

Natale vegan

Ricette (e non solo) per il menu delle feste

Indice

ANTIPASTI

Cavoletti di Bruxelles ripieni di tofu affumicato_ ➔

Involtini di salvia fritti ripieni di crema alle patate ➔

Frutta secca speziata al forno ➔

Pizzette di sfoglia con broccoli e patate ➔

PRIMI

Lasagne di patate dolci con ragù di ceci e spinaci ➔

Pappardelle al pesto di salvia e nocciole con mele caramellate ➔

Gnocchi con sugo di patate, pere e noci ➔

Ravioli vegan alla barbabietola ripieni di patate alla salvia ➔

SECONDI

Arrosto di sedano rapa al forno con castagne ➔

Mini torta salata con lenticchie e funghi ➔

Cestini di polenta bianca con fagioli all'uccelletto ➔

Polpettone vegano in crosta con legumi e verdure ➔

DOLCI

Torta della nonna vegan_ ➔

Torta gelato vegana (tipo Viennetta) ➔

Mini tortine alle amarene e cioccolato fondente_ ➔

Mousse di cioccolato all'acqua con spezie gingerbread ➔

Cucchiaini golosi alla cannella, cacao e zenzero ➔

Frittelle di mele ➔

Antipasti

“Chi ben comincia è a metà dell’opera”, si dice: invece nel nostro caso è solo il primo atto, che si concluderà con un corale “Wow!”.

Un consiglio? Di questi involtini di salvia ripieni che troverete nelle pagine seguenti, fatene davvero un bel po’ perchè spariranno dalla tavola all’istante (da noi è successo così!)



**SPECIALE
DI NATALE:**
troverai tante
ricette e consigli
in più





Cavoletti di Bruxelles ripieni di tofu affumicato

🕒 Prep: 25m Cottura: 15m Per: 4 persone

Ingredienti

300 g di cavoletti di Bruxelles
90 g di tofu affumicato (cos'è il tofu?)
90 g di besciamella vegan
½ carota (20 g circa)
Formaggio grattugiato vegan q.b.
1 cucchiaio di aceto
Olio extravergine d'oliva
Sale e pepe

Strumenti

Tritatutto

Iniziamo dalle verdure

Pulite la carota e i cavoletti di Bruxelles eliminando eventuali foglie esterne rovinare e tagliando la base. Portate a bollore una pentola di acqua, aggiungete un pizzico di sale e l'aceto e lessate le verdure per 5 minuti. Scolatele e passatele sotto l'acqua fredda per bloccarne la cottura. Tagliate a metà i cavoletti e con un coltellino scavatene l'interno, poi disponeteli su una teglia coperta di carta da forno e conservate per dopo la parte scavata.

Prepariamo il ripieno

Tagliate a cubetti il tofu affumicato e versatelo nel tritatutto con la carota e i resti di cavoletti di Bruxelles tenuti da parte, condite con sale, pepe e un giro d'olio e frullate fino ad ottenere un composto grossolano. In ultimo aggiungete anche la besciamella e amalgamate il tutto.

Riempiamo i cavoletti

Riempite ciascun cavoletto con mezzo cucchiaino di farcia, poi cospargete la superficie con un formaggio grattugiato vegano e condite con un filo d'olio. Infornate in forno statico a 220°C per 10 minuti, sfornate e servite caldi o tiepidi.

Conservazione

Questi cavoletti di Bruxelles si possono conservare in frigorifero in un contenitore per alimenti per 2-3 giorni. Al momento del consumo scaldate al forno o in padella.



GUARDA IL VIDEO



Involtini di salvia fritti ripieni di crema alle patate

🕒 Prep: 15m Cottura: 30m Per: 4-6 pers.

Ingredienti

20 foglie di salvia grandi
80 g di farina 2
120 ml di acqua gasata fredda
2 patate piccole (200 g)
30 g di **crema di mandorle**
15 g di **farina di mandorle**
½ cucchiaino di **lievito alimentare**
1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva
Sale e pepe
Olio per friggere

Strumenti

Schiacciapatate
Ragno per frittura

Iniziamo dalla crema di patate

Lavate bene le patate e lessatele 20 minuti con la buccia, fino a quando saranno morbide. Scolatele, passatele sotto l'acqua fredda e sbucciatele. In un piatto fondo schiacciatele con lo schiacciapatate o con una forchetta, poi condite con sale, pepe, olio, la crema di mandorle, la farina di mandorle e il lievito alimentare. Mescolate bene fino ad ottenere una crema liscia ma non troppo morbida, e lasciate intiepidire.

Prepariamo gli involtini

Lavate le foglie di salvia, asciugatele molto bene ed eliminate il gambo. Farcite ciascuna foglia di salvia con un cucchiaino di crema di patate spalmato su tutta la superficie della foglia, arrotolatela e disponete l'involantino su un piatto o un tagliere.

Pastella e... si frigge

In una ciotola versate la farina 2 e l'acqua gasata ben fredda, e mescolate bene con una frusta fino ad ottenere una pastella fluida. Mettete a scaldare l'olio in una padella dai bordi alti. Passate ogni involtino nella pastella, fate colare quella in eccesso e immergeteli nell'olio bollente, cuocendoli qualche minuto fino a doratura. Scolateli su un piatto coperto di carta assorbente da cucina a perdere l'olio in eccesso, e serviteli subito caldi.

Conservazione

Questi involtini di salvia fritti si conservano 1-2 giorni in frigorifero in un contenitore per alimenti. Al momento del consumo scaldateli in padella qualche minuto per farli tornare croccanti.



