



*** MENU DI *Ferragosto* ***

**Menù Natural, Vegetariano
e Vegano**





Scegli il menù che più fa per te!



Natural



Vegetariano



Vegano



Menù Natural



Antipasto: Code di gamberi al cocco

Ingredienti

- 10 gamberi
- 30 gr di farina di riso
- 30 gr di farina di cocco
- 2 uova
- 10 ml di Olio EVO
- Sale q.b.

Procedimento

Pulite i gamberi eliminando il carapace e le zampette lasciando solo la coda. Rimuovete l'intestino sul dorso (il filetto nero) aiutandovi con uno stecchino, quindi fate riposare in frigorifero per mezz'ora, i gamberi devono essere ben freddi.

Rompete le uova in una ciotola, unite due pizzichi di sale e sbattete con una forchetta.

Trasferite la farina di riso e la farina di cocco in altre due ciotole.



Menù Natural



Antipasto: Code di gamberi al cocco

Procedimento

Prendete i gamberi uno alla volta, delicatamente, tenendoli per la coda e passateli nella farina di riso, poi nell'uovo sbattuto e infine impanateli nella farina di cocco.

Cuocerli in friggitrice ad aria a 180° fino a quando non saranno ben dorati.

Serviteli con la salsa allo yogurt.



Menù Natural



Primo: Calamarata

Ingredienti

- 80 gr di pasta calamarata senza glutine
- 250 gr di calamari
- Pomodorini q.b.
- Aglio q.b.
- Olio EVO q.b
- Sale q.b.
- Prezzemolo q.b.

Procedimento

Per prima cosa lavate e pulite i calamari. Con l'aiuto di un tagliere affettate in modo da ottenere tanti anelli. Tagliate anche i tentacoli a pezzetti.

Quando l'acqua bolle, salate e calate la calamarata.

Mentre la pasta cuoce, portate sul fuoco una padella capiente con olio extravergine di oliva. Aggiungete uno spicchio d'aglio tritato. Lasciate soffriggere per un paio di minuti e aggiungete i calamari, mescolate e lasciate rosolare per circa un minuto.



Menù Natural



Primo: Calamarata

Procedimento

Aggiungete i pomodorini tagliati a pezzetti, salate a piacere e lasciate cuocere per circa 5 minuti mescolando di tanto in tanto. A questo punto scolate la pasta al dente e mescolate in padella con i calamari.

Spegnete il fuoco e aggiungete una manciata di prezzemolo tritato.



Menù Natural



Secondo: Sgombro alla rucola con pesto di erbe e olive

Ingredienti

- 200 gr di sgombro
- 50 gr di rucola
- 50 gr di maggiorana
- Sale q.b.
- 50 gr di patè di olive
- 1 uovo
- Olio evo q.b.

Procedimento

Rassodate le uova cuocendo per 7 minuti dal bollore. Fate raffreddare, sgusciatele, recuperate i tuorli e passateli al setaccio, ottenendo la mimosa.

Pulite e sfilettate gli sgombri; eliminate tutte le spine.

Frullate la rucola con olio EVO e versatela in una casseruola e immergete i filetti di sgombro. Lasciateli cuocere a temperatura costante per 10-15 minuti poi spegnete.

Mescolate il patè di olive con 1 cucchiata di maggiorana fresca tritata.

Servite i filetti completando con la mimosa di uovo, il patè di olive e qualche fogliolina di rucola fresca.



Menù Natural



Contorno: Zucchine marinate crude

Ingredienti

- 200 gr di zucchine
- Limone q.b.
- Olio evo q.b
- Aceto di mele q.b.
- Origano secco q.b.
- Aglio q.b.

Procedimento

Tagliate le zucchine a fettine molto sottili con una mandolina. In una ciotola mescolate l'olio, l'aceto e il succo di limone. Con tagliere e coltello tritate l'aglio, mettetelo in una ciotola e aggiungete sale e origano, poi mescolate. Prendete una pirofila e versate sul fondo qualche cucchiaino di emulsione. Fate un primo strato di zucchine e coprite con un po' di marinatura. Ripetete alternando uno strato di zucchine e uno di emulsione fino a terminare gli ingredienti. Coprite con la pellicola e lasciate marinare per tre ore in frigorifero.



