vegolosi.it
Magazine di cultura e cucina 100% vegetale

Ricette per l'inverno 100% vegetali

260 idee semplici e originali per coccolarsi

Tutte fotografate e testate!

+ 30 ricette per il menu di Natale

IL RACCOLTO: il meglio di Vegolosi.it in ebook

Viceversa Media

vegolosi.it

Magazine di cultura e cucina 100% vegetale

Questo libro fa parte della collana "IL RACCOLTO: il meglio di Vegolosi.it in ebook"

Testi e fotografie: **Vegolosi.it**
se non altrimenti specificato
Impaginazione: **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** Per collaborazioni commerciali: **commerciale@viceversamedia.it**

Ufficio stampa: **stampa@vegolosi.it**

Seguici sui social, siamo già tantissimi!

Instagram

Facebook

Youtube

Pinterest

© 2019 Viceversa Media Srl **www.viceversamedia.it**

Prima edizione: ottobre 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.

Indice

Antipasti 12

Come fare l'hummus di ceci: ricetta e guida definitiva 13
Patate novelle ripiene di crema di ceci alla paprika 16
Bacon vegan di carta di riso 18
Borek agli spinaci e tofu affumicato 20
Bruschetta di pane di segale con avocado, broccoli e limone 22
Cantucci salati alle mandorle e olive 23
Cavoletti di Bruxelles ripieni di tofu affumicato 25
Cavolfiore al forno impanato con salsa affumicata e sesamo 27
Cestini di polenta bianca con fagioli all'uccelletto 29
Chips di piadina con hummus classico 31
Crocchette di ceci 33
Crocchette di tofu e olive 35
Crostini con hummus di cannellini, seitan e cavolo cappuccio in agrodolce 37
Cuori di pasta sfoglia con funghi e pomodori secchi 40
Fagottini di pasta fillo con spinaci, uvetta e sesamo 43
Fagottini di pasta fillo con tofu e broccoli 45
Farinata di ceci agli spinaci con zucca e tofu 47
Finocchi speziati alla curcuma con patate e cipolle 49
Focaccia con sedano rapa allo zafferano 51
Focaccia dolce con uva bianca 53
Focaccine salate ai frutti di bosco e crema di tofu e anacardi 55
Focaccine con cavolini alla senape e mele 58
Frittelle di broccoli 60
Frittelle di lenticchie alla curcuma e paprika 62
Frutta secca speziata al forno 64
Gateau vegan di patate 66
Hummus di patate dolci 68
Hummus di pomodori secchi e senape 70
Hummus di fagioli borlotti al rosmarino 72
Hummus di zucca alle erbe 74
Hummus in carrozza con cavolo nero 76
Insalata di rucola con uva, mirtilli e nocciole 78
Insalata tiepida di ceci, cavolo nero e patate dolci 79
Insalata tiepida di lenticchie e patate con vinaigrette alla senape 81
Involtini di pane carasau con hummus al curry, spinaci e noci 83
Involtini di salvia fritti ripieni di crema alle patate 85
Involtini di verza con mopur e mandorle armelline 87
Maionese vegana senza uova 89
Chips di verdure al forno 91
Mozzarella vegana filante 93
Muffin salati alle cipolle rosse, senape e sesamo 95

Muffin alla zucca, frutti rossi e fichi secchi 97
Muffin salati alla zucca e cipolla 99
Patate rosse arrosto alle erbe e farina di mais 101
Patate in padella con salsa piccante 103
Patatine di polenta con maionese ai semi di senape 105
Paté di seitan e lenticchie ai funghi 107
Pizza di polenta ai friarielli e ai carciofini olive e capperi 109
Pizza di quinoa ai funghi e radicchio rosso 111
Pizzette senza glutine di broccoli con hummus, pomodori secchi e semi di zucca 113
Pop corn di cavolfiori colorati alle spezie 115
Purè di patate e cavolfiori ai semi di senape 117
Rösti di patate e tofu affumicato 119
Rustici con carote all'aceto balsamico e timo 121
Tartufini salati di uva e tofu ai pistacchi e noci 123
Toast di patate dolci: versione dolce e salata 125
Toast al tempeh e olive e ai funghi e barbabietole 127
Topinambur trifolato con arance e nocciole 129
Torta salata con hummus, patate e radicchio 131
Torta salata con carciofi e crema di patate 133
Würstel di tofu fatti in casa con crauti 135