Frutta secca speziata al forno

 Prep: 5m Cottura: 15m Per: 6 persone

Ingredienti

60 g mandorle
60 g noci
60 g **anacardi**
50 g semi di zucca
1 ½ cucchiaino di paprika
1 cucchiaino di **zenzero** in polvere
3 chiodi di garofano
2 cucchiaini di spezie miste per kebab (o altro misto di spezie)
3 cucchiai di olio
1 rametto di rosmarino
Sale e pepe

Condiamo la frutta secca

Riunite mandorle, noci, anacardi e semi di zucca in una ciotola e condite con la paprika, i chiodi di garofano ridotti in polvere con un mortaio, il misto di spezie per kebab, sale, pepe e olio e mescolate bene. Distribuite poi la frutta secca su una teglia foderata di carta forno, completando con gli aghi di rosmarino.

Inforniamo

Infornate la frutta secca in forno statico a 180°C per 15 minuti, mescolandola e rigirandola verso metà cottura. Sfornate, lasciate intiepidire e servite come snack.

Conservazione

Potete conservare la frutta secca in un sacchetto o in un contenitore per alimenti per una settimana.



**GUARDA IL VIDEO
DELLA RICETTA**



**CECI FRITTI
SPEZIATI:
vai alla ricetta**



Pizzette di sfoglia con broccoli e patate

 Prep: 10m Cottura: 25m Per: 16 pizzette

Ingredienti

1 rotolo di pasta sfoglia rettangolare
200 ml passata di pomodoro
1 cucchiaino di concentrato di pomodoro
½ broccolo
1 patata lessa
3 cucchiari di pesto di basilico
Sale e pepe
Olio extravergine d'oliva

Prepariamo tutti gli ingredienti

In una ciotola versate la passata di pomodoro e conditela con il concentrato di pomodoro, sale, olio e pepe. Lavate e dividete in cimette il broccolo, poi sbollentatelo 4 minuti in acqua bollente leggermente salata. Tagliate a cubetti la patata lessa, unitela alle cimette di broccoli scolate e condite con il pesto e un pizzico di sale.

Ora le pizzette

Su un tagliere di legno srotolate la pasta sfoglia e con un coltello affilato ricavate 16 rettangoli. Trasferiteli sulla placca da forno foderata di carta forno e praticate una leggera incisione a circa 7-8 mm dal bordo di ciascuna pizzetta. Bucherellate il centro con i rebbi di una forchetta. Condite con la passata di pomodoro e farcite con il broccoli e le patate. Infornate in forno statico a 200°C per 20 minuti, fino a che la pasta sfoglia sarà cotta e dorata. Sfornate e servite, saranno buonissime sia calde che fredde.

Conservazione

Potete conservare queste pizzette per un giorno su un piatto coperte da un telo pulito. Se preferite conservarle più a lungo potete riporle in frigorifero, ma la pasta sfoglia si inumidirà un po', perdendo fragranza e croccantezza: in questo caso consigliamo di ripassare le pizzette qualche minuto al forno o in padella prima di gustarle nuovamente.



**CAVOLFIORI
E BROCCOLI:
vai alle ricette**

Primi

Ragù spettacolari e con accostamenti azzeccati, il segreto di questi primi sta nel condimento: lasagne, gnocchi, pappardelle e cos'altro?

La scelta è vostra e per andare sul sicuro un'ottima idea potrebbe essere quella di provare e gustarsi questi piatti in anticipo, prima delle feste, così da non doverli dividere con nessuno... qualcuno dovrà pure sacrificarsi, no?



**SPECIALE
DI NATALE:**
altre ricette
e idee, qui!





Lasagne di patate dolci con ragù di ceci e spinaci

🕒 Prep: 30m Cottura: 1h 20m Per: 6 pers.

Ingredienti

per il ragù

250 g **ceci lessati**
300 ml passata di pomodoro
4 foglie di alloro
1 spicchio di aglio
Rosmarino
Timo
Basilico fresco
2 cucchiaini di **salsa di soia**
(tamari per la versione senza glutine)
Sale e pepe

per le lasagne

2 patate dolci (circa 500 g)
200 g spinaci

400 ml **latte di soia** non dolcificato
25 g farina (0 o integrale)
15 g olio extravergine d'oliva
15 g olio di semi di girasole
1 cucchiaio di lievito alimentare
Noce moscata

Strumenti

Mandolina
Teglia da forno 20 x 30 cm

Prepariamo il ragù

In una pentola versate un po' di olio extravergine. Aggiungete lo spicchio di aglio intero, le foglie di alloro, il rosmarino tritato e il timo. Lasciate scaldare il tutto a fiamma bassa e fate poi soffriggere fino a che l'aglio sarà diventato dorato. Nel frattempo tritate grossolanamente al coltello i ceci. Uniteli al soffritto, salate e pepate e fate insaporire bene per qualche minuto. Rimuovete l'aglio e aggiungete infine anche la passata di pomodoro e il basilico spezzettato con le mani. Fate cuocere il ragù di ceci per 30 minuti a fiamma bassa e con un coperchio. Al termine della cottura spegnete la fiamma, eliminate le foglie di alloro e condite con 2 cucchiaini di salsa di soia.

Ora la besciamella

In un pentolino riunite la farina, l'olio extravergine d'oliva e l'olio di semi di girasole. Mescolate bene con un cucchiaio di legno e mettete sul fuoco. Quando il roux inizierà a sfrigolare, versate a filo il latte di soia (possibilmente caldo) senza mai smettere di mescolare in modo da incorporare man mano il latte senza formare grumi. Portate a bollore e lasciate cuocere per un paio di minuti. Condite la besciamella con sale, pepe e noce moscata a piacere.



LASAGNE VEG
vai alle ricette

Affettiamo le patate dolci

Sbucciate le patate dolci e con l'aiuto di una mandolina ricavatele delle fettine spesse circa 3 mm, cercando di tagliare le patate dolci in modo da ottenere delle fette più ampie possibili.