Menù Natural



Dolce: Sorbetto all'anguria nell'anguria

Ingredienti

- 1 Anguria
- Miele q.b.
- Gocce di cioccolato q.b.

Procedimento

Spuntate l'anguria a circa due terzi della sua altezza poi svuotatela della polpa, lasciando un centimetro di bordo tutto intorno alla scorza che va conservata in freezer.

Eliminate i semi dalla polpa ricavata, passatela al passaverdura con il disco fine, quindi misurate 1 l che raccoglierete in una ciotola insieme al miele.

Tenete in frigorifero, mescolando di tanto in tanto, quindi passate nella gelatiera e, seguendo le istruzioni, fate il sorbetto: pochi minuti prima di completare la lavorazione, aggiungete le gocce di cioccolato che simuleranno i semi dell'anguria.

Riempite la scorza vuota dell'anguria con il sorbetto livellando bene, quindi passate ancora in freezer almeno per 6 ore.

Al momento di servire, tagliate l'anguria a fette regolari.

N.B. Se siete già pazienti, attenetevi alle quantità previste dal vostro piano alimentare.



Menù Vegetariano



Antipasto: Hummus di ceci e verdure crude alla julienne

Ingredienti

- 50 gr di ceci secchi
- Succo di mezzo limone
- 1 spicchio d'aglio
- Sale q.b.
- 1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva
- Paprika q.b.
- 1 cucchiaio di salsa tahina
- 1 costa di sedano
- Mezzo peperone rosso
- Mezzo peperone giallo
- 1 carota
- 1 cetriolo
- 1 zucchina



Menù Vegetariano



Antipasto: Hummus di ceci e verdure crude alla julienne

Procedimento

Mettete in ammollo i ceci il giorno prima, in una pentola con acqua fredda. Il mattino seguente lasciateli cuocere a fiamma media per un paio di ore, scolateli e trasferiteli in un boccale di un mixer e frullateli per bene, dovrete ottenere un composto omogeneo e cremoso.

Unite il succo di limone, la salsa tahina, lo spicchio d'aglio sbucciato, l'olio e poco sale. Non appena la crema sarà pronta mettete in una ciotolina e condite con la paprika e poco olio.

Passate a preparare le verdure, lavate la costa di sedano, i peperoni, la carota, il cetriolo e la zucchina, asciugate per bene. Eliminate la calotta dai peperoni, tagliate a metà, rimuovete i semi e i filamenti, poi tagliate a listarelle. Rimuovete l'estremità dalle zucchine e tagliate a listarelle, procedete anche con la costa del sedano, la carota e il cetriolo.

Componete il tutto, prendete un piatto da portata, mettete al centro la ciotolina con l'hummus e disponete intorno a raggiera le verdure e servite.



Menù Vegetariano



Primo: Pasta con pesto, pomodorini e feta

Ingredienti

- 80 gr di pasta
- 30 gr di basilico fresco
- 1 cucchiaio di parmigiano grattugiato
- 2 cucchiai di olio EVO
- Mezzo spicchio d'aglio
- Un pizzico di sale
- Pomodorini q.b.
- 50 gr di feta senza lattosio

Procedimento

Sciacquate le foglie di basilico e lasciate asciugare;

Schiacciatele nel mortaio insieme all'aglio;

Aggiungete l'olio e il sale;

Una volta ottenuta una crema omogenea, versate il vostro pesto in una ciotolina pulita;

Aggiungete il parmigiano e mescolate bene;

Fate cuocere la pasta in acqua bollente e leggermente salata;

Scolate, condite con il pesto, i pomodorini e la feta sbriciolata.



Menù Vegetariano



Secondo: Spiedini di tofu marinato

Ingredienti

- 200 gr di tofu
- 15 ml di salsa di soia
- 1 punta d'aglio
- Maggiorana q.b.
- Olio q.b.
- Sale q.b.

Procedimento

Tagliate il tofu a cubetti di circa 2 cm x 2 cm, infilateli su bastoncini e scaldate su una piastra;

In una ciotola unite la salsa di soia, un cucchiaino d'olio extra vergine, della maggiorana e una punta di aglio tritato o in polvere;

Mescolate bene il tutto con un cucchiaio e condite gli spiedini.



