



# *Ricette estive 100% vegetali*

*280 idee fresche, golose  
e sostenibili*

*Tutte fotografate e testate!*



**Ricette estive 100% vegetali**  
*280 piatti fotografati e testati*

Testi e fotografie: Vegolosi.it

Fotografie: Vegolosi.it

Impaginazione: [Viceversamedia.it](http://Viceversamedia.it)

Responsabile editoriale: Federica Giordani

In cucina: Sonia Maccagnola

Redazione: Federica Giordani, Silvia De Bernardin, Simone Paloni,

Responsabile commerciale: Valentina Pellegrino

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!



© 2019 [Viceversa Media Srl](http://Viceversa Media Srl)

[www.viceversamedia.it](http://www.viceversamedia.it)

Seconda edizione: giugno 2020

Prima edizione: luglio 2019

Tutti i diritti sono riservati, in Italia e all'estero, per tutti i Paesi.

Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta, memorizzata o trasmessa con qualsiasi mezzo e in qualsiasi forma (fotomeccanica, fotocopia, elettronica, chimica, su disco o altro, compresi cinema, radio, televisione) senza autorizzazione scritta da parte dell'Editore.

In ogni caso di riproduzione abusiva si procederà d'ufficio a norma di legge.

# **Sommario**

***I passi golosi che portano al futuro sono 280***

***Antipasti, contorni e condimenti***

***Pasta, riso e primi piatti freschi***

***Secondi piatti, hamburger e polpette***

***Dolci estivi e gelati***

***Vegolosi.it, chi siamo?***

# I passi golosi che portano al futuro sono 280

*Sono davvero un sacco di ricette e il bello è che sono tutte buone, tutte provate, fotografate e testate: insomma, non c'è pericolo che non vi vengano. Ah, bentrovati in questo nuovo ebook di Vegolosi.it.*

Se non sapete chi siamo in fondo al libro troverete tutte le informazioni su questa banda di matti che ormai da più di 7 anni racconta la cucina e la **cultura 100% vegetale** del nostro paese e non solo.

Il nostro obiettivo è duplice e dichiarato: fare informazione sulla cultura vegana sorpassando in agilità i preconcetti, abbattendo i pregiudizi a colpi di buone ricette e informazione fatta per bene da un team di giornalisti e da una chef preparata.

Questo libro è l'edizione aggiornata con più ricette (30 in più, per la precisione) del primo uscito di una serie per la collana **"Il raccolto"** che la casa editrice di Vegolosi.it, Viceversa Media, ha creato per diffondere ancora di più le ricette del proprio magazine online e le conoscenze sulla cucina *plant based*.

Perché? Perché il futuro va da quella parte, anche il vostro, nonostante tutti i proclami e le battaglie fra "carnivori" e "vegan": una delle migliori soluzioni da approntare subito è modificare il nostro stile alimentare perché le nostre azioni e i nostri consumi contano più di quanto crediamo.

**Non esistono azioni troppo piccole**, né acquisti senza valore: ogni volta che cuciniamo vegan votiamo in modo diretto per un mondo migliore.

Le innovazioni tecnologiche, gli investimenti, le novità e il progresso vanno verso un'alimentazione che dovrà sfamare sempre più persone e che dovrà farlo senza distruggere (ancora di più) il nostro pianeta. Ecco perché anche questo libro è tassello del mosaico che, come tale, è possibile comprendere bene solo se lo si guarda dall'alto: **il futuro è già qui**, sta a noi iniziare a cucinare.

**Anche se non siete vegani** se state sfogliando questo e-book, un grande passo lo avete già fatto, perché siete curiosi, ci tenete alla vostra salute e volete ampliare gli orizzonti della vostra cucina. Avete aperto la porta sul futuro che dobbiamo volere insieme, senza rinunciare a niente, godendo di **una cucina ricca, golosa e piena di gusto**.

Avete **280 occasioni stupende** per testare che abbiamo ragione: siete pronti?