Formiamo le lasagne

Sporcate il fondo della teglia con un cucchiaio di ragù di ceci e un cucchiaio di besciamella. Formate un primo strato di fette di patate dolci, conditele con un pizzico di sale e un goccio di olio, stendete uno strato di ragù di ceci, uno di besciamella e uno di spinaci. Ricominciate con uno strato di patate dolci e proseguite come nella sequenza precedente. Ripetete 3 volte terminando con patate dolci, ragù e besciamella a decorazione.

Inforniamo

Infornate le lasagne in forno statico a 180°C per 35 minuti, passando alla modalità ventilato durante gli ultimi minuti di cottura in caso il fondo fosse rimasto un po' liquido. Sfornate, lasciate intiepidire qualche minuto e servite.

Conservazione

Potete conservare queste lasagne di patate dolci in frigorifero per 2-3 giorni, oppure in freezer fino a 3 mesi. Al momento del consumo potete passarle direttamente nel forno caldo a 180°C fino a che saranno calde.



PATATE DOLCI
un'altra ricetta
da provare



IDEA REGALO



SAPORI VEGOLOSI
Un libro dedicato a
sughi e condimenti,
per una cucina
vegana deliziosa!

LO TROVI QUI



Pappardelle al pesto di salvia e nocciole con mele caramellate

 Prep: **10m** Cottura: **15m** Per: **4 pers.**

Ingredienti

350 g pappardelle
50 g nocciole
30 g salvia
100 ml olio extravergine d'oliva
1 mela
1-2 cucchiaini di zucchero di canna
Sale e pepe

Strumenti

Tritatutto o mortaio

Caramelliamo le mele

Sbucciate, dividete in quarti e pulite la mela, poi tagliatela a dadini piccolini. In una padella scaldate un filo d'olio e saltate i cubetti di mela per circa 5 minuti per farli ammorbidire e dorare leggermente. Aggiungete quindi lo zucchero, fate caramellare e spegnete la fiamma.

Prepariamo il pesto

Riunite in un mortaio o nel tritatutto la salvia, le nocciole, l'olio extravergine d'oliva, un pizzico di pepe e sale, e pestate o frullate fino ad ottenere un composto cremoso.

Lessiamo e condiamo la pasta

Lessate le pappardelle in abbondante acqua salata e scolatele al dente, conservando una tazza di acqua di cottura. In una ciotola condite la pasta con il pesto, le mele e l'acqua necessaria per ottenere un sugo morbido. Mescolate bene e servite.

Conservazione

Potete conservare questa pasta un paio di giorni in frigorifero in un contenitore per alimenti e scaldarla saltandola in padella, oppure al microonde.



SUGHI: 9 idee da provare



Gnocchi con sugo di patate, pere e noci

 Prep: 5m Cottura: 15m Per: 4 pers.

Ingredienti

800 g gnocchi

2 patate

1 pera

60 g noci

2 rametti di rosmarino

200 ml di latte di soia non dolcificato

(leggi qui per la guida per farlo in casa)

2 cucchiaini di amido di mais

Prepariamo il sugo

Tagliate le patate e la pera a dadini molto piccoli. Tritate grossolanamente le noci. In una padella saltate i cubetti di patate con un filo d'olio, fateli dorare e conditeli con sale e il rosmarino tritato finemente. Unite in padella anche i dadini di pera, aggiungete il latte di soia e portate a cottura. Sciogliete l'amido di mais con 3 cucchiaini di latte di soia o di acqua e aggiungetelo al sugo. Cuocete altri 2 minuti per far rapprendere, e se dovesse asciugarsi troppo aggiungete qualche cucchiaino di latte per ottenere una crema morbida.

Cuociamo e condiamo gli gnocchi

Lessate gli gnocchi in abbondante acqua salata e man mano che affiorano in superficie prelevateli con una schiumarola e versateli nella padella del sugo. Fateli saltare un minuto per farli insaporire, unite le noci e servite.

Conservazione

Questi gnocchi si possono conservare 1-2 giorni in frigorifero in un contenitore per alimenti. Al momento del consumo scaldateli in padella con un goccio di acqua per far tornare cremoso il condimento.



TUTTI GNOCCHI!
vai alla sezione



Ravioli vegan alla barbabietola ripieni di patate alla salvia

 Prep: 30m Cottura: 10m Per: 4 pers.

Ingredienti

280 g di farina di semola
180 g di barbabietola cotta e frullata
3 patate medie
1 spicchio di aglio
1 rametto di salvia
olio extra vergine di oliva

In una ciotola unite la farina e la barbabietola e mescolate fino ad ottenere un impasto lavorabile con le mani. Impastate per una decina di minuti fino a quando l'impasto non sarà completamente liscio e omogeneo. Con le mani formate un panetto e avvolgetelo nella pellicola trasparente e lasciatelo riposare per circa 15 minuti a temperatura ambiente.

Prepariamo il ripieno

Mentre la pasta riposa, potete preparare il ripieno di patate. Mondate e sbucciate le patate, poi tagliatele a cubetti uniformi. Prendete una padella e mettetela sul fuoco con un filo d'olio, lo spicchio d'aglio e la salvia tritata e fate soffriggere il tutto: a questo punto mettete le patate in padella e salate, mescolate bene e coprite, tenendo la fiamma vivace. Passato qualche minuto girate le patate: dovranno formare una leggera crosticina, abbassate la fiamma, ricoprite e terminate la cottura girando di tanto in tanto. Ci vorranno circa 15 minuti.