Primi piatti 137

Mac and "cheese" 138
Pizzoccheri fatti in casa con besciamella di patate 140
Avena al cavolo nero, olive e limone 143
Bucatini con polpette di soia e broccoli 145
Canederli con radicchio e spinaci 147
Cous cous di cavolfiore con cipolle, uvette e pinoli 150
Crepes al pomodoro con lenticchie al garam masala 152
Crespelle ai funghi, castagne e besciamella di soia 154
Crumble di zucca e patate 157
Curry di zucca con grano saraceno 159
Fettuccine al topinambur e cipolle rosse 161
Gnocchi all'ossolana 163
Gnocchi con sugo di patate, pere e noci 165
Gnocchi di ceci al pomodoro 167
Gnocchi di patate dolci ai broccoli 169
Gnocchi di zucca e grano saraceno alla salvia 171
Gnocchi paglia e fieno alle erbette e zafferano 173
Lasagne di pane carasau con verza al rosmarino 176
Lasagne di polenta con radicchio e funghi 178
Lasagne al ragù di seitan 181
Lasagne di pane carasau con ragù di lenticchie 184
Lasagne di patate dolci con ragù di ceci e spinaci 186
Linguine con crema di catalogna e patate 189
Orzo con crema di broccoli e briciole di tempeh croccanti 191

Orzotto allo zafferano, ceci e rosmarino con mantecatura ai porri 193
Pappardelle al pesto di salvia e nocciole con mele caramellate 195
Pappardelle con foglie di salvia al ragù bianco di tempeh 197
Pasta al pesto di rosmarino e semi di girasole 200
Pasta con cavolfiore e uvetta 202
Pasta con hummus di ceci agli agrumi 204
Pasta integrale al pesto di broccoli e nocciole 206
Penne al ragù vegetale di soia bianco con crema allo zafferano 208
Ragù di ceci 210
Ragù 100 % vegetale di lupini 212
Ragù di lenticchie 214
Ragù di seitan con le mele 216
Ragù di tempeh 218
Ribollita 220
Rigatoni con cavolfiore piccante e hummus alle erbe 222
Riso basmati integrale alle spezie con uvetta e mandorle 224
Riso integrale con radicchio e zafferano 226
Riso rosso con finocchi e arance 228
Risotto alla zucca 230
Risotto alle carote, salvia fritta, curcuma e peperoncino 232
Risotto cremoso al radicchio e nocciole 234
Risotto con cavolfiore, curcuma e scaglie di mandorle 236
Risotto di zucca e lavanda 238
Pasta e ceci morbida 240
Spaghetti ai 5 cereali con pesto di cavolo cappuccio viola 242
Spaghetti alla zucca, spinaci e noci 244
Spaghetti con ragù di zucca, noci e salvia fritta 246
Spaghetti di grano saraceno con coste e pomodori secchi 248
Spaghetti integrali con besciamella di arachidi 250
Tagliatelle con crema di hummus alle erbe, zucca e carote 252
Tagliatelle fresche al cioccolato al sugo di rosmarino e noci 254
Vellutata cremosa di zucca e patate 256
Vellutata di broccoli e fagioli bianchi di Spagna 258
Vellutata di ceci cremosa 260
Vellutata di lenticchie rosse e carote al garam masala 262
Vellutata di patate, zucca e mele con crostini al rosmarino 264
Vellutata di sedano rapa e patate alle nocciole 266
Vellutata di verza e fagioli borlotti 268
Vellutata di zucca, cavolfiore e hummus di ceci 270
Zuppa d'orzo con patate, zucca e tofu affumicato 272
Zuppa di ceci e orzo al pesto di basilico 274
Zuppa di legumi alla marocchina 276

Secondi piatti **278**

Affettato di ceci con capperi e pomodori secchi 279
Broccoli gratinati con besciamella agli anacardi 281

Aloo gobi 283
Batate e cavoletti di Bruxelles all'aceto balsamico 285
Hamburger di ceci classici con salsa tahin al limone 287
Burger di quinoa e lenticchie 290
Burger con nocciole, tofu e broccoletti 292
Crostata salata con cavolini di Bruxelles e crema di batate 294
Curry vegan di ceci e spinaci 297
Hamburger di soia e sedano rapa al forno 299
Hamburger di lupini e funghi cardoncelli 301
Gulash vegano di funghi e patate 303
Nuggets di tofu facilissimi 305
Potato cakes ripiene di piselli e noci 307
Polpette di amaranto con radicchio e capperi 309
Polpette di patate e zucca alla noce moscata 311
Polpette di seitan e castagne alla salvia e crema alle erbette 313
Polpette di seitan e lenticchie alla birra 315
Polpette di tofu, pomodori secchi e olive 317
Polpette di quinoa, broccoli e zenzero 319
Portobello burger con zucca e crema alle cipolle e prezzemolo 321
Scaloppine di soia al limone 323
Seitan alla pizzaiola con crackers ai ceci 325
Seitan alla verza e castagne 327
Seitan alle mele e rosmarino 329
Seitan allo yogurt e spezie in padella 331
Sformato di cavolfiori con patate e tofu affumicato 333
Spezzatino di cavolfiori con ceci e olive nere 335
Spezzatino di soia con patate e piselli 337
Spiedini di tofu e cavoletti di Bruxelles 339
Tempeh alle mandorle con riso 341
Tempeh in crosta di senape e pistacchi 343
Tofu glassato al sesamo e anacardi 345

