



vegolosi.it

# *Ricettario*

La cucina vegan  
per corpo e anima

Viceversa Media

# Indice

## VELLUTATE

- Vellutata di zucca e patate ➔
- Vellutata di sedano rapa  
con avocado e pistacchi ➔
- Vellutata di carote e cannella ➔
- Crema di finocchi e yogurt ➔
- Vellutata di zucchine al tè  
affumicato ➔

## PRIMI PIATTI

- Spaghetti di grano saraceno  
con coste e pomodori secchi ➔
- Besciamella di castagne  
e nocciole ➔
- Spaghetti con tofu affumicato  
e crema di zucca ➔

## PIATTI UNICI

- Spezzatino di soia con patate  
e piselli ➔
- Seitan “s”tonnato vegano ➔
- Tempeh al curry, cipolle  
e mandorle tostate ➔
- Insalata di cous cous  
con tahina e menta ➔
- Riso gratinato con piselli,  
broccoli e zafferano ➔

## VERDURE AL FORNO

- Cavolfiore al forno arrosto  
alle spezie ➔

## DOLCI

- Tiramisù senza uova ➔
- Torta di mele soffice ➔
- Torta al cioccolato semplice ➔

## LIBRI CONSIGLIATI ➔

# Vellutate

*Calde, cremose e colorate: le vellutate sono un must per la stagione fredda, per chi vuole un piatto ricco ma allo stesso tempo leggero, preparato con ingredienti di stagione.*

*Un'esplosione di sapori e colori in un piatto semplice e leggero!*



**GUARDA  
IL VIDEO**



# Vellutata cremosa di zucca e patate

Preparazione: **10 min**

Cottura: **25 min**

Tempo totale: **35 min**

Dosi per: **4 persone**

## Ingredienti

600 g zucca

2 patate piccole

1 carota

1 scalogno

1 cucchiaino di

Rosmarino tritato

Brodo vegetale

Noce moscata

Sale e pepe

Crostini di pane

Semi di zucca

## Strumenti

Frullatore ad immersione

## LASCIAMO CUOCERE E FRULLIAMO

Coprite le verdure con del brodo vegetale bollente e fate sobbollire per 15 minuti, o fino a quando le patate saranno morbide. Spegnete la fiamma e frullate il tutto con il minipimer fino ad ottenere una crema liscia. Servite la vellutata, accompagnata da crostini di pane e semi di zucca tostati se li gradite.

## PREPARIAMO LA VELLUTATA

Tritate separatamente lo scalogno e la carota. Sbucciate le patate e la zucca e tagliatele a pezzetti. In una pentola scaldate un po' di olio extravergine d'oliva insieme al rosmarino tritato. Quando l'olio sarà caldo aggiungete lo scalogno e un pizzico di sale e lasciate soffriggere 2 minuti. Unite poi le carote, e dopo altri 2-3 minuti le patate. Fate rosolare bene le patate e infine aggiungete anche la zucca, sale, pepe e una spolverata di noce moscata. Fate cuocere a fiamma medio-alta per 5 minuti per far insaporire bene le verdure.

## CONSERVAZIONE

Potete conservare questa vellutata di zucca in un contenitore per alimenti 2-3 giorni in frigorifero o fino a 3 mesi in freezer.

## CONSIGLIO PER I VEGOLOSI

Per rendere questa vellutata più ricca e sostanziosa potete arricchirla con [lenticchie rosse](#) o ceci.

VELLUTATE

# Vellutata di sedano rapa con avocado e pistacchi

Preparazione: **10 min**

Cottura: **15 min**

Tempo totale: **25 min**

Dosi per: **2 persone**

<b>Ingredienti</b>	1 carota di medie dimensioni
100 g di sedano rapa	1/2 <a href="#">avocado</a>
50 g di porri	Brodo vegetale
20 g di pistacchi al naturale	

## PREPARIAMO LA VELLUTATA

Mondate e lavate le verdure.

In una pentola abbastanza larga e alta versate due dita di acqua e posizionate il cestello per la cottura a vapore (in alternativa potete utilizzare la vaporiera).

Tagliate grossolanamente il sedano rapa, il porro e la carota e posizzarli nel cestello. [Cucinate a vapore](#) per non più di 10 minuti.

A cottura ultimata trasferire le verdure nella caraffa di un frullatore piuttosto capiente. Aggiungete i pistacchi, mezzo avocado, 3 mestoli di brodo vegetale (preferibilmente preparato da voi con gli ortaggi freschi e senza dado!) e un

pizzico di sale. Frullate fino ad ottenere un composto omogeneo. Versate la vellutata in un piatto fondo e buon appetito!

Per la decorazione del piatto ho utilizzato delle zucchine e delle cipolle disidratate e dei pistacchi al naturale, non tostati né salati.

## CONSERVAZIONE

In frigorifero un paio di giorni in un contenitore ermetico.



**LA RICETTA  
IN PIÙ: cotolette  
di sedano rapa**



VELLUTATE

# Vellutata di carote e cannella

Preparazione: **10 min**

Cottura: **20 min**

Tempo totale: **30 min**

Dosi per: **4 persone**

## **Ingredienti**

450 g carote  
(ca. 6-8 a seconda  
della grandezza)

2 scalogni

1 patata grande

4 foglie di alloro

Timo

1 cucchiaino  
di brodo vegetale  
granulare

1 cucchiaino  
di **cannella**

Sale e pepe

## **Strumenti**

Frullatore ad  
immersione

## **PREPARIAMO LA VELLUTATA**

Tritate gli scalogni e soffriggeteli leggermente in una pentola capiente insieme al timo. Nel frattempo lavate, pulite e tagliate a rondelle le carote e a dadini la patata. Unitele al soffritto e fate insaporire bene aggiungendo anche la cannella, una presa di sale e una spolverata di pepe. Coprite il tutto con acqua bollente, insaporite con il dado vegetale (o se lo avete usate direttamente un brodo vegetale) e le

foglie di alloro, e lasciate cuocere a fuoco dolce per una ventina di minuti finché le verdure saranno morbide.