Tagliamo i ravioli

Spolverizzate di farina il piano di lavoro e con il mattarello, stendete la pasta con delicatezza: lo spessore ideale è di un 1 mm. Posizionate un cucchiaino di ripieno a 3 cm di distanza l'uno dall'altro fino a riempire la pasta stesa per metà, spennellate i bordi con un pennello da cucina bagnato in modo tale che, quando piegherete l'altra metà della sfoglia sopra rimarrà più facilmente attaccata. Fate fuoriuscire l'aria tra un raviolo e l'altro, pressando intorno al ripieno con le dita, in modo tale da evitare che in cottura si aprano facendo fuoriuscire il ripieno e con lo stampino formate i vostri ravioli. Se non doveste avere lo stampino, potrete utilizzare una rotella per tagliare la pasta.



**PASTA FRESCA
VEGAN: guarda
il video**

Ai fornelli!

Quando l'acqua inizierà a bollire, salate l'acqua e cuocete i ravioli per una decina di minuti. Nel frattempo preparate il condimento: in una padella fate soffriggere l'aglio con l'olio extravergine d'oliva e la salvia che avrete precedentemente tritato finemente, per qualche minuto. Dopo aver scolato la pasta, saltatela in padella con il condimento per un minuto.



**RAVIOLI RIPIENI:
altra ricetta qui**



[IDEA REGALO DELL'ULTIMO MINUTO](#)



BUONI SPESA
AMAZON
Digitali o con
cofanetto regalo

[LI TROVI QUI](#)

Secondi

Diciamoci la verità, i secondi piatti, per vegetariani ma soprattutto vegani, sono sempre un po' un problema: per non presentarsi con un'insalata o la solita bisteccina di seitan stralucida (e attirare così scherno, sbuffi ed ire funeste), potreste provare queste idee. Verdure gustose, frutta secca e legumi. Provatele, su!



**SPECIALE
DI NATALE:**
troverai altri
secondi gustosi
e facili qui





Arrosto di sedano rapa al forno con castagne

🕒 Prep: 30m Cottura: 10m Per: 4 pers.

Ingredienti

1 sedano rapa
300 g di castagne lessate
5-6 rametti di mirto fresco
5-6 rametti di rosmarino fresco
10-12 rametti di timo fresco
2 spicchi di aglio
Sale e pepe
Olio extravergine d'oliva

Prepariamo il sedano rapa

Eliminate la parte delle radici del sedano rapa, poi lavatelo bene, possibilmente con una spazzola per verdure dal momento che la buccia non verrà eliminata. Tagliatelo a fette spesse poco meno di 1 cm ma senza arrivare fino in fondo, fermatevi a un paio di centimetri dalla base in modo che il sedano rapa mantenga la sua forma. Affettate sottilmente l'aglio e sciacquate le erbe aromatiche. Farcite ogni taglio del sedano rapa con aglio, mirto, timo e rosmarino, poi condite l'intera superficie con sale, pepe e olio extravergine d'oliva.

Ora il cartoccio

Trasferite il sedano rapa su un foglio di alluminio. Condite le castagne lesse con sale, pepe e olio e disponetele alla base del sedano rapa. Condite con qualche altro rametto di erbe fresche, aggiungete mezza tazzina da caffè di acqua e chiudete bene il cartoccio in modo che il sedano rapa sia completamente avvolto.

Inforniamo

Infornate il cartoccio in forno statico a 200°C per 90 minuti. Sfornate, aprite leggermente la carta stagnola, spennellate di olio la superficie del sedano rapa e passatelo altri 3 minuti in forno con la funzione grill in modo da farlo dorare. Portate in tavola un piatto da portata, con l'arrosto di sedano rapa al centro e le castagne tutt'attorno.

Conservazione

Potete conservare questo arrosto di sedano rapa con castagne 2-3 giorni in frigorifero in un contenitore per alimenti fornito di coperchio. Al momento del consumo scaldatelo nuovamente in forno, oppure in padella tagliato a fette.



Mini torta salata vegana con lenticchie e funghi

🕒 Prep: 30m Cottura: 60m Per: 4 pers.

Ingredienti

100 g di funghi champignon
100 g lenticchie verdi
60 g funghi porcini secchi
2 rotoli di pasta sfoglia
1 patata
1 spicchio d'aglio
1/2 cipolla rossa
olio extravergine di oliva q. b
sale

Strumenti:

Mixer o robot da cucina,
coppapasta

Lasciate in ammollo per circa 30 minuti i funghi porcini, poi strizzateli dell'acqua in eccesso e tritateli grossolanamente. Lavate i funghi champignon privandoli della terra in eccesso poi tagliateli a fettine sottili e tritate pure loro grossolanamente.

In una padella scaldate un filo di olio evo insieme all'aglio e la cipolla tritata. Lasciate soffriggere per qualche minuto, poi aggiungete i funghi e fate insaporire per 10 minuti circa.

Pelate la patata, tagliatela a dadini poi lessatela in acqua bollente. A parte in un'altra casseruola lessate le lenticchie dopo averle lavate sotto l'acqua corrente per privarle di eventuali residui di polvere.

Prepariamo l'impasto

Grattugiate lo zenzero e estraetene il succo strizzando con le mani la polpa ottenuta.

Scolate le patate e le lenticchie non appena queste saranno diventate morbide, quindi frullate le patate con parte di lenticchie e funghi poi aggiungete alla crema appena ottenuta il resto degli ingredienti e il succo di zenzero amalgamando bene gli ingredienti.

Stendete la sfoglia su un piano e con l'aiuto di un coppapasta ricavate delle forme circolari, con le quali ricoprire la base e i bordi di una formina per crostate. Bucherellate il fondo di ciascuna formina e farcite con un cucchiaino abbondante di impasto alle lenticchie. Chiudete adagiando sulla crema un altro disco di sfoglia.