Dolci 347

Torta di mele senza burro 348
Baci di dama 350
Banana bread al caffè 352
Banana bread variegato al cacao con noci 354
Barbajada vegan – Bevanda calda al cacao e caffè 356
Barrette energetiche al burro d'arachidi 358
Biscotti ai 3 ingredienti al burro d'arachidi 360
Biscotti a forma di cane al cacao e vaniglia 362
Biscotti semplici al limone 364
Biscotti digestive 366
Biscotti morbidi alle mele 368
Biscotti senza zucchero con due ingredienti: banana e avena 370
Biscotti allo zenzero e gocce di cioccolato 372

Biscotti con ripieno al cioccolato (tipo Grisbì) 374
Biscotti ripieni di confettura ai fichi secchi 376
Biscotti “gufetto” alla cannella 379
Biscotti dolci alla tahina 381
Biscotti all’arancia facilissimi 383
Biscotti integrali lunghi con marmellata 385
Bomboloni ripieni alla crema 387
Brownies al cioccolato fondente e fagioli neri 390
Budino al cioccolato con crumble di frolla 392
Ciambella 7 vasetti alla carruba e arancia 394
Ciambella variegata alle amarene e cioccolato 396
Ciambella al cacao e rosmarino 398
Clafoutis vegan all’uva nera 400
Cookies alle nocciole e cioccolato 402
Cookies con gocce di cioccolato: la ricetta di base 404
Cookies senza glutine con gocce di cioccolato 406
Crema catalana vegan 408
Crema fritta vegan 410
Crostata di frolla allo yogurt con pistacchi e cioccolato 412
Crema pasticciera ai pistacchi 414
Crostata senza glutine con mix di frutta secca 416
Crostata al cioccolato e lamponi con petali di rose 418
Crumble di pere e zucca al cioccolato 420
Danubio ripieno di confettura 422
Focaccine ripiene dolci in padella 424
Stick di cioccolato con frutta secca mista 426
Frittelle di mele 428
Frosting vegan: guida pratica e 2 varianti 430
Galette ai fichi, uva e nocciole 432
Girelle di pasta sfoglia e pasta frolla con noci e cannella 434
Grano dei morti (o colva pugliese) 436
Granola fatta in casa di amaranto e avena 438
Lettera d’amore di frolla ripiena di confettura 440
Mini apple pie con mele e carote 443
Mousse di cioccolato all’aquafaba 445
Muffin al burro di arachidi 447
Muffin al doppio cioccolato 449
Muffin all’arancia rossa e cocco 451
Muffin all’arancia, carote e noci pecan 453
Muffin con grano saraceno e mele 455
Pan d’arancio vegan 457
Pancake alla zucca 459
Pancakes all’aquafaba con mele caramellate alla cannella 461
Plumcake alle mele 464
Plumcake al cacao e mandorle armelline con pere intere 466
Plumcake alle spezie 468
Plumcake di farro variegato alle mandorle e cacao 470

Rotolini di crepes con banane e crema al cacao 472
Scones senza burro al cioccolato 474
Stelle filanti colorate di pasta frolla 476
Strudel di mele, zucca e mandorle 478
Tiramisù vegan 480
Torta allo zenzero con copertura all'arancia e mandorle 482
Torta di grano saraceno senza glutine ai lamponi 484
Torta in tazza alla zucca e cioccolato 486
Torta Sacher 488
Torta alla zucca facilissima 490
Torta al cioccolato farcita con confettura alle ciliegie 492
Torta all'aquafaba con crema di nocciole e marmellata di arance 494
Torta al cioccolato fondente e mele 496
Torta di barbabietola e cioccolato 498
Torta di zucca e arance 500
Donut al forno con cioccolato e pistacchi 502
Involtini di pasta fillo alle mele 504
Muffin alla zucca, rosmarino, uvetta e cioccolato 506
Torta vegana all'acqua: la ricetta di base 508
Torta all'acqua vegana al cioccolato 510
Torta della nonna al caffè 512
Brownies vegan ai ceci e cioccolato 515
Burro di pere alla vaniglia e zenzero senza zucchero 517
Plumcake alle noci e caffè 519

