi versateli in un robot da cucina (ma potete utilizzare anche un mixer ad immersione).

PREPARIAMO IL PESTO

A questo punto aggiungete al composto anche l'olio extravergine di oliva, le foglie di basilico, un pizzico di sale e frullate aggiungendo poco alla volta l'acqua sino a ottenere un composto omogeneo.

CONDIAMO LA PASTA

Cuocete la vostra pasta preferita, in abbondante acqua salata, scolatela e condite con il pesto appena preparato.

A close-up photograph of a white ceramic bowl filled with a creamy risotto. The risotto is garnished with small, dried lavender flowers and thin slices of zucchini. The bowl is set on a striped fabric surface. In the background, there are blurred images of zucchini and other ingredients.

**RISOTTO
LAVANDA
E ZUCCA**

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

320 g di riso semi integrale

300 g di zucca già pulita

1/2 cipolla

1/2 bicchiere di vino bianco

1 cucchiaino da té di lavanda alimentare

brodo vegetale q.b.

Provate a servire con una granella di mandorle tostate.



LA ZUCCA

Per prima cosa pulite e tagliate a cubetti di circa 1,5 cm per lato la zucca. Tagliate a dadini piccoli la cipolla e fatela rosolare nella pentola dove poi andrete a cuocere il riso.

Appena i dadini di cipolla prenderanno un po' di colore, aggiungete il riso e fatelo insaporire.

CUOCERE IL RISO

Ora versate il vino e fatelo sfumare continuando la cottura a fuoco basso. Con il calore la nota alcolica svanirà e rimarrà solo il sapore e l'ottimo profumo del vino.

Siete pronti ora per cuocere il riso, aggiungendo poco alla volta il brodo vegetale non salato. Continuando a mescolare, dopo circa 5 minuti aggiungete la zucca e la lavanda alimentare. Appena il riso sarà quasi al dente sciogliete il sale in poco brodo e versatelo nel riso.

MANTECARE

Potete decidere di mantecare il risotto in modo vegano con del tofu vellutato oppure con una spolverizzata di lievito alimentare. Potete, invece, mantecare il risotto nel modo classico con del burro e se volete del formaggio grattugiato.

SECONDI

Per tutti i palati



BURGER DI QUINOA

INGREDIENTI PER CIRCA 10 BURGER

1 patata
200 g di quinoa (anche mix)
1 cipolla
erbe di Provenza
peperoncino (opzionale)
olio extravergine di oliva q.b.
sale q.b.

Per un sapore più delicato, al posto della cipolla utilizzate lo scalogno oppure del porro



COMINCIAMO

Cuocete la quinoa in 400 g di acqua fredda. A fuoco moderato portate a bollire e continuate a cuocere sino a quando il liquido sarà tutto assorbito. Fate raffreddare. Separatamente in altra acqua salata fate lessare la patata e lasciatela raffreddare.

GLI ALTRI INGREDIENTI

A parte, in una padella, fate rosolare la cipolla con un filo di olio extravergine di oliva. Aggiungete le spezie e mescolate. Ora versate tutti gli ingredienti in una ciotola e amalgamateli sino ad ottenere un composto abbastanza omogeneo e lavorabile.

FORMIAMO I BURGER

Con le mani umide, o con l'aiuto di un coppa pasta circolare, formate dei burger delle dimensioni che preferite e stendeteli su una leccarda ricoperta di carta da forno.

Infornate a 200 gradi per circa 10 minuti per lato, dovranno prendere un po' di colore ambo i lati.



**TOFU E
INDIVIA
ALL'ARANCIA**

Quante volte vi capita di non sapere come abbinare il tofu o proprio di non sapere come cucinarlo? Dopo aver letto la nostra guida sarà tutto più semplice, ma anche questa ricetta vi darà una bella mano: provatela e convincerete anche i detrattori più impegnativi!

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

360 g di tofu al naturale

4 cespi di indivia

farina di riso

2 arance bio

zucchero di canna

sale e pepe

olio extravergine di oliva

salsa shoyu



LA BASE

Per prima cosa, in una ciotola, create un'emulsione con la salsa shoyu e un cucchiaino di olio di oliva extravergine.

Poi grattugiate a parte la scorza delle arance e spremetele per ottenerne il succo.

IMPANIAMO IL TOFU

Tagliate il tofu a fettine rettangolari dello spessore di 5 mm, passateli nella farina di riso facendo in modo, premendo bene con le mani, di far aderire al meglio possibile la farina stessa, e frigeteli in un tegame con un filo di olio di oliva extravergine e metà del succo delle arance.

Condite quindi con sale e pepe.