Pronti per il forno

Richiudete i bordi verso l'interno e pinzate con i rebbi di una forchetta. Fate dei piccoli tagli sulla superficie e spennellate leggermente con olio extravergine di oliva. Infornate a 180 °C per



GUARDA IL VIDEO

circa 30 minuti poi attivate il grill e portate la temperatura a 200 °C per 3/4 minuti fino a quando la superficie si sarà leggermente colorata.

Conservazione

I tortini di lenticchie si conservano un paio di giorni in frigorifero e chiusi in un contenitore. Sconsigliamo il congelamento.



RICETTE CON LE LENTICCHIE:
8 idee per te



CUORI DI PASTA SFOGLIA CON FUNGHI:
la ricetta



IDEA REGALO - 5 stelle su Amazon.it!



DIVENTARE VEGETARIANI O VEGANI

Un manuale completo di 360 pagine di cultura e cucina veg con più di 60 ricette. Un must!

LO TROVI QUI



Cestini di polenta bianca con fagioli all'uccelletto

🕒 Prep: 20m Cottura: 70m Per: 4 pers.

Ingredienti

per la polenta

250 g farina per polenta bianca
1,2 l acqua
2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
½ cucchiaino di sale grosso

per i fagioli all'uccelletto

250 g fagioli cannellini lessati
250 g polpa di pomodoro
2 scalogni
15 foglie di salvia
Peperoncino
Sale e pepe

Strumenti

4 ciotoline del diametro di 12-15 cm

In una pentola versate un po' di olio extravergine e fate soffriggere la salvia e gli scalogni affettati finemente, insieme a una presa di sale. Quando saranno diventati morbidi, aggiungete i fagioli e fateli insaporire un paio di minuti. Versate infine anche la polpa di pomodoro, regolate di sale e pepe e lasciate cuocere per una ventina di minuti. Spegnete la fiamma e se avete tempo lasciate riposare per far insaporire bene.

Cuociamo la polenta bianca

Versate l'acqua in una pentola e portate a bollore. Condite con l'olio extravergine e il sale grosso, poi iniziate a versare la farina di polenta a pioggia, mescolando continuamente con una frusta per evitare la formazione di grumi. Una volta incorporata tutta la farina, cuocete la polenta per 45 min a fiamma medio-bassa girandola ogni tanto con un cucchiaino di legno bagnato con un po' acqua.

Formiamo i cestini e farciamoli

Una volta cotta la polenta versatela ancora ben calda in 4 ciotoline rivestite di pellicola leggermente unta di olio, poi lasciatela raffreddare completamente in modo che si solidifichi. Una volta che la polenta è fredda (o almeno tiepida), ricavate i cestini scavandone l'interno: dovrete eliminare uno spessore di circa 1 cm di polenta, lasciando un bordo di 1 cm, facendo attenzione ad ottenere dei cestini non troppo sottili in modo che possano reggere il peso dei fagioli.

Versate qualche cucchiaino di fagioli in ciascun cestino di polenta, se lo gradite passateli qualche minuto al forno per scaldarli e servite.

Conservazione

Potete conservarli 2-3 giorni in frigorifero in dei contenitori per alimenti.



I LEGUMI: COME CUCINARLI?
la guida



Involtini vegani di verza con mopur e mandorle armelline

🕒 Prep: 25m Cottura: 45m Per: 4 pers.

Ingredienti

8 fette grandi di verza
200 ml passata di pomodoro
400 g **mopur** (sotto forma di burger)
20 g mandorle armelline
2 scalogni
1 spicchio di aglio
1 ½ cucchiaino di erbe miste di Provenza
2 cucchiaini di **salsa di soia**
Farina di mandorle q.b.
Sale e pepe

Strumenti

Tritatutto

Cominciamo dal ripieno

Nel tritatutto frullate le mandorle armelline fino ad ottenere una farina non troppo fine. Versate in una ciotola e frullate quindi il mopur e gli scalogni fino ad ottenere un composto grossolano, a cui aggiungerete poi le mandorle armelline frullate in precedenza. Scaldare una padella con un filo d'olio e fate soffriggere lo spicchio d'aglio intero fino a quando sarà dorato. Aggiungete quindi il composto di mopur e scalogni, condite con sale, pepe e le erbe provenzali e fate saltare il tutto a fiamma medio alta per una decina di minuti. Sfumate con la salsa di soia e spegnete la fiamma.

Prepariamo la verza

Lavate bene e sbollentate per un paio di minuti le foglie di verza in una pentola capiente piena di acqua bollente leggermente salata. Scolatele, fatele raffreddare leggermente, rimuovete la base più dura della costa centrale e farcite ciascuna foglia con qualche cucchiaino di ripieno di mopur. Avvolgete gli involtini su loro stessi, ripiegando all'interno anche i bordi laterali, e disponeteli in una teglia leggermente unta di olio.

Inforniamo

Ricoprite gli involtini con la passata di pomodoro, condita leggermente con sale, olio e pepe, e cospargete la superficie con la farina di mandorle. Infornate in forno statico a 180°C per 30 minuti, passando alla funzione ventilata durante gli ultimi minuti se dovesse essersi formata un po' di acqua sul fondo della teglia. Servite caldi o tiepidi.

Conservazione

Potete conservare questi involtini in un contenitore per alimenti in frigo per 3 giorni, oppure in freezer per 3 mesi.



**COSA MANGIARE
AL POSTO DELLA
CARNE?
la guida**



Polpettone in crosta con legumi e verdure

 Prep: 45m Cottura: 30m Per: 6 pers.