## **FRULLIAMO E SERVIAMO**

Rimuovete le foglie di alloro e frullate il tutto con il frullatore ad immersione fino ad ottenere una crema liscia, regolando poi la densità a seconda dei vostri gusti: se è rimasta troppo liquida rimettetela sul fuoco, altrimenti allungatela con acqua calda o brodo. Servite la vellutata ben calda, accompagnandola volendo a dei crostini di pane.

## **CONSERVAZIONE**

Potete conservare questa vellutata in un contenitore per alimenti in frigorifero per 2-3 giorni, oppure in freezer per 3 mesi. Al momento del consumo scaldatela direttamente in pentola o al microonde, senza bisogno di scongelarla prima.

## **CONSIGLIO PER I VEGOLOSI**

Se non amate il sapore della cannella, un'ottima alternativa per aromatizzare questa vellutata è lo **zenzero**.



VELLUTATE

# Crema di finocchi e yogurt

Preparazione: **10 min**

Cottura: **20 min**

Tempo totale: **30 min**

Dosi per: **4 persone**

## Ingredienti

300 g di finocchi

300 g di patate

lessate

500 ml di brodo

vegetale

1 porro

250 g yogurt

di soia non

zuccherato

olio extravergine

di oliva q.b

Sale e pepe q.b

## Strumenti

Frullatore ad

immersione

## PROCEDIMENTO

Per prima cosa, mondate i finocchi e tagliateli molto fini. A parte, in un tegame antiaderente, fate stufare il porro tagliato a rondelle in un filo di olio extravergine di oliva. Aggiungete ora i finocchi tritati, fate insaporire per qualche minuto e versate il brodo vegetale. Cuocete, mescolando ogni tanto, per circa 20 minuti, al termine dei quali la verdura deve risultare ben morbida.

Versate ora il tutto in un contenitore ampio, aggiungete le patate lessate e tagliate a dadini e frullate con un frullatore ad immersione.

Aggiungete sale e pepe per insaporire la vostra crema e per finire lo yogurt, che amalgamerete bene agli altri ingredienti.

Appena il composto diventerà omogeneo, sarà pronto per essere servito.

## CONSERVAZIONE

Potete conservare questa vellutata in frigorifero, in un contenitore ermetico per un paio di giorni al massimo.

## CONSIGLIO PER I VEGOLOSI

Aromatizzate la crema con un pizzico di curcuma o di paprika: favolosa e colorata!



**LA RICETTA  
IN PIÙ: spaghetti  
con finocchi  
pinoli e limone**



VELLUTATE

# Vellutata di zucchini al tè affumicato

Preparazione: **10 min**

Cottura: **20 min**

Tempo totale: **30 min**

Dosi per: **4 persone**

## Ingredienti

400 g di zucchini

180 g di [tofu](#)

[vellutato](#)

1 porro

600 ml di [te'](#)

[affumicato](#)

Olio extravergine di oliva

Sale

Pepe

## Strumenti

Frullatore ad immersione o robot da cucina

ad immersione riducete tutto ad un composto cremoso.

Aggiungete il sale e del pepe e servite tiepida.

## CONSERVAZIONE

Potete conservare questa vellutata in frigorifero, in un contenitore ermetico per un paio di giorni al massimo.

## CONSIGLIO PER I VEGOLOSI

Se volete un tocco ancora più aromatico, quando infondete il te' aggiungete 3 semi di finocchietto.

## PREPARIAMO LA VELLUTATA

Mondate il porro e affettatelo a rondelle e poi fatelo appassire per qualche minuto in un tegame con un filo di olio extravergine di oliva. Aggiungete ora le zucchini, che avrete precedentemente lavato e tagliato grossolanamente, e fate insaporire e cuocere per alcuni minuti.

Versate ora il brodo insaporito al tè affumicato e portate a bollore continuando poi la cottura per altri 15/20 minuti. Al termine della cottura, aggiungete il tofu e con un frullatore



**LA GUIDA:**  
come cucinare  
con il te'



**Ordinalo  
subito online**

**SCOPRI L'OFFERTA**  
*su [amazon.it](https://www.amazon.it)*

*oppure, in alternativa:*

**L'OFFERTA**  
*di [ibs.it](https://www.ibs.it)*

**L'OFFERTA**  
*di [libraccio.it](https://www.libraccio.it)*

# *Primi*

***La pasta è un pasto versatile e buonissimo:  
abbiamo scelto primi piatti semplici  
che soddisfino appieno il palato, un gioco  
di contrasti per piatti dai sapori decisi  
e gustosi.***



# Spaghetti di grano saraceno con coste e pomodori secchi

Preparazione: **15 min**

Cottura: **25 min**

Tempo totale: **40 min**

Dosi per: **4 persone**

<b>Ingredienti</b>	1 spicchio di aglio
350 g spaghetti al <a href="#">grano saraceno</a>	1 cucchiaino di origano
1 mazzo di coste (circa 500 g)	1 cucchiaino di timo
3-4 pomodori secchi	4 cucchiaini di pangrattato integrale
2 cucchiaini di capperi	

## CUOCIAMO LE COSTE

Lavate e pulite le coste, assottigliate i gambi tagliandoli in 3 per il lungo e divideteli in pezzi di 5-6 cm insieme alle foglie. Sbollentate in acqua bollente leggermente salata prima i gambi per 5 minuti, poi aggiungete anche le foglie e proseguite la cottura per altri 5 minuti. Scolate le verdure e tenetele da parte.