L'INDIVIA E IL CARAMELLO

Dopo averla lavata, tagliate ogni cespo di indivia in quattro

spicchi e grigliateli su una piastra ben calda. In un'altra padella antiaderente preparate un caramello con lo zucchero di canna: mettetelo sul fondo della padella e, a fuoco basso, procedete scaldandolo sino a quando diventa scuro, versateci il rimanente succo di arancia e fatelo sciogliere completamente.

Prendete quindi gli spicchi di indivia e passateli nel caramello, sempre a fuoco basso, fino a che non saranno ben intrisi del dolce liquido.

A TAVOLA

Servite il tofu con l'indivia e accompagnate con la salsa a base di soia precedentemente preparata e decorate il piatto con della la scorza grattugiata.

Potete arricchire questo piatto con una manciata di pinoli tostati

DOLCI

*Per festeggiare
in dolceria*





**MINI
CIAMBELLE
ALLA ZUCCA**

INGREDIENTI PER 12 MINI CIAMBELLE

200 g di polpa di zucca
180 g di farina tipo 0 o integrale
50 g di latte di soia
100 g di olio di mais
16 g di cremor tartaro
50 g di zucchero di canna

40 g di bacche di Goji
100 g di amaretti (oppure 100 g
di mandorle tostate)
1 cucchiaino di cannella (opz.)
un pizzico di sale



CUOCIAMO LA ZUCCA

Tagliate la zucca grossolanamente, dopo averla privata della buccia, e cuocetela a vapore per circa 5 minuti. Al termine lasciate raffreddare e strizzatela aiutandovi con le mani o con un colino a maglie strette, così da eliminare l'eventuale acqua in eccesso.

La cottura può essere realizzata anche lessando la zucca e in questo caso verificate, dopo circa 5 minuti, lo stato della polpa: infilzandola con i rebbi della forchetta dovrà risultare morbida. Nel frattempo lasciate in ammollo in acqua tiepida le bacche di Goji per circa 5 minuti.

PREPARIAMO L'IMPASTO

In una ciotola capiente setacciate la farina e il cremor tartaro; unite poi lo zucchero, la cannella e un pizzico di sale e mescolate con cura questi ingredienti.

Poco dopo aggiungete la zucca, le bacche scolate e strizzate, l'olio di mais, il latte di soia e continuate a mescolare fino a ottenere un impasto omogeneo e denso.

Infine aggiungete gli amaretti ben sbriciolati o le mandorle che, se volete, potete tostare qualche minuto in padella o in forno per farne risaltare l'aroma.

INFORNIAMO

Versate l'impasto appena ottenuto nelle formine da ciambella del diametro di circa 6 cm e che avrete in precedenza oliato e infarinato.

Infornate in forno statico già caldo a 180 gradi per circa 30 minuti. Al termine fate raffreddare e servite.

Potete decorare con granella di nocciole oppure cioccolato fuso.

LINGOTTI DI COUS COUS CON CRUMBLE



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

100 g di cous cous di mais e riso
100 g latte di riso
50 g malto di mais
20 g di uvetta
1 cucchiaino di cannella

INGREDIENTI PER IL CRUMBLE

100 g farina semi integrale (tipo 2)
75 g di malto di mais
40 g di olio di mais
10 g di cacao amaro in polvere
1 cucchiaino di cremor tartaro
1 fava di Tonka
1 pera grande
50 g di zucchero di canna
50 g di cioccolato fondente