Menu delle feste 521

Antipasti, contorni e salse 522
Cannoncini salati vegan con crema ai broccoli e pomodori secchi 523
Ghirlanda di Natale ripiena di carciofi e patate dolci 525
Formaggio di anacardi con mirtilli rossi e semi di zucca 527
Insalata russa vegana in cestino di pane 529
Cestini di pasta fillo ripieni di funghi e rucola 532

Paste, lasagne, risotti 534
Lasagne alla zucca e cime di rapa con besciamella all'avena 535
Ravioli di zucca e seitan 538
Fettuccine di grano saraceno con ragù di lenticchie e noci alla grappa 541
Lasagne di pane carasau agli spinaci e carciofi 544
Tagliolini cremosi al limone con basilico e zafferano 546
Tagliatelle tricolore con ragù di ceci, porcini e zucca 548

Arrosti, verdure e legumi al forno 550
Arrosto di seitan ai friarielli e pomodori secchi 551
Batate dolci al forno ripiene di lenticchie con crema al tahin 553
Arrosto di sedano rapa al forno con castagne 555

Jacket potatoes ripiene di ceci con salsa allo yogurt 557
Cotolette di zucca ripiene di mozzarella vegan 559
Polpettone in crosta con legumi e verdure 561

Torte meravigliose, biscotti, mousse e i classici pandoro e panettone 563
Torta angelica 564
Mousse cake al cioccolato 567
Biscotti di Natale per l'albero 569
Sfoglie dolci alle mele con cannella e mandorle 571
Mini tortine alle amarene e cioccolato fondente 573
Biscotti all'arancia candita e cardamomo 575
Cucchiaini golosi alla cannella, cacao e zenzero 577
Pandoro vegan 579
Panettone vegano 582
Salame di cioccolato vegan con anacardi e rum 584
Cannoncini ripieni di crema al mandarino 586
Mousse di cioccolato all'acqua con spezie gingerbread 589
Ghiaccia reale vegan e glassa all'acqua – Come si preparano? 591

Vegolosi.it - Chi siamo 594



Foto di Kerstin Wrba da Unsplash

È ora di cucinare sul serio...

Non possiamo esattamente descrivere **il nostro amore per la stagione fredda**: l'autunno e l'inverno sono il momento dell'anno nel quale tutte le nostre energie creative in cucina acquistano forza e diventano ancora più intense. Colori, profumi, ingredienti eccezionali...

Ecco perché abbiamo deciso di dedicare un intero eBook della nostra collana **"Il raccolto"** proprio a questo periodo dell'anno: con **265 ricette perfette per coccolarsi** come si deve, per stare insieme, o per festeggiare (perché, non lo dimentichiamo, c'è anche il **Natale** di mezzo, con i suoi piatti ricchi e originali).

Cosa troverete in questo libro? Una selezione accurata delle migliori ricette di **Vegolosi.it**, **cucinate, provate, testate e assaggiate** dalla nostra redazione, tutte con ingredienti di stagione e un tocco di originalità: inoltre, abbiamo creato una una sezione dedicata ai menu delle feste.

Mangiare 100% vegetale è sempre più facile, ma con qualche idea in più diventa anche molto **divertente e gustoso**!

Le ricette che troverete sono **tutte fotografate**, in modo da poter vedere per bene il risultato che potrete ottenere. In ognuna delle 265 ricette troverete indicazioni accurate e verificate: il bello, però, è che **per qualsiasi dubbio o modifica** degli ingredienti potete sempre scriverci **su Facebook** o sulla nostra pagina **Instagram**.

Dal 2013 Vegolosi.it racconta l'alimentazione 100% vegetale e lo fa cercando di proporre **ricette semplici e informazioni verificate**, per mostrare che non c'è nulla di "complicato" nel cambiare alimentazione (anche solo qualche volta alla settimana). Le nostre scelte alimentari hanno un impatto decisivo su decine di questioni fondamentali: dalla crisi climatica, ai diritti degli animali. Le **"abitudini"** per noi umani non sono altro che meccanismi, il nostro cervello le adotta per fare meno fatica: ma possiamo cambiarle, basta davvero pochissimo. Speriamo davvero che questo libro, così come gli altri di Vegolosi.it, possa darvi una mano concreta, ogni giorno.

La redazione di Vegolosi.it