## PREPARIAMO IL CONDIMENTO

In una padella grande scaldate un po' d'olio con lo spicchio d'aglio sbucciato, il timo e l'origano, tenendo la fiamma bassa

in modo che le erbe aromatiche infondano bene il loro profumo all'olio. Sciacquate i capperi e tritateli grossolanamente insieme ai pomodori secchi, e uniteli in padella con 2-3 cucchiaini di olio di conservazione dei pomodori secchi. Lasciate soffriggere il tutto per qualche minuto, poi versate in padella anche le coste e saltatele 7-8 minuti per farle insaporire bene. Regolate di sale.

## LESSIAMO LA PASTA

Mescolate il pangrattato con due cucchiaini di olio e tostatelo in un padellino fino a che diventerà bello dorato. Nel frattempo lessate in abbondante acqua salata gli spaghetti, lasciandoli al dente. Scolateli e aggiungeteli al condimento insieme a mezzo mestolo della loro acqua di cottura. Saltate il tutto il tempo necessario per far asciugare l'acqua, facendo però attenzione a lasciare un bel sughetto. Impiattate gli spaghetti ben caldi e servite ogni porzione con un'abbondante spolverizzata di pangrattato tostato.

## CONSERVAZIONE

Conservate la pasta in frigorifero in un contenitore per alimenti per un paio di giorni.

## CONSIGLIO PER I VEGOLOSI

Per una versione senza glutine usate spaghetti di sola farina di grano saraceno ed eliminate il pangrattato.



# Besciamella di castagne e nocciole

Preparazione: **10 min**

Cottura: **20 min**

Tempo totale: **30 min**

Dosi per: **4 persone**

## Ingredienti

320 g di pasta integrale	80 g di olio extravergine di oliva
100 g di farina di castagne [🛒]	Rosmarino
Brodo vegetale caldo (ca. 500 ml)	Nocciole q.b. Sale

## LA BESCIAMELLA DI CASTAGNE

Tritate finemente il rosmarino.

Nel frattempo in un pentolino scaldate l'olio extravergine di oliva con la farina di castagne.

Appena il composto tenderà a bollire aggiungete il brodo vegetale sempre mescolando con una frusta da cucina in modo da evitare la formazione di grumi e sino a quando avrete raggiunto la cremosità desiderata.

Aggiungete il rosmarino e correggete di sale.



**LA RICETTA IN PIÙ:**  
maltagliati alle castagne e ragù di zucca

## LESSIAMO LA PASTA

Cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Nel frattempo tostate le nocciole in una padella antiaderente stando attenti a non bruciacchiarle, al termine lasciatele intiepidire e poi tritatele grossolanamente.

Scolate la pasta e conditela con la salsa alle castagne e il trito di nocciole tostate.

## CONSERVAZIONE

Potete conservare la besciamella di castagne in frigorifero per un paio di giorni.

## CONSIGLIO PER I VEGOLOSI

Potete anche tostare le nocciole in forno a 180 gradi per circa 10 minuti.

**Farina di castagne: dove la trovo?**



Nei supermercati e nei negozi bio. Oppure [prova qui](#)



GUARDA  
IL VIDEO

# Spaghetti con tofu affumicato e crema di zucca

Preparazione: **15 min**

Cottura: **15 min**

Tempo totale: **30 min**

Dosi per: **4 persone**

## Ingredienti

360 g spaghetti  
integrali

500 g zucca  
pulita

180 g [tofu  
affumicato](#)

70 ml panna di  
riso (facoltativa)

1 manciata  
di pistacchi  
e semi di zucca  
2 cucchiaini di  
rosmarino tritato  
2 cucchiaini  
di paprika  
Sale e pepe

## Strumenti

Tritatutto

## LA CREMA DI ZUCCA

In una padella versate un po' d'olio extravergine d'oliva, il rosmarino tritato e la paprika, e lasciate scaldare a fiamma bassa. Tagliate a dadini la zucca e versatela nell'olio aromatizzato una volta che è caldo. Aggiungete anche una spolverata di pepe e un pizzico di sale e lasciate cucinare fino a che la zucca sarà bella morbida, circa 10 minuti. Se fosse necessario aggiungete un goccio d'acqua o coprite con un coperchio. Rimuovete la

zucca dalla padella e frullatela insieme alla panna di riso.

## LESSIAMO LA PASTA

Portate a bollore una pentola piena di acqua salata e lessatevi gli spaghetti. Nella stessa padella dove avete cotto la zucca versate un filo d'olio e saltate il tofu affumicato tagliato a dadini piccoli fino a che sarà rosolato. Unite a questo punto la crema di zucca, cuocete per 2-3 minuti e regolate di sale e spezie se necessario. Scolate gli spaghetti al dente e versateli nel condimento, aggiungendo un goccio di acqua di cottura della pasta se il tutto risultasse troppo asciutto. Impiattate e completate ogni piatto con una spolverata di pistacchi e semi di zucca precedentemente tritati grossolanamente al coltello.

## CONSERVAZIONE

Vi consigliamo di gustare questi spaghetti appena fatti, ma se dovessero avanzare potete conservarli in frigorifero in un contenitore per alimenti per 1-2 giorni. Al momento del consumo saltate la pasta in padella o al microonde aggiungendo un goccio di acqua se il condimento si fosse asciugato troppo.

## CONSIGLIO PER I VEGOLOSI

Se non trovate il tofu affumicato potete usare quello classico, e magari sostituire la paprika classica con quella affumicata.