Menù Vegetariano



Contorno: Contorno all'ortolana

Ingredienti

- 1 peperone
- 1 melanzana
- 1 zucchini
- Pomodorini q.b.
- 1/2 cipolla
- Basilico q.b.
- Sale q.b.
- Olio extravergine d'oliva q.b.

Procedimento

Lavate bene tutte le verdure e asciugatele.

Togliete il gambo dalla melanzana e tagliatela a cubetti, mettetela in una ciotola con un po' di sale.

Sbucciate la cipolla, eliminate le due estremità dalla zucchini, pulite il peperone eliminando il gambo, i filamenti bianchi e i semi interni.

Tagliate la zucchini a dadini, a quadrati il peperone.

Tritate la cipolla e tagliate in 2 i pomodorini e teneteli da parte.

Sciacquate la melanzana e strizzate.



Menù Vegetariano



Contorno: Contorno all'ortolana

Procedimento

Accendete il forno a 180 gradi.

In una ciotola grande mettete la melanzana, la zucchini e il peperone e condite il tutto con sale e un filo di olio, mescolate il tutto con un cucchiaino.

Prendete una capiente teglia e disponeteci le verdure (non devono stare troppo una sull'altra).

Infornate le verdure a 180 gradi per mezz'ora, scuotendo la teglia a metà cottura.

Passato il tempo, unite il basilico spezzettato, i pomodorini e la cipolla alle verdure, mescolate bene e rimettete in forno per altri 15 minuti circa a 200 gradi, scuotendo sempre la teglia ogni tanto.



Menù Vegetariano



Dolce: Cheesecake

Ingredienti

- 400 gr di formaggio spalmabile light
- 100 gr di yogurt greco denso
- 30 gr di zucchero di cocco
- 150 gr di biscotti integrali
- 3 fogli di gelatina alimentare
- 100 ml di latte
- 1 baccello di vaniglia
- Miele q.b.
- Frutta a piacere q.b.

Procedimento

Foderate uno stampo a cerniera (diametro 18 cm) con della carta da forno e coprite il fondo con i biscotti frullati e mescolati con il miele;

Mettete a bagno la gelatina in acqua fredda. Scaldate 100 ml di latte in un pentolino, spegnete al primo bollore. Scolate e strizzate la gelatina e aggiungetela al latte, mischiando bene.



Menù Vegetariano



Dolce: Cheesecake

Procedimento

Incorporate lo yogurt al formaggio e aggiungete il latte con la gelatina.

Lavorate bene il composto aggiungendo i semi di mezzo baccello di vaniglia e lo zucchero. Lasciate rassodare questa crema in frigorifero per circa 30 minuti, poi versatela nello stampo andando a coprire la base di biscotti, livellate bene la superficie e rimettete in frigo per almeno 2 ore.

Guarnite con frutta fresca a piacere.

Consumatene una fetta.

N.B. Se siete già pazienti, attenetevi alle quantità previste dal vostro piano alimentare.



Menù Vegano



Antipasto: Bruschetta di pane di segale con avocado, broccoli e limone

Ingredienti

- 2 fette di pane integrale di segale
- Mezzo avocado maturo
- Succo di limone q.b.
- Una manciata di semi di lino
- 4 cimette di broccoli verdi
- Olio extravergine di oliva q.b.

Procedimento

Scaldare il pane in modo che diventi bello croccante. Se volete, aggiungete l'aglio, strofinandolo un po' direttamente sul pane.

Pulite i broccoli trattenendo solo le cimette più tenere e cuoceteli al vapore per 5 minuti.

Aprite l'avocado estraendo la polpa e tagliandola a fettine sottili. Mixate le cimette e l'avocado.

Irrorate il pane con il succo di limone e appoggiate il miscuglio al di sopra, condite con un po' di olio e semi di lino.



Menù Vegano



Primo: Gnocchi di ceci al pomodoro e basilico

Ingredienti

- 40 gr di ceci secchi decorticati (oppure 120 gr cotti)
- 15 grammi di farina di riso
- 1 pizzico di sale
- 200 gr di pomodoro fresco
- Basilico q.b.

Procedimento

Se partite da ceci secchi, metteteli in ammollo una notte poi cuoceteli in acqua per il tempo indicato sulla confezione. Scolate quindi i ceci e lasciateli raffreddare bene.