# Indice delle ricette

I passi golosi che portano al futuro sono 280 – 1

## Antipasti, contorni e condimenti

Tofumino per insalate – 4

Bruschette facilissime: – 6

tre varianti “in verde” – 6

Patatine di melanzane con maionese – 9

alla menta – 9

“Salmone” di carote affumicato – 11

Biscotti salati alle cipolle e mandorle con crema di lenticchie e curry – 13

Bocconcini di zuccina con hummus e pomodorini colorati – 15

Bruschette con avocado e fagioli mung – 17

Burro d’arachidi fatto in casa – 19

Caesar salad con cubetti di tempeh e crostini di pane – 21

Caponata di melanzane e tempeh – 23

Cipolle rosse ripiene di hummus di ceci e capperi – 25

Hummus di ceci classico – 27

Crema di melanzane al basilico con paprika – 29

Crema di carote e avocado – 31

Crostata salata con cannellini e pomodori – 33

Dip di edamame e rucola – 36

Dip di pomodori secchi, pane, capperi e prezzemolo – 38

Fagiolini al curry con patate e tofu in padella – 40

Fagiolini impanati al forno – 42

Fagottini alle verdure – 44

Flatbread in padella con pomodorini e zucchine – 46

Focaccia con melanzane rosse e pesto di pistacchi – 49

Focaccia pomodorini e cipolla rossa – 52

Formaggio di anacardi con mirtilli rossi e semi di zucca – 54

“Formaggio” grattugiato light – 56

“Formaggio” di okara di mandorle e salvia – 58

Spalmabile all’erba cipollina – 60

Spalmabile di tofu, anacardi e tahin – 62

Friggitelli ripieni al forno con tofu, olive, capperi e basilico – 64

Frittelle di pane con fiori di zucca – 66

Hummus di avocado e lime – 68

Hummus di fagioli bianchi di Spagna e shiro miso – 70

Hummus di lenticchie al curry e mango – 72

Hummus al pesto di basilico e pinoli – 74

Insalata capricciosa – 76

Insalata di patate con dressing allo yogurt e rucola – 78

Insalata di ceci neri, sedano, pomodori e cipolle con olio alle erbe – 80

Insalata di sedano e avocado – 82

Insalata russa – 84

Involtini di carta di riso senza cottura con verdure e salsa allo zenzero – 86

Maionese di pomodorini – 89

Maionese di fagioli cannellini – 91

Crema di lupini – 93

Maionese senza uova – 95

Millefoglie di melanzane e tofu – 97

Mozzarella vegetale filante – 99

Muffin senza latte alla rucola, mandorle e pomodori secchi – 101

Muffin con zucchine e pomodori secchi – 103

Farifrittata di zucchine – 105  
Piadina cotta in padella con hummus di cannellini, pomodorini e cipolla – 107  
Pizza in padella con zucchine al curry e tofu – 109  
Plumcake salato con verdure e tofu – 112  
Plumcake salato con pesto al basilico – 115  
Pomodori ripieni di riso – 117  
Ratatouille al forno – 119  
Roselline di melanzane e pasta sfoglia – 121  
Rotolini di zucchine con hummus di ceci e peperoni – 123  
Salsa di pesche piccante – 125  
Sbrisolona con zucchine – 127  
Sformato di verdure estive – 129  
Tabulè di edamame, ceci e fagiolini – 131  
Tarte tatin ai pomodorini e vaniglia – 133  
Tartine salate ai fichi e crema alla rucola – 135  
Toast con affettato di lupino, patè di pomodori secchi e zucchine – 137  
Torta salata con patate, tofu e pesto al basilico – 139  
Torta salata con zucchine e tofu – 141  
Tramezzino con crema di ceci e curcuma – 143  
Tzatziki con yogurt di soia – 145  
Ricotta vegetale di noci macadamia – 147  
Tartine di pera e formaggio vegetale con frutta secca – 149  
Zucchine con mango e mele – 151  
Zucchine ripiene senza forno con crema di fagioli bianchi di Spagna – 153  
Zucchine tonde ripiene – 155  
Guida al tè freddo, la bevanda dell'estate – 157