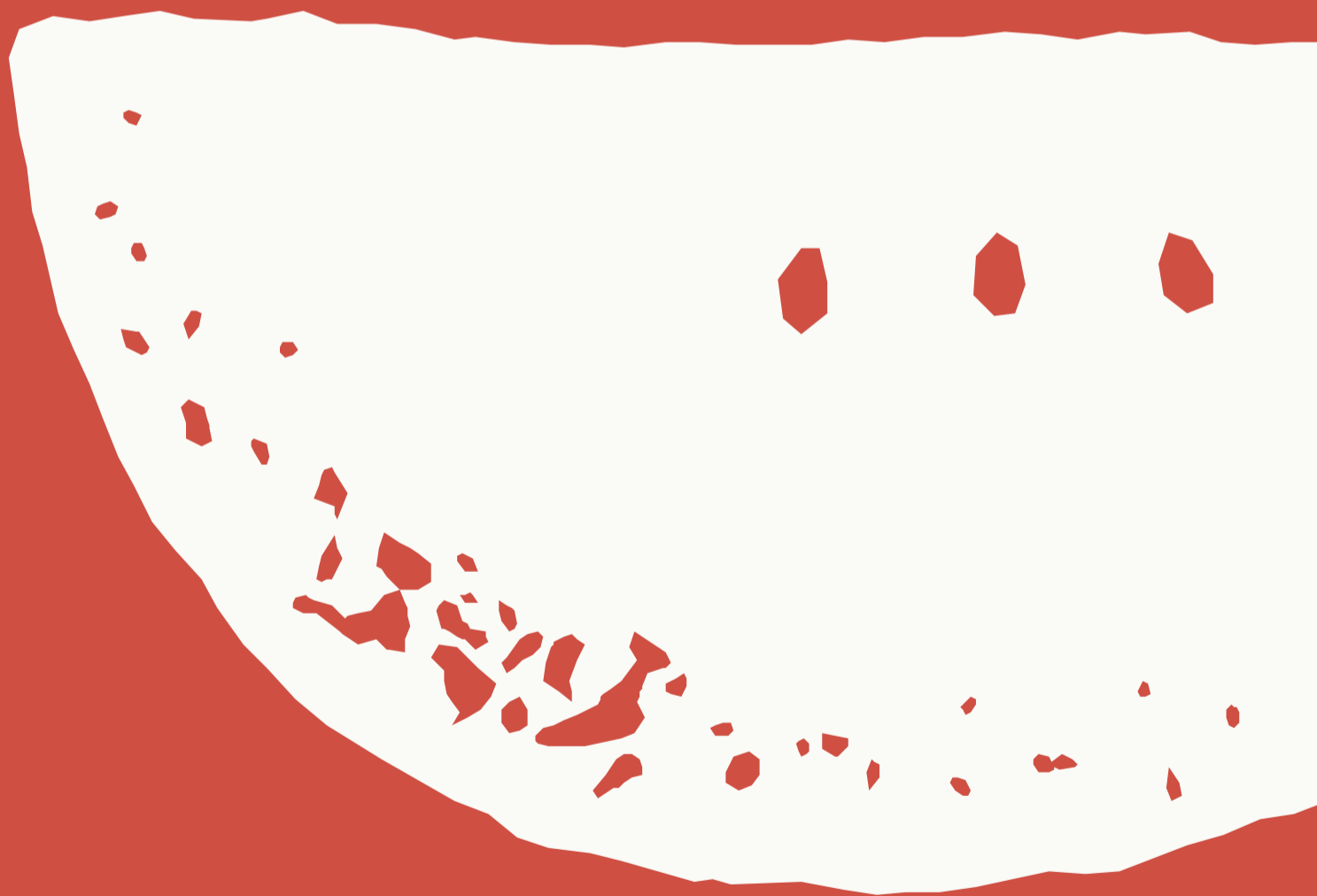
In un tegamino stemperate il latte di riso con il malto. Aggiungete l'uvetta e la cannella e portate a bollore. Unite il cous cous e fate assorbire tutto il liquido.

Fate raffreddare e trasferite l'impasto in stampi per dolci per muffin o mini plumcake. In una ciotola unite la farina semi integrale, il cacao, il cremor tartaro e la fava di Tonka grattugiata. A parte sciogliete il malto nell'olio di mais e uniteli all'impasto farinoso.

Mescolate sino ad avere un composto lavorabile con le mani: create una palla che lascerete riposare in frigorifero per circa 1 ora. Trascorso il tempo del riposo, riprendete l'impasto e formate dei bocconcini grandi come noci che poggerete su una leccarda ricoperta di carta da forno e che infornerete a 180 gradi per circa 10 minuti. Il crumble lo otterrete sbriciolando i biscotti con le mani.

Sformate il cous cous su un piatto da dessert, ricopritelo con il crumble e il cioccolato fondente a scaglie.

IDEE REGALO VEGOLOSE



SALE AROMATICO



Per un'idea regalo anche dell'ultimo minuto, utile e originale, Vegolosi.it vi suggerisce questo sale aromatico agli agrumi e alle erbe perfetto sia per condire piatti semplici ma anche per salare focacce e frolle salate davvero speciali. Come si prepara? Facilissimo, ecco qui:

COSA VI SERVIRÀ

*1 barattolo di vetro che possa essere chiuso ermeticamente
oppure dei sacchetti trasparenti in plastica (come quelli delle caramelle)*

*500 g di sale fino integrale
buccia di 1 arancia bio
buccia di 1 limone o lime bio
Prezzemolo essiccato q.b
Alloro essiccato q.b*



Riponete il sale in una bacinella capiente e, dopo aver eliminato bene tutti i grumi, iniziate a grattugiarci dentro le bucce del limone e dell'arancia: un consiglio è quello di mescolare il sale dopo ogni mezza arancia o limone grattugiati, in questo modo gli oli essenziali presenti nelle bucce potranno infondersi per bene in tutto il sale.