# *Piatti unici*

*Pratici e completi. Sono i piatti unici, quelle portate che da sole costituiscono un unico pasto grazie al giusto mix dei nutrienti che le compongono. A pranzo come a cena sono un'ottima soluzione!*



# Spezzatino di soia con patate e piselli

Preparazione: **10 min**

Cottura: **70 min**

Tempo totale: **1 h e 20 min**

Dosi per: **4 persone**

<b>Ingredienti</b>	1 cipolla
130 g bocconcini di soia disidratata 	1 costa di sedano
170 g piselli freschi o surgelati	2 patate grandi
420 g polpa di pomodoro	4 foglie di alloro
2 carote	Brodo vegetale
	Salsa di soia
	<u>Erbe aromatiche miste</u> (tipo misto erbe provenzale)

## CUOCIAMO LA SOIA E PREPARIAMO IL SOFFRITTO

Portate a ebollizione una pentola di brodo bollente e insaporitelo con la salsa di soia. Lessate i bocconcini di soia per 20 minuti e poi fateli intiepidire lasciandoli nel loro brodo. Lavate, pulite e tritate finemente il sedano, le carote e la cipolla per il soffritto. In una pentola capiente scaldate un po' d'olio con le erbe aromatiche, e quando sarà ben caldo aggiungete le verdure del soffritto con un pizzico di sale. Fatelo cuocere a fiamma bassa intanto che vi occupate del resto degli ingredienti.

## PREPARIAMO LO SPEZZATINO

Pelate e tagliate a cubetti le patate, e versatele nella pentola con il soffritto insieme ai piselli. Strizzate molto bene i bocconcini di soia, uniteli alle verdure e fate insaporire il tutto per qualche minuto. Aggiungete infine la polpa di pomodoro e le foglie di alloro, allungate con 2 mestoli di brodo caldo e lasciate sobbollire per 40 minuti o fino a che le patate saranno morbide e il sugo un po' rappreso. Rimuovete le foglie di alloro, regolate di sale e pepe e servite ben caldo, magari accompagnato da una bella polenta.

## CONSERVAZIONE

Questo spezzatino si conserva in frigorifero per 2-3 giorni, in un contenitore di vetro o di plastica fornito di coperchio. Si può poi riscaldare a fiamma media in una pentola aggiungendo un poco di acqua.

## CONSIGLIO PER I VEGOLOSI

I bocconcini di soia disidratata si trovano nei negozi di prodotti biologici e a volte anche nei supermercati più riforniti.

**Soia disidratata: dove la trovo?**



Nei negozi bio. Per questa ricetta usa questi bocconcini.



# Seitan “s”tonnato vegano

Preparazione: **20 min**

Cottura: -

Tempo totale: **20 min**

Dosi per: **6 persone**

## Ingredienti

400 g di [seitan al naturale](#)

500 g di ceci lessati

250 g di yogurt di soia

5 cucchiaini di capperi sott'aceto

1 cucchiaino

di [tahina](#)

1/2 cucchiaino di senape

Il succo di 1/2

limone

## PREPARIAMO IL SEITAN

In un tegame antiaderente leggermente unto con un filo di olio di oliva extravergine andate a saltare le fettine di seitan, la cosa migliore è avere fettine sottili che permettono di creare un buon bilanciamento nel gusto del piatto.

Una volta rosolate le fettine lasciatele raffreddare a temperatura ambiente.

## PREPARIAMO LA SALSA

Prendete gli altri ingredienti, i ceci, lo yogurt, i capperi, la tahin, la senape e il limone e frullateli sino ad ottenere una consistenza morbida ma non liquida.

Disponete quindi su un vassoio le fettine di seitan ormai a temperatura ambiente e ricoprite il tutto con la salsa appena fatta. Lasciate riposare nel frigorifero per qualche ora avendo l'accortezza di avvolgere il tutto con della pellicola trasparente o della carta stagnola per evitare che la salsa si ossidi a contatto con l'aria. Decorate con dei capperi il piatto.

## CONSERVAZIONE

Potete conservare questo piatto in frigorifero per 3 o 4 giorni al massimo, chiuso in un contenitore ermetico.

## CONSIGLIO PER I VEGOLOSI

Scegliete un seitan già affettato o un arrostito di seitan che risulterà più semplice da tagliare.



**LA RICETTA IN PIÙ:**  
Spezzatino di seitan con mele e arachidi



GUARDA  
IL VIDEO

# Tempeh al curry, cipolle e mandorle tostate

Preparazione: **10 min**

Cottura: **20 min**

Tempo totale: **30 min**

Dosi per: **4 persone**

## Ingredienti

300 g [tempeh](#)

2 cipolle

2 cucchiaini

di [curry](#)

50 g mandorle  
intere

[Farina di riso](#) q.b.



Sale e olio

extravergine

d'oliva

## PROCEDIMENTO

Tagliate ciascuna mandorla in 3-4 bastoncini. Scaldare una padella antiaderente e tostatevi le mandorle fino a che diventeranno dorate. Rimuovetele dalla padella e tenetele da parte.

Nella stessa padella versate un goccio d'olio extravergine d'oliva e i 2 cucchiaini di curry e lasciate soffriggere 1-2 minuti a fiamma bassa. Affettate sottilmente le cipolle e unitele al soffritto di curry, insieme a un pizzico di sale. Cuocete le cipolle per una decina di minuti fino a che saranno morbide, aggiungendo un goccio d'acqua o coprendo la padella con un coperchio.

## E ORA IL TEMPEH

Tagliate a cubetti il tempeh e infarinatelo nella farina di riso. Quando le cipolle saranno pronte, rimuovetele dalla padella e tenetele da parte. Aggiungete ancora un po' di olio nella padella e, quando sarà ben caldo, saltatevi i dadini di tempeh infarinati fino a che saranno ben dorati. Regolate di sale e rimettete in padella anche le cipolle e le mandorle. Saltate il tutto per 2-3 minuti per far insaporire bene e servite subito.