## **Pasta, riso e primi piatti freschi**

Tagliatelle al pesto di capperi e limone – 161  
Paella vegana – 163  
Pasta fredda alle melanzane grigliate, olive e pesto

alle mandorle – 165  
Insalata fredda di orecchiette al melone, cetrioli, rucola e olive – 167  
Gazpacho di pomodori e anguria – 169  
Spaghetti di cetrioli alla greca – 171  
Insalata di anguria pomodorini avocado e anacardi – 173  
Poke bowl con "tonno" vegan – 175  
di pomodoro – 175  
Bulgur arcobaleno – 178  
Bulgur con zucchine e uvetta – 180  
Conchiglie integrali con edamame – 182  
Cous cous con mele e mandorle – 184  
Fettuccine con pesto di pomodori secchi e arachidi – 186  
Frittata di pasta senza uova – 188  
Fusilli con crema di avocado, basilico e spinacini – 190  
Fusilli con crema di tofu, pomodorini e pinoli piccanti – 192  
Gnocchetti con zucchine, pomodorini e tofu affumicato – 194  
Gnocchi in salsa di rucola – 196  
Grano saraceno con tofu, pesche e basilico – 198  
Grano saraceno con crema di zucchine e noci – 200  
Insalata di cous cous con tahina e menta – 202  
Insalata di farro con pomodori, melone e zucchine – 204  
Insalata di farro perlato con mele e pomodorini – 206  
Insalata di grano saraceno con zucchine, fave e carote – 208  
Melanzane ripiene di riso alla mediterranea – 210  
Insalata di farro estiva con hummus alle erbe – 212  
Insalata di riso in verde – 214

Insalata di sorgo con noci e olive – **216**  
Insalata fredda di quinoa con rucola, curry, tofu e noci – **218**  
Khorāsān noci e prezzemolo – **220**  
Lasagne di pane carasau estive senza forno – **222**  
Orecchiette al pesto di fagiolini e nocciole – **225**  
Orecchiette con crema alle olive e mandorle – **227**  
Insalata di orzo ai pomodorini, rucola, albicocche secche e noci – **229**  
Orzo con curry di verdure – **231**  
Orzo perlato ai peperoni, olive e timo – **233**  
Pappardelle con sugo di radicchio, fichi e seitan – **235**  
Pasta ai pomodori secchi con pinoli, olive e capperi – **237**  
Pasta con pesto di finocchietto alla siciliana – **239**  
Pasta con pesto di pistacchi – **241**  
Pasta e pesto con olive e pomodori secchi – **243**  
Pasta fredda con verdure, limone, zenzero e semi di papavero – **245**  
Pasta fredda estiva con fagioli di soia edamame, pomodorini e olive – **247**  
Pasta fredda veloce e cremosa alle verdure – **249**  
Pasta integrale con zucchine alla scapece – **251**  
Penne integrali con seitan e melone – **253**  
Pesto alla genovese 100% vegetale – **255**  
Quinoa al ribes – **257**  
Quinoa con ceci e peperoni al miso – **259**  
Quinoa in insalata con verdure miste – **261**  
Quinoa tricolore con tofu, fagiolini e nocciole – **263**  
Reginette con hummus e fagiolini al limone e maggiorana – **265**  
Riso alle erbe con ceci e spinacino fresco – **267**  
Riso basmati al limone, noci e prezzemolo – **269**  
Riso integrale con ceci e zafferano – **271**  
Spaghetti alla crema di ceci eritrea – **273**