Infine aggiungete anche le erbe ben tritate: noi vi suggeriamo prezzemolo e alloro ma potete scegliere anche altre erbe (sempre essiccate) come salvia e rosmarino, oppure, per un tocco piccante, anche del peperoncino o del curry.

Mettete quindi il sale aromatico nel barattolo di vetro e lasciatelo riposare fino al momento in cui regalerete il sale: il periodo minimo di riposo è di 3 giorni.

Se mantenuto ben chiuso si conserva almeno per tre mesi.

SCRUB AGLI AGRUMI



Questo scrub agli agrumi è consigliato per riattivare la circolazione, con benefici effetti anticellulite, e prepara la pelle alla depilazione. L'acidità degli agrumi lascerà la vostra epidermide liscia e pulita.

INGREDIENTI

1/4 arancia (succo, polpa e buccia grattugiata)

1/4 limone (succo, polpa e buccia grattugiata)

sale grosso

bicarbonato

malto di riso

olio essenziale alla menta (opzionale)



PROCEDIMENTO

Spremiamo il succo di limone e di arancia prelevando anche tutta la polpa, grattugiamo le bucce (che contengono l'olio essenziale) stando attenti a non grattare via anche la parte bianca. Aggiungiamo quindi tre cucchiaini di sale grosso, un cucchiaino di bicarbonato, un cucchiaino di malto di riso e mescoliamo fino ad ottenere un composto omogeneo.

Per stimolare la circolazione è possibile aggiungere tre gocce di olio essenziale di menta all'interno della preparazione.

CONSERVAZIONE

Il consiglio è di preparare lo scrub appena prima dell'utilizzo, al massimo conservarlo in frigorifero per un giorno.

PROPRIETÀ

Lo scrub è ideale sulle gambe: l'acidità degli agrumi ha un effetto purificante e levigante e la combinazione con il sale lo rende un rimedio anticellulite.

G R I B A U D O

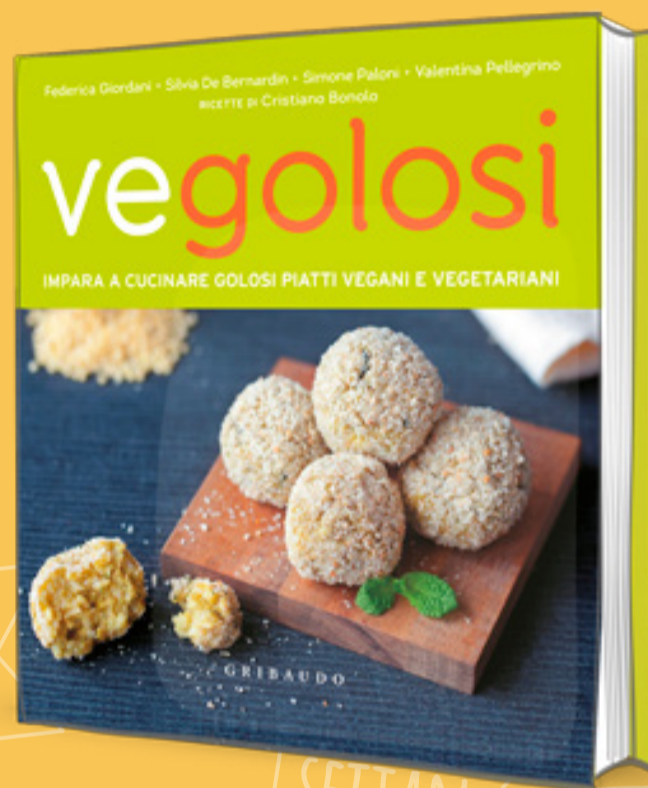
vegolosi

IMPARA A CUCINARE GOLOSI
PIATTI VEGANI E VEGETARIANI

Vegolosi.it e le sue ricette sono anche in libreria con **“Vegolosi. Imparare a cucinare golosi piatti vegani e vegetariani”**: un vero e proprio manuale da tenere sempre in cucina con **160 pagine di ricette**, menu tematici, consigli sulle preparazioni, descrizione degli ingredienti e valori nutrizionali per ogni ricetta.

“Vegolosi” è disponibile in tutte le librerie d’Italia e nei maggiori store online!

Iscriviti alla newsletter e gusta l’anteprima gratuita!





Publicato nel dicembre 2014
Questo ebook è una produzione

VICEVERSA MEDIA

Jingle Veg di Vegolosi.it è distribuito con Licenza
Creative Commons Attribuzione - Non commerciale -
Condividi allo stesso modo 4.0 Internazionale.