## CONSERVAZIONE

Potete conservare questo tempeh al curry 1-2 giorni in frigorifero in un contenitore per alimenti e saltarlo nuovamente in padella al momento dell'utilizzo, magari aggiungendo un filo d'olio o di acqua se risultasse troppo asciutto. In alternativa è possibile congelarlo e anche in questo caso potete saltarlo nuovamente in padella al momento dell'utilizzo, a fiamma bassa e con un coperchio per permettere al prodotto di scongelarsi piano piano.

## CONSIGLIO PER I VEGOLOSI

Se non gradite il tempeh questa ricetta verrà benissimo anche sostituendolo con del tofu.

**Farina di riso: dove la trovo?**



Nei supermercati e negozi bio oppure [anche online qui.](#)



# Insalata di cous cous con tahina e menta

Preparazione: **15 min**

Cottura: **15 min**

Tempo totale: **30 min**

Dosi per: **4 persone**

## Ingredienti

150 g di cous  
cous

150 g di brodo  
vegetale bollente

10 pomodorini

1 zucchina

1 carota

1 cipolla di Tropea

1/2 peperone  
verde

1 cucchiaino

di tahina

Menta fresca q.b.

Prezzemolo q.b.

Succo di un

limone q.b.

Olio extravergine

di oliva q.b.

Sale q.b.

## PROCEDIMENTO

Tritate la cipolla finemente e fatela rosolare in una padella antiaderente con un filo di olio extravergine di oliva.

Nel frattempo tagliate a listarelle e poi a dadini i peperoni, la carota e la zucchina.

Aggiungete la verdura alla cipolla e cuocete sino a quando sarà tenera. Pochi minuti prima di terminare la cottura unite il prezzemolo tritato e correggete di sale.

## CUOCIAMO IL COUS COUS

Bagnate il cous cous con il brodo vegetale, aspettate che venga completamente assorbito poi con i rebbi di una forchetta sgranatelo. Tagliate a spicchi i pomodorini e uniteli al cous cous poi aggiungete la menta fresca spezzettata. Mescolate gli ingredienti poi aggiungete le verdure cotte e un filo di olio extravergine di oliva.

## CONDIAMO CON LA SALSA

Mescolate la salsa tahin con il succo di limone e aggiungete un poco di acqua per renderla ben cremosa. Versatela sul cous cous e mescolate bene.

## CONSERVAZIONE

Questo cous cous freddo si conserva per 2 giorni chiusa in un contenitore ermetico e in frigorifero.

## CONSIGLIO PER I VEGOLOSI

Aggiungete un pizzico di peperoncino per donargli quella nota piccante che piacerà di sicuro ai palati più coraggiosi.



# Riso gratinato con piselli, broccoli e zafferano

Preparazione: **20 min**

Cottura: **40 min**

Tempo totale: **1 ora**

Dosi per: **4 persone**

## Ingredienti

270 g di riso  
integrale

170 g di cavolfiore  
(giallo e verde)

140 g di piselli  
(in scatola o  
congelati)

1/2 cipolla

Sale q.b

## Coriandolo

in polvere

1 bustina di  
zafferano

Prezzemolo riccio  
q.b

Olio extravergine  
di oliva q.b

Pan grattato

## PROCEDIMENTO

Sciacquate il riso sotto l'acqua corrente in modo da pulirlo della polvere che caratterizza tutti i cereali integrali.

Cuocetelo nel doppio del suo volume di acqua salata nella quale avrete stemperato lo zafferano. La cottura del riso sarà perfetta non appena tutto il liquido sarà assorbito.

## LE ALTRE VERDURE

Tagliate la cipolla a dadini e fatela rosolare in una padella con un filo di olio extravergine di oliva. Appena avrà preso

un po' di colore aggiungete le cimette dei cavolfiori che avrete precedentemente mondato. Cuocete per circa 15 minuti e appena saranno teneri aggiungete i piselli scolati, sale, coriandolo e il prezzemolo riccio tritato. Cuocete ancora per 5 min. Ovviamente potete utilizzare, se di stagione, dei piselli freschi, oppure quelli congelati.

## E ADESSO IN FORNO!

Unite ora il riso alle verdure e versate tutto nelle piccole cocotte di ceramica. Cospargete la superficie con un leggero strato di pangrattato e infornate a 200 °C per circa 15/20 minuti.

Lasciate raffreddare 5 minuti e poi servite.

## CONSERVAZIONE

Potete conservare il riso in frigorifero per un giorno, oppure potete congelarlo e scaldarlo direttamente in forno all'occorrenza.

## CONSIGLIO PER I VEGOLOSI

Potete sostituire il cavolfiore con la verza per un sapore diverso e aggiungere della noce moscata.

# *Verdure al forno*

*Non solo patate, ma anche carote, cipolle,  
zucchine, zucca, broccoli e tanto altro.*

*Le verdure al forno, condite con le spezie giuste,  
possono essere un ottimo contorno sfizioso.*



# Cavolfiore al forno arrosto alle spezie

Preparazione: **10 min**

Cottura: **40 min**

Tempo totale: **50min**

Dosi per: **4 persone**

## Ingredienti

1 cavolfiore intero

125 g yogurt

di soia non

dolcificato

1 cucchiaino

di sale

½ cucchiaino

di pepe

1 cucchiaino

di cumino

½ cucchiaino

di **curry**

1 cucchiaino

di paprika

2 cucchiaini

di **tahina**

1 limone (succo

e scorza)

½ spicchio d'aglio

## PREPARIAMO LE SPEZIE E LESSIAMO IL CAVOLFIORE

Schiacciate l'aglio con lo spremiaglio, unitelo allo yogurt insieme a tutte le spezie e al limone (scorza e succo) e mescolate bene. Pulite il cavolfiore rimuovendo tutte le foglie e la base del gambo, tagliandola in modo tale che il cavolfiore stia in piedi ben dritto. Portate a bollore una pentola piena d'acqua leggermente salata e lessate il cavolfiore per 5 minuti, facendo attenzione a mantenerlo intero.