Spaghetti alle alghe, capperi e limone – **275**  
Spaghetti di carote con crema di arachidi al limone e zenzero – **277**  
Spaghetti di daikon al pesto di basilico alle mandorle – **279**  
Spaghetti di zucchine con crema di peperoni e tofu – **281**  
Spaghetti di zucchine con ragù bianco di seitan – **283**  
Spaghetti di zucchine crudisti con crema al curry – **285**  
Spaghetti integrali con melanzane alla noce moscata e olive nere – **287**  
Spaghetti integrali finocchi pinoli e limone – **289**  
Spaghetti integrali con ceci e prugne secche – **291**  
Tagliatelle al pesto di rucola e anacardi – **293**  
Tagliatelle con pesto di peperoni, mandorle e pomodorini – **295**  
Tagliolini cremosi al limone con basilico e zafferano – **297**  
Vellutata di zucchine e avocado – **299**  
Ziti al forno con pomodori e zucchine tonde – **301**

## **Secondi piatti, hamburger e polpette**

Panino vegano estivo – **305**  
Torta salata vegana soffice alle verdure – **307**  
Parmigiana bianca di zucchine e patate – **309**  
Panino con melanzane “stracciate” – **311**  
Stufato di melanzane e ceci – **313**  
Spiedini di melanzane glassate – **315**  
Insalata di quinoa alle albicocche e noci con dressing al miso – **317**  
Avocado ripieno di riso rosso al basilico e hummus – **319**  
Burger senza cottura di fagioli rossi e tofu affumicato – **321**  
Burger di melanzane con hummus alle erbe e noci

– **323**  
Burger di bulgur e pomodoro con salsa di avocado  
piccante al lime – **325**  
Chips di tempeh con taccole e vinaigrette al miso e  
limone – **327**  
Edamame con scaglie di tempeh – **329**  
Fagottini di zucchine ripieni di seitan – **331**  
Falafel di hummus alle erbe con peperoni e  
friggirelli – **333**  
Hamburger di tofu e zucchine – **335**  
Hamburger di zucchine – **337**  
Involtini di lattuga con hummus e tempeh – **339**  
Mini frittata senza uova alle verdure – **341**  
Mini quiche di zucchine con menta e pistacchi –  
**343**  
Polpette di melanzane con noci e zenzero – **345**  
Cartoccio di mare ai ceci e tofu – **348**  
Polpette di verdure estive e ceci – **350**  
Polpette di zucchine con latte di riso – **352**  
Polpette di ceci e melanzane – **354**  
Involtini di melanzane ripiene di tofu, basilico e  
capperi – **356**  
Spiedini con polpette di tempeh e pomodorini –  
**358**  
Seitan “s”tonnato – **360**  
Spiedini di seitan con salsa verde – **362**  
Tagliata di muscolo di grano alla rucola e sale alle  
erbe – **364**  
Tofu in padella con peperoni, pomodorini e  
germogli di soia – **366**  
Tortillas di lenticchie rosse – **368**

## **Dolci estivi e gelati**

Carrot cake vegana crudista – **371**  
Cheesecake vegana al limone – **373**  
Plumcake vegano al cocco e lime – **375**  
Apple pie crudista – **377**

Crostata alle pesche e mirtilli con crema al cocco  
– **379**  
Crepes di avena con pesche caramellate allo  
sciropo d’acero – **381**  
Tiramisù vegano alle pesche e yogurt – **383**  
Cheesecake senza cottura con lamponi e pistacchi  
– **385**  
Torta al mango e cocco – **387**  
Torta alle pesche – **389**  
Marmellata di prugne senza zucchero – **391**  
Barrette crudiste al limone e albicocche – **393**  
Barrette di frozen yogurt ai frutti di bosco – **395**  
Barrette alle ciliegie con crumble di fiocchi di avena  
– **397**  
Bavarese al mango – **399**  
Bavarese al cioccolato bianco – **401**  
Breakfast light bowl: porridge di quinoa – **403**  
Bicchierini di crema di cioccolato e tofu alla noce  
moscata – **405**  
Bicchierini di yogurt al cacao e frutta esotica –  
**407**  
Biscotti ai frutti rossi – **409**  
Bocconcini crudisti cacao e fichi – **411**  
Bounty al cocco – **413**  
Budino classico al cioccolato – **415**  
Budino di barbabietola con top di panna montata –  
**417**  
Budino di miglio al cacao – **419**  
Budino al latte di mandorle – **421**  
Budino pere e bacche di goji – **423**  
Cake pops di pan di Spagna – **425**  
Caramelle gelatinose – **427**  
Cheesecake allo yogurt e fichi – **429**  
Cheesecake fredda al cioccolato – **431**  
Cheesecake con confettura di ciliegie – **433**  
Ciambella al limone e zenzero senza zucchero –  
**435**