Ingredienti

1 rotolo di pasta sfoglia vegana
500 g di spinaci
460 g di ceci lessati
500 g di funghi champignon
2 scalogni, 3 carote
1 spicchio di aglio
timo, salvia, sale e pepe q.b.
mollica di pane q.b.
1/2 bicchiere di vino bianco

Per il contorno

cipolline al forno
patate al forno

Strumenti

Mixer

Come prima operazione tagliate gli scalogni e saltateli in una padella antiaderente con un filo di olio extravergine di oliva. Mondate i funghi eliminando la terra sui gambi e lavando velocemente il resto sotto l'acqua corrente. Mettete da parte il gambo e tagliate la testa in quattro parti. Unite i funghi tagliati allo scalogno e cuocete per circa 10 minuti. Salate leggermente.

Spinaci e ceci per l'impasto

A parte appassite gli spinaci in una padella antiaderente con un filo di olio extravergine di oliva e un pizzico di sale, mentre in un altro pentolino lessate le carote sino a quando saranno morbide ma non troppo.

Nel mixer tritate i ceci con i gambi dei funghi precedentemente puliti aggiungendo le spezie, il timo, la salvia e il pepe. Correggete di sale.

In una ciotola capiente spezzettate la mollica del pane e versate il vino in modo che si bagni leggermente. Unite poi l'impasto di ceci e amalgamate il tutto.

Pronti per il forno

Su un piano stendete la sfoglia e al centro riponete l'impasto di ceci, gli spinaci spadellati, i funghi e, ben distanziate, adagiate le carote intere. Chiudete avvolgendo la sfoglia su se stessa come una girella, poi sigillate le estremità ripiegando verso l'interno i bordi.

Adagiate su una leccarda ricoperta da carta da forno e infornate a 180 °C per circa 30 min o sino a quando la sfoglia avrà ottenuto un bel colore dorato. Al termine lasciate intiepidire, poi servite a fette accompagnandole da patate e cipolline cotte al forno.

Conservazione

Il polpettone si conserva per un paio di giorni, in frigorifero, chiuso in un contenitore.



GUARDA IL VIDEO

Dolci

E poi arrivano loro, i dolci. Destinazione? Quello spazio extra che si forma come per magia nello stomaco dopo aver finito anche il secondo e aver spezzettato l'ennesimo grissino. Ce n'è per tutti, dai "classiconi" ad una mousse leggera: non soddisfatti abbiamo pensato pure al gelato!



**SPECIALE
DI NATALE:**
cerchi pandoro
e panettone?
Clicca qui!





Torta della nonna

🕒 Prep: 20m Cottura: 55m Per: 8 pers.

Ingredienti

Per la crema

500 ml di latte di soia (o di mandorle): quale scegliere?

20 g di olio di semi di girasole

40 g di amido di mais

75 g di zucchero di canna grezzo

1 limone

1 pizzico di curcuma

1 pizzico di sale

per la frolla

350 g di farina 2 (semintegrale)

20 g di fecola di patate

100 g di zucchero di canna grezzo

½ cucchiaino di lievito (cremor tartaro)

120 g di olio di semi di girasole

80 g di latte di soia (o altro latte vegetale)

1 pizzico di vaniglia in polvere

1 pizzico di sale

inoltre

Una manciata di pinoli

Zucchero a velo

Strumenti

Tortiera del diametro di 20-22 cm

Cominciamo dalla crema al limone

In un pentolino riunite l'amido di mais, la curcuma e il sale e mescolate. Aggiungete un goccio di latte e mescolate bene in modo da sciogliere l'amido ed eliminare eventuali grumi. Versate poi il resto del latte a poco a poco, sempre continuando a mescolare, poi l'olio di semi di girasole, lo zucchero di canna, la scorza grattugiata e il succo del limone. Mettete il pentolino sul fuoco a fiamma bassa e portate a bollore, tenendo il tutto sempre mescolato con un cucchiaino di legno per evitare di far attaccare il fondo. Una volta raggiunto il bollore proseguite la cottura per due minuti, poi spegnete la fiamma. Trasferite la crema in una ciotola e copritela a contatto con la pellicola. Lasciatela raffreddare completamente.

Prepariamo la frolla

Versate in una ciotola la farina 2, la fecola di patate, lo zucchero di canna, il lievito, la vaniglia e il sale e mescolate. Unite il latte vegetale e l'olio di semi di girasole, e impastate fino ad ottenere un panetto omogeneo. Avvolgetelo nella pellicola e fatelo riposare in frigorifero un'ora.



**ADDENSANTI
VEGETALI:
quali sono e
come sceglierli**

Assembliamo la torta

Prendete due terzi della frolla e stendetela con matterello tra due fogli di carta da forno: dovrete ottenere un disco dal diametro sufficiente a foderare il fondo e i bordi della vostra tortiera. Aiutandovi con la carta forno trasferite la frolla nella tortiera foderata di carta forno. Riempite il guscio di frolla con la crema al limone ormai fredda. Stendete anche il resto della frolla. Trasferite questo secondo disco nella tortiera andando a coprire interamente lo strato di crema. Sigillate bene i bordi e tagliate gli eccessi di impasto.

Inforniamo

Distribuite sulla superficie della torta i pinoli e infornate in forno statico a 180°C per 45 minuti. Sfornate la torta e lasciatela raffreddare completamente. Spolverizzatela con lo zucchero a velo e servite.

Conservazione

Potete conservare la torta della nonna vegan un paio di giorni in frigorifero, coperta con della carta stagnola.

**ALTRI DOLCI
CLASSICI IN
VERSIONE VEG**



**TORTA ALLO
YOGURT:
la ricetta**



**TIRAMISÙ VEGAN:
la ricetta**



IDEA REGALO - 4,5/5 stelle su Amazon.it!



DOLCI VEGOLOSI
Più di 50 ricette di dolci 100% vegetali nel nostro manuale di pasticceria.