Frullate i ceci nel mixer fino a ottenere una crema omogenea. Versate i ceci frullati su di un tagliere, aggiungete un pizzico di sale rosa ed iniziate ad impastare assieme alla farina setacciata. Dovrete ottenere un impasto morbido e compatto.

In una padella versate i pomodorini precedentemente lavati e tagliati e lasciateli a fuoco basso per 10-15 minuti.



Menù Vegano



Primo: Gnocchi di ceci al pomodoro e basilico

Procedimento

Dividete l'impasto in 5-6 parti uguali e ricavate da ciascuna, con le mani infarinate, dei cilindri spessi un dito. Tagliate i cilindri a pezzi di 1,5-2 cm per ottenere gli gnocchi, che metterete via via su un vassoio infarinato.

Terminato l'impasto mettete gli gnocchi a riposare in frigo.

Mettete a bollire una pentola piena d'acqua, appena raggiunge il bollore versatevi delicatamente gli gnocchi. Non appena vengono a galla toglieteli dall'acqua con un mestolo forato e versateli in padella assieme a del sugo al pomodoro.

Spadellate per 1-2 minuti, aggiungete abbondante basilico fresco e servite.



Menù Vegano



Secondo: Spiedini di tempeh con salsa di arachidi e limone

Ingredienti

Per 2 spiedini:

- 100 gr di tempeh
- 1/2 limone (succo)
- 3-4 cucchiaini di olio e.v.o.
- Un pezzo di porro (la parte più verde)
- 1 cucchiaino di zenzero
- 1 spicchio di aglio
- 1/2 cucchiaino di prezzemolo
- 1/2 cucchiaino di curry

Per la salsa di arachidi:

- 2 cucchiaini di burro 100% arachidi
- 1/2 limone (succo)
- 2 cucchiaini di acqua calda
- Aglio q.b.

Procedimento

Preparate la marinatura, unendo in una ciotola l'olio extravergine, 3 cucchiaini di succo di limone, il porro a rondelle e le spezie a disposizione.



Menù Vegano



Secondo: Spiedini di tempeh con salsa di arachidi e limone

Procedimento

Tagliate a cubetti di circa 2 cm il tempeh e fatelo marinare per 2-3 ore o anche tutta la notte.

Scaldate un filo d'olio in una padella antiaderente e fate dorare il tempeh marinato. Potete formare gli spiedini prima della cottura oppure cuocere uniformemente i cubetti e poi formare gli spiedini. Preparate ora la salsa, amalgamando bene il burro di arachidi con l'acqua calda, 2 cucchiaini di succo di limone e l'aglio.



Menù Vegano



Contorno: Insalata di radicchio e finocchio

Ingredienti

- 1 finocchio tagliato finemente
- 300 gr di radicchio tagliato a listarelle sottili
- Olio extravergine q.b.
- Aceto di mele q.b.

Procedimento

Tagliate a listarelle radicchio e finocchio, condite con olio e un cucchiaino di aceto di mele.



Menù Vegano



Dolce: Pudding al mango

Ingredienti

- 1 mango fresco
- 500 ml di latte di mandorla
- 3 cucchiaini di semi di chia
- 1 cucchiaino di miele
- Qualche fogliolina di menta fresca
- Mandorle tritate q.b.

Procedimento

Dopo aver sciacquato il mango sotto l'acqua corrente, tagliate via la sua buccia. Tagliate la polpa in grossi spicchi arrivando fino al grande nocciolo interno che va eliminato.

Mettete la polpa del frutto in un bicchiere e frullate fino ad ottenere un composto omogeneo, poi riponete la polpa di mango in frigo.

Mentre il mango riposa in frigo, in una ciotola unite il latte di mandorla, i semi di chia e il miele. Mescolate fino ad ottenere un composto omogeneo. Fate riposare il liquido in frigo per circa 20 min.



Menù Vegano



Dolce: Pudding al mango

Procedimento

Mescolando il composto otterrete un liquido più denso che non farà affondare la passata di mango nel bicchiere che verrà versata in seguito al raffreddamento.

Infine aggiungete una fogliolina di menta fresca e mandorle, lasciate riposare in frigo.

N.B. Se siete già pazienti, attenetevi alle quantità previste dal vostro piano alimentare.