Scolate il cavolfiore, lasciatelo intiepidire e asciugatelo bene.

## INFORNIAMO IL CAVOLFIORE

Ricoprite una teglia con carta da forno e appoggiatevi la testa di cavolfiore. Aiutandovi con un cucchiaino ricopritelo interamente con il composto di yogurt e spezie, cercando di distribuirne uno strato omogeneo su tutta la superficie. Infornate in forno statico a 200°C per 30-40 minuti fino a che la superficie risulterà dorata: se fosse necessario utilizzate la funzione grill per gli ultimi minuti di cottura.

## CONSERVAZIONE

Questo cavolfiore si conserva in frigorifero per un paio di giorni ben chiuso in un contenitore per alimenti. Al momento del consumo vi consigliamo di dividerlo a cimette e saltarlo in padella per scaldarlo.

## CONSIGLIO PER I VEGOLOSI

Potete sperimentare e usare le spezie che più vi piacciono. Non avete la tahin? Provate a sostituirla con della senape.

# *Dolci vegani*

***C'è sempre spazio per il dolce!  
Dai classici rivisitati alle torte  
golose con tanto cioccolato.  
Una proposta per tutti i gusti.***

***Dolci vegolosi: il manuale***



***In libreria trovi il nostro  
libro dedicato ai dolci  
e alla pasticceria vegan***





GUARDA  
IL VIDEO

# Tiramisù senza uova

Preparazione: 20 min

Cottura: 5 min

Riposo: 10 ore

Tempo totale: 50min + riposo

Dosi per: 4 persone

## Ingredienti

500 ml [latte di mandorle](#)

50 g amido di mais

75 g zucchero di canna grezzo

320 g yogurt bianco vegetale

60 ml panna di riso

65 g crema di mandorle

250 g frollini integrali vegani

4 tazzine di caffè

1 pizzico di vaniglia

Cacao q.b.

## Strumenti

Colino a maglie fitte [[come questo](#)]

Telo bianco pulito

Sbattitore elettrico

Teglia 20 x 20 cm [[come questa](#)]

## METTIAMO A COLARE LO YOGURT

Rivestite un colino a maglie fitte con un telo bianco pulito e posizionatelo su una ciotola in modo che resti sollevato, quindi versatevi lo yogurt e lasciate colare lo yogurt per almeno 8 ore in frigorifero.

## PREPARIAMO LA CREMA DI LATTE DI MANDORLE

In un pentolino versate l'amido di mais, il latte di mandorle, lo zucchero e la vaniglia. Mettete sul fuoco a fiamma medio-bassa e portate a bollore, continuando a mescolare cuocete la crema per 1 minuto, spegnete e lasciate raffreddare completamente.

Aggiungete poi lo yogurt colato, la panna di riso e la crema di mandorle. Con lo sbattitore elettrico mescolate per un paio di minuti, fino ad ottenere una crema liscia.

## ASSEMBLIAMO IL TIRAMISÙ

Bagnate bene i biscotti nel caffè caldo e disponetene due strati in una teglia. Ricoprite con metà della crema e spolverizzate la superficie con il cacao. Ripetete gli strati di biscotti imbevuti di caffè, crema e cacao. Prima di consumarlo fatelo riposare in frigorifero almeno un paio di ore.

## CONSERVAZIONE

Questo tiramisù si conserva in frigorifero avvolto nella pellicola per 3 giorni.



GUARDA  
IL VIDEO

# Torta di mele soffice senza burro

Preparazione: **15 min**

Cottura: **50 min**

Tempo totale: **1 ora e 5 min**

Dosi per: **6-8 persone**

## **Ingredienti**

120 g farina 0

120 g farina

integrale

150 g zucchero

di canna grezzo

1 bustina di lievito

([cremor tartaro](#))

½ cucchiaino

di cannella

1 pizzico di sale

60 ml olio di semi

di girasole

100 ml spremuta  
d'arancia

140 ml [latte](#)

[di soia](#)

2 mele

1-2 cucchiaini di  
sciroppo d'acero

## **Strumenti**

Tortiera di 22 cm  
di diametro

[[come questa](#)]

liquidi a quelli secchi e mescolate bene. Aggiungete due terzi delle mele all'impasto e amalgamate bene il tutto, cercando di ricoprire ogni fetta con l'impasto. Foderate una tortiera del diametro di 22 cm con carta forno e versate l'impasto della torta.

## **DECORIAMO LA TORTA CON LE MELE E INFORNIAMO**

Disponete a raggiera sulla superficie della torta le fettine di mela avanzate, e spennellatele con lo sciroppo d'acero. Infornate a 180°C in forno statico per 50 minuti, o fino a che la torta sarà cotta e la superficie dorata. Sfornate e lasciate raffreddare la torta prima di servirla.

## **CONSERVAZIONE**

Questa torta di mele senza burro vegana si conserva coperta con un telo pulito o sotto una campana di vetro per dolci per 3-4 giorni.

## **CONSIGLIO PER I VEGOLOSI**

Se non avete lo sciroppo d'acero, potete spolverare la superficie della torta con 1-2 cucchiaini di zucchero di canna prima di infornarla.