LO TROVI QUI



Torta gelato vegana (viennetta)

🕒 Prep: 20m Riposo: 2h Per: 8 pers.

Ingredienti

1 kg di gelato vegano alla vaniglia
250 g di cioccolato fondente da sciogliere
150 g di nocciole
200 g di biscotti al cioccolato
50 ml di acqua

Per prima cosa sciogliete a bagnomaria il cioccolato fondente e nel frattempo con un coltello tritate finemente le nocciole. In un mixer invece tritate completamente i biscotti al cioccolato. Noi abbiamo utilizzato dei biscotti ripieni, in modo che la crema si amalgamasse e creasse già un composto modellabile e leggermente bagnato, aggiungete comunque un po' d'acqua per avere un composto più gestibile. Infine, mescolate le nocciole che avete tritato con il gelato, tenetene da parte circa un cucchiaio per la decorazione.

Assembliamo

Ora è il momento di creare gli strati: in uno stampo da plumcake foderato con la pellicola trasparente, mettete 2 dita di gelato, livellate bene con l'aiuto di una spatola e a questo punto versate un paio di cucchiaini di cioccolato sciolto, che avrete fatto leggermente intiepidire, e create uno strato sottile; vi consigliamo di procedere velocemente, in quanto il cioccolato a contatto con il gelato si solidificherà subito. Continuate così fino a riempire lo stampo da plumcake avendo cura di lasciare un centimetro di spessore (dovreste ottenere 2 o 3 strati). Lo strato libero lo riempirete con il trito di biscotti in modo da formare una base solida.

Facciamo riposare la torta

Mettete in freezer a rassodare per un paio d'ore. Trascorso questo tempo rovesciate la torta gelato in un piatto da portata e decorate con nocciole e cioccolato fuso.

Conservazione

Potete tagliarla già a fette e conservare le porzioni in freezer per circa una settimana, dentro un contenitore con coperchio.



GUARDA IL VIDEO



Mini tortine alle amarene e cioccolato fondente

 Prep: 20m Cottura: 45m Per: 8 pers.

Ingredienti

300 g farina integrale
130 g zucchero di canna grezzo
260 g latte di soia (o altro: [quale scegliere?](#))
100 g olio di semi di girasole
20 g cacao
4 cucchiaini di [sciroppo d'acero](#)
1 bustina di lievito ([cremor tartaro](#))
1 pizzico di vaniglia in polvere
1 pizzico di sale
200 g amarene sciroppate
150 g cioccolato fondente ([come sceglierlo?](#))

Strumenti

[Tortiera del diametro di 20-22 cm](#) [

Frullatore ad immersione

Prepariamo l'impasto della torta

In una ciotola riunite la farina integrale, lo zucchero di canna grezzo, il cacao, il lievito, la vaniglia e il pizzico di sale. Mescolate con un cucchiaio di legno, poi aggiungete gli ingredienti liquidi: il latte vegetale, l'olio di semi di girasole e lo sciroppo d'acero. Amalgamate bene il tutto fino ad ottenere un composto liscio e omogeneo.

Inforniamo

Foderato una tortiera con carta forno, versate l'impasto e infornate in forno statico a 180°C per 45 minuti. Una volta cotta, sfornate la torta e lasciatela raffreddare completamente.

Farciamo la torta

Versate nel bicchiere alto del minipimer le amarene con 3 cucchiaini del loro sciroppo e frullate fino ad ottenere una crema liscia. Una volta raffreddata la torta tagliatela a metà orizzontalmente usando un coltello o un filo, e farcitela con la crema di amarene.

Decoriamo

Tagliate la torta a cubotti di circa 4-5 cm di lato. Sciogliete il cioccolato a bagnomaria, lasciatelo intiepidire leggermente e colatene un cucchiaio su ciascuna tortina. Fate raffreddare completamente e servite.

Conservazione

Potete conservare queste tortine alle amarene in frigorifero per 3-4 giorni su piatto coperte da pellicola, oppure in un contenitore per alimenti fornito di coperchio.



Mousse di cioccolato all'acqua con spezie gingerbread

 Prep: 5m Cottura: 5m Per: 4-6 pers.

Ingredienti

240 g cioccolato fondente (come sceglierlo?)

Acqua

1 cucchiaino di cannella

1 cucchiaino di zenzero in polvere

½ cucchiaino di noce moscata

5 chiodi di garofano

2 cucchiaini di zucchero di canna grezzo (facoltativi)

3 biscotti secchi o tipo grancereale vegan

Strumenti

Sbattitore elettrico

 *Il più venduto su Amazon a meno di 20€ [qui](#).*

Calcoliamo quanta acqua serve

In questa mousse di cioccolato all'acqua il quantitativo di acqua necessaria dipende dal tipo di cioccolato usato, e più precisamente dalla quantità di grassi presenti nel cioccolato, informazione che trovate facilmente nella tabella nutrizionale del vostro cioccolato. In questa ricetta la quantità di grassi presenti deve essere del 34% rispetto all'acqua. Il caso ideale sarebbe un cioccolato che in 100 g di prodotto contiene 34 g di grassi, in quel caso aggiungerei 100 g di acqua. Altrimenti c'è una semplice formula che permette di calcolare il quantitativo di acqua necessario: (grammi di grassi nel cioccolato) x (grammi cioccolato usato) : 34 g. Nel nostro caso ad esempio avevamo un cioccolato contenente 31,6 g di grassi per 100 g di prodotto, per cui il calcolo risultante è stato $31,6 \times 240 : 34 = 220$. Per cui useremo 240 g di cioccolato fondente e 220 g acqua.