Pancake fatti in casa – 437

Confettura di albicocche senza zucchero – 439

Cous cous dolce freddo con frutta estiva – 441

Crema al caffè con fichi – 443

Crema al cioccolato con lamponi – 445

Crema cioccolato avocado – 447

Crema di mele al cacao senza zucchero – 449

Crema spalmabile alle nocciole – 451

Crepes dolci con fichi e anice – 453

Crostata ai fichi con crumble alle nocciole – 455

Crostata con mele e fichi alla cannella – 458

Crostata alle albicocche con crumble ai pistacchi – 461

Dischi di pasta fillo al cioccolato, lamponi e pistacchi – 463

Fagottini dolci di albicocche e more – 465

Galette alle ciliegie e scaglie di cioccolato bianco – 467

Gelato alle pesche con cialda alle noci – 469

Gelato di soia ai lamponi – 471

Gelato al pistacchio e avocado – 473

Gelato all'anguria – 475

Gelato al cioccolato con anacardi – 477

Gelato stecco alla panna di soia – 479

Gelato allo yogurt di soia e frutta fresca – 482

Gelato di banane all'apple pie – 484

Gelato al melone e banana – 486

Mini biscotti da colazione al cioccolato – 488

Ghiaccioli alla frutta fatti in casa – 490

Hummus dolce al caffè – 492

Hummus dolce al cioccolato – 494

Macedonia al cucchiaio – 496

Marmellata di ciliegie senza zucchero – 498

Marmellata di pesche senza zucchero – 500

Mousse al cioccolato con pomodorini caramellati – 502

Muffin ai lamponi, lime e mandorle – 504

Muffin al cocco e mirtilli – 506

Muffin alle pesche e chiodi di garofano – 508

Muffin mirtilli e semi di chia – 510

Panna cotta alle ciliegie – 512

Panna cotta allo zafferano – 514

Pasticcini ai frutti di bosco – 516

Pesche ripiene in padella con frollini integrali, cocco e nocciole – 518

Plumcake cioccolato e zucchine – 520

Plumcake ai mirtilli – 522

Plumcake alle pere e frutti di bosco – 524

Plumcake alle pesche e cioccolato – 526

Pudding banana e semi di chia – 528

Smoothie alle mele con latte di soia – 530

Smoothie con latte di mandorle e pesche – 532

Soia cake al mango – 534

Stecchi alla banana e cioccolato – 537

Crostata alle ciliegie e cacao – 540

Tartufi ai pistacchi e cacao – 543

Tartufini alle carote, uvetta e mandorle – 545

Torta al lime – 547

Torta allo yogurt fredda al cocco (senza cottura) – 549

Torta fredda al tofu – 551

Torta gelato con frolla al cacao – 553

Torta gelato tipo Viennetta – 555

Torta marmorizzata allo yogurt di soia e frutti di bosco – 557

Torta senza glutine con i mirtilli – 559

Torta al limone e basilico con yogurt di soia – 561

Torta integrale al limone – 563

Torta all'acqua – 565

Tortine integrali alle pesche – 567

Tortine morbide con mirtilli e limone – 569

**Vegolosi.it, chi siamo?**

Vegolosi.it: chi siamo? – 571

EDIZIONE 2020



# *Ricette estive 100% vegetali*

*280 idee fresche, golose  
e sostenibili*

*Tutte fotografate e testate!*

***Acquistalo qui***

**Viceversa Media**

IL RACCOLTO: il meglio di Vegolosi.it in ebook



vegolosi.it

Magazine di cultura e cucina 100% vegetale