## **PREPARIAMO L'IMPASTO**

In una ciotola riunite tutti gli ingredienti secchi: le due farine, lo zucchero, il lievito, la cannella e il sale. In una seconda ciotola riunite gli ingredienti liquidi: l'olio di semi di girasole, il latte di soia e la spremuta d'arancia. Lavate le mele e, senza sbuciarle, dividetele in quarti, eliminate il torsolo e tagliatele a fettine sottili. Unite gli ingredienti



GUARDA  
IL VIDEO

# Torta vegana al cioccolato semplice

Preparazione: **10 min**

Cottura: **45 min**

Tempo totale: **55 min**

Dosi per: **6-8 persone**

## Ingredienti

250 g di farina  
integrale

180 g di zucchero  
di canna grezzo

100 g cioccolato  
fondente

30 g di cacao

10 g di amido  
di mais

200 g di latte  
di soia (o altro  
[latte vegetale](#))

90 g di olio  
di semi di girasole  
1 bustina di lievito  
([cremor tartaro](#))  
1 pizzico di  
vaniglia in polvere  
1 pizzico di sale

## Strumenti

Tortiera diametro  
di 22-24 cm  
[[come questa](#)]

## PREPARIAMO L'IMPASTO

Sciogliete il cioccolato a bagnomaria. In una ciotola riunite la farina integrale, il cacao setacciato, l'amido di mais, lo zucchero di canna, il lievito, il sale e la vaniglia. Mescolate bene con un cucchiaio di legno, poi unite il cioccolato fuso, l'olio di semi di girasole e il latte di soia e amalgamate il tutto fino ad ottenere un composto omogeneo.

## INFORNIAMO

Trasferite l'impasto in una tortiera del diametro di 22-24 cm foderata di carta forno e infornate in forno statico a 180°C per 40-45 minuti. Sfornate, lasciate intiepidire la torta poi rimuovetela delicatamente dallo stampo. Fate raffreddare completamente prima di gustarla.

## CONSERVAZIONE

Potete conservare questa torta al cioccolato sotto una campana di vetro per dolci per 3-4 giorni.

## CONSIGLIO PER I VEGOLOSI

Se lo gradite potete aggiungere 40 g di granella di mandorle o di noci all'impasto della torta prima di infornarla.

# Libri consigliati



## **FAI UN BEL RESPIRO**

Il dolce potere della respirazione e gli esercizi per stare bene ogni giorno.

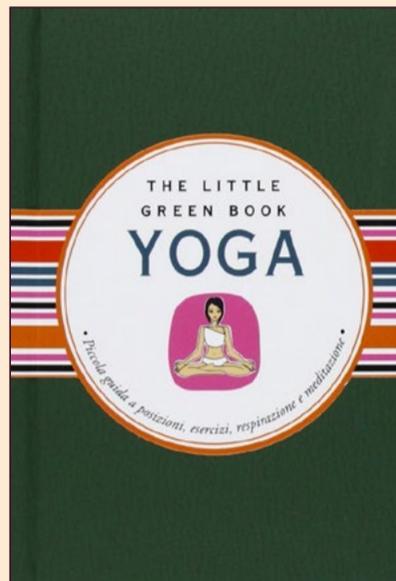
**SCOPRI L'OFFERTA** ➔



## **YOGA E ALIMENTAZIONE**

La salute in armonia con le stagioni.

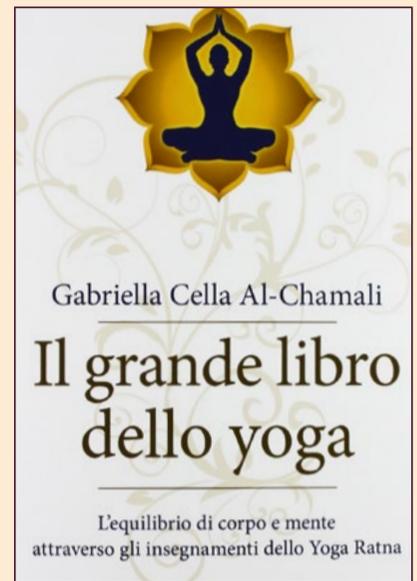
**SCOPRI L'OFFERTA** ➔



## **YOGA. THE LITTLE GREEN BOOK**

Piccola guida a posizioni, esercizi, respirazione e meditazione.

**SCOPRI L'OFFERTA** ➔



## **IL GRANDE LIBRO DELLO YOGA**

L'equilibrio di corpo e mente attraverso gli insegnamenti dello Yoga Ratna.

**SCOPRI L'OFFERTA** ➔



## **SAPORI VEGOLOSI**

Condimenti, sughi e idee per una cucina vegana deliziosa. 60 ricette 100% vegan.

**SCOPRI L'OFFERTA** ➔



## **DIVENTARE VEGETARIANI O VEGANI**

Una guida completa di cultura e cucina veg.

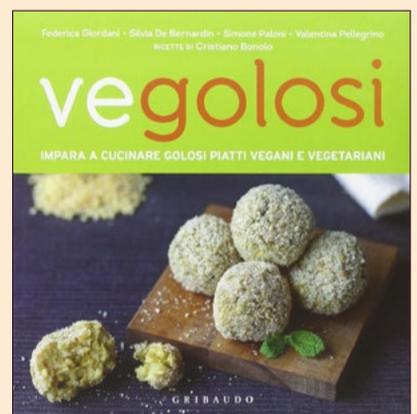
**SCOPRI L'OFFERTA** ➔



## **DOLCI VEGOLOSI**

Piccolo manuale di pasticceria vegana: tutte le basi e tante facili ricette

**SCOPRI L'OFFERTA** ➔



## **VEGOLOSI**

Impara a cucinare golosi piatti vegani e vegetariani

**SCOPRI L'OFFERTA** ➔



## **RICETTARIO: la cucina vegan per corpo e anima**

è un ebook distribuito gratuitamente da [Vegolosi.it](http://Vegolosi.it),  
magazine online di cucina e cultura vegana edito da [Viceversa Media Srl](http://Viceversa Media Srl).