Prepariamo la mousse

Riducete i chiodi di garofano in polvere aiutandovi con un mortaio. Spezzettate il cioccolato in una ciotola e scioglietelo a bagno maria. Una volta sciolto aggiungete le spezie e mescolate bene. Versate il cioccolato in una ciotola di metallo, aggiungete l'acqua e lo zucchero e immergete la ciotola in una più grande riempita di acqua e ghiaccio. Con un cucchiaino o una spatola incorporate bene l'acqua al cioccolato, poi iniziate a montare il composto con le fruste elettriche. Continuate per qualche minuto fino a che il composto si sarà rassodato e avrà la consistenza di una mousse. Trasferite la mousse in bicchierini monoporzione e conservateli in frigorifero coperti con la pellicola. Al momento di servirli sbriciolate qualche biscotto sulla superficie e gustate.

Conservazione

Questa mousse di cioccolato all'acqua si conserva in frigorifero per 3 giorni, coperta da pellicola per alimenti.



Frittelle di mele

🕒 Prep: 15m Cottura: 15m Per: 20 frittelle

Ingredienti

3 mele
200 g farina integrale
150 g succo di mela limpido
110 g latte di soia (o altro latte vegetale: quale scegliere?)
20 g zucchero di canna integrale
½ cucchiaino di lievito (cremor tartaro)
Scorza di un limone
1 pizzico di sale
1 l olio di arachidi
Zucchero di canna integrale q.b.
Cannella q.b.

Strumenti

Pentola adatta alla frittura
Ragno/schiumarola per frittura

Prepariamo la pastella

In una ciotola versate la farina integrale, lo zucchero, il lievito, il pizzico di sale e la scorza del limone. Mescolate con un cucchiaino di legno, poi unite il succo di mela e il latte di soia. Amalgamate bene il tutto fino ad ottenere una pastella densa. Coprite la ciotola con la pellicola e lasciate riposare la pastella in frigorifero per minimo un'ora.

Ora le frittelle di mele vegan

Sbucciate le mele, rimuovete il picciolo e tagliatele a dischi. Con l'aiuto di un coltello a punta rimuovete da ogni disco il torsolo centrale, in modo da ottenere una sorta di ciambellina di mela. Mettete a scaldare l'olio di arachidi in una padella dai bordi alti adatta alla frittura. Per verificare che l'olio abbia raggiunto la temperatura giusta per friggere versate mezzo cucchiaino di pastella nell'olio: dovrà risalire dal fondo della pentola alla superficie entro pochi secondi e friggere dolcemente.

A questo punto passate un paio di ciambelline di mela nell'impasto, fate colare la pastella in eccesso e introducetele con cautela nell'olio bollente. Lasciatele friggere qualche minuto girandole ogni tanto con un ragno per frittura in modo che dorino uniformemente. Quando saranno gonfie e dorate scolatele su un vassoio coperto di carta assorbente. Procedete in questo modo fino ad esaurimento degli ingredienti.

Tocco finale e assaggio

Se gradite potete cospargere la superficie delle frittelle ancora calde con un po' di zucchero di canna integrale e cannella. Vi consigliamo di consumare queste frittelle appena fatte, quando sono ancora calde o tiepide.

Conservazione

Queste frittelle si conservano per 1-2 giorni in un contenitore fornito di coperchio, avendo cura di metterle via solo quando si sono completamente raffreddate.



Cucchiaini golosi alla cannella, cacao e zenzero

 Prep: 15m Cottura: 15m Per: 20 frittelle

Ingredienti

300 g di farina tipo 0 o integrale
80 g sciroppo di agave
100 ml di olio di mais
60 ml di latte di soia al cioccolato
20 g di amido di mais o Maizena
2 cucchiaini di zenzero in polvere
1 cucchiaino di cremor tartaro o 1 cucchiaino e mezzo di bicarbonato
1 cucchiaino di cannella in polvere
1 pizzico di sale

Strumenti

mixer a immersione

coppa pasta a forma di cucchiaino [] oppure altra forma

Per prima cosa, con un mixer a immersione, emulsionate il latte di soia al cioccolato aggiungendo a filo l'olio. In una ciotola capiente setacciate la farina e infine inserite il lievito. Aggiungete l'amido, la cannella, lo zenzero e infine il sale.

L'impasto

Mescolate in modo da amalgamare bene gli ingredienti secchi e aggiungete piano piano lo sciroppo e il mix di latte e olio. Lavorate l'impasto sino a ottenere una consistenza omogenea e morbida formando un panetto che dovrà riposare in frigorifero per almeno 30 minuti coperto da pellicola.

Cottura e decorazione

Una volta che il panetto avrà riposato in frigorifero, prendete l'impasto, stendetelo su un piano ricoperto da carta da forno o su di una spianatoia e con il coppa pasta ritagliate i biscotti. Disponeteli su una leccarda ricoperta da carta da forno e cuoceteli a 180 °C (forno statico) per circa 20 minuti.

Conservazione

I biscotti vegani di Natale a forma di cucchiaino possono essere conservati per qualche giorno chiusi in una scatola di latta.



BISCOTTI DI NATALE:
prova anche questi





NATALE VEGAN 2017: il menu di Vegolosi.it

è un ebook distribuito gratuitamente da Vegolosi.it,
magazine online di cucina e cultura vegana edito da Viceversa Media Srl.

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

Le ricette sono di: *Sonia Maccagnola e Cristiano Bonolo*

Fotografie a cura di *Vegolosi.it*

Per contattare la redazione puoi scrivere a: scrivici@vegolosi.it
Commerciale: commerciale@viceversamedia.it
Ufficio stampa: stampa@vegolosi.it

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



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 dicembre 2017

*Il nuovo libro di Vegolosi.it
in tutte le librerie*



**Ordinabile
subito online**

SCOPRI L'OFFERTA
su amazon.it

oppure, in alternativa:

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

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