Le ricette presenti sono state servite nel ristorante dello Yoga Festival di Milano in occasione della kermesse del 10-11-12 novembre 2017.

Redazione di Vegolosi.it: *Federica Giordani, Simone Paloni, Valentina Pellegrino, Serena Porchera, Laura Di Cintio e Silvia De Bernardin.*

Le ricette sono di *Sonia Maccagnola*  
ad eccezione di quelle alle pagg 9, 11, 17, 24, 28, 30  
di *Cristiano Bonolo* e di pag 6 di *Valeria Clemente*.

Fotografie a cura di *Vegolosi.it*

Per contattare la redazione puoi scrivere a: [scrivici@vegolosi.it](mailto:scrivici@vegolosi.it)  
Commerciale: [commerciale@viceversamedia.it](mailto:commerciale@viceversamedia.it)  
Ufficio stampa: [stampa@vegolosi.it](mailto:stampa@vegolosi.it)

Seguici sui social, siamo già tantissimi! (clicca sull'icona)



**YOGAFESTIVAL®**

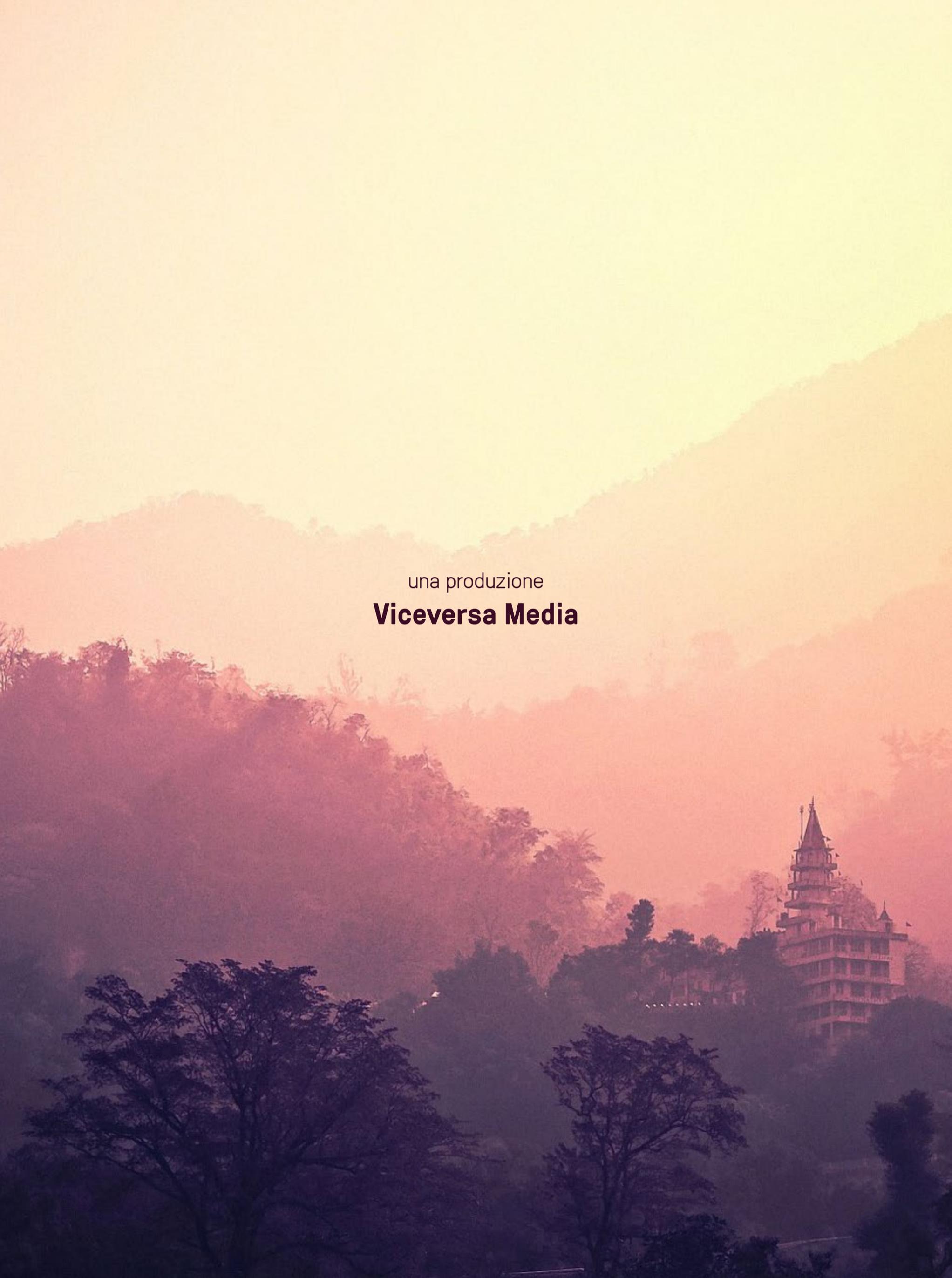
*Partecipiamo ai programmi di Affiliazione Amazon EU e Awin, che consentono di percepire una commissione pubblicitaria pubblicizzando e fornendo link al sito Amazon.it e ai siti appartenenti al network Awin.*

*I link di affiliazione sono indicati con l'icona del carrello (🛒)*

*Per maggiori informazioni su Vegolosi.it è possibile visionare [la privacy policy completa](#).*

Tutti i contenuti sono di proprietà di Vegolosi.it eccetto dove esplicitamente indicato.

*Pubblicato nel novembre 2017*



una produzione  
**Viceversa Media**