



MENU DI HALLOWEEN

Menù Natural, Vegetariano e Vegano



Scegli il menù che più fa per te!



Natural



Vegetariano



Vegano

Menù Natural



Antipasto: Mummie

Ingredienti

- 300 gr di ricotta senza panna
- 20 pezzi di coste di sedano di circa 8 cm l'una
- 120 gr di fesa di tacchino (salume)
- Chicchi di melograno

Procedimento

All'interno di un piatto, sbattete con una forchetta la ricotta, così da renderla cremosa. Farcite i pezzi di costa di sedano con la ricotta.

Applicate delle strisce di fesa di tacchino, precedentemente ricavate dalle fette, a mò di sudario.

Completate le mummie di sedano con i chicchi di melograno al posto degli occhi.

Menù Natural



Primo: Mostrini di peperoni

Ingredienti

- 4 peperoni
- 1 barattolo di fagioli neri
- 500 gr di quinoa o riso basmati
- 100 gr di feta light
- 180 gr di olive nere tritate
- Mezzo cucchiaino di spezie a piacere
- 8 olive nere intere
- 8 castagne d'acqua
- 4 olive nere tagliate a metà
- 4 fettine sottili di peperone rosso
- Stuzzicadenti

Procedimento

Mescolate in una grande ciotola la quinoa (o il riso), i fagioli neri decorticati, le olive tritate, le spezie e la feta tagliuzzata.

Togliete la calotta dei peperoni e tenetela da parte.

Eliminate i semi interni ai peperoni e riempiteli con il composto appena preparato.

Menù Natural



Primo: Mostrini di peperoni

Posizionate delicatamente le calotte sopra ogni peperone che adagerete su di una teglia da forno ricoperta con carta forno.

Cuocete nel forno già caldo a 180/190° gradi per 25-30 minuti.

Togliete i peperoni cotti dal forno e lasciateli raffreddare leggermente, poi ritagliate un piccolo triangolo (che sarebbe il naso) e una fessura per la bocca. Inserite un pezzo di peperone rosso nella fessura.

Formate gli occhi infilzando ogni stuzzicadenti prima nell'oliva intera, poi nella fettina di castagna e infine direttamente sul peperone, e proseguite così per ogni occhio.

Aggiungete lateralmente altre olive nere a metà, in modo da formare i "bulloni" di questi deliziosi mostrini dalle vaghe sembianze Frankensteinian.

Menù Natural



Contorno: Vellutata di zucca

Ingredienti

- 300 gr di zucca (polpa)
- Acqua q.b.
- 1 dado vegetale (fatto in casa)
- 1 pizzico di sale
- 1 filo d'olio extravergine d'oliva (a crudo)

Procedimento

Pulite la zucca, lavatela e tagliatela a fette. Eliminate la buccia e i semi. Tagliate la polpa a cubetti. Versate la polpa in una casseruola e coprite a filo con acqua.

Portate ad ebollizione e cuocete a fiamma bassa per circa 5 minuti finché la polpa diventa tenera. A fuoco spento, aggiungete un dado e mescolate fino a scioglierlo tra la zucca. Aggiustate di sale.

Frullate con un frullatore ad immersione direttamente nella casseruola fino ad ottenere una consistenza omogenea e vellutata.

Menù Natural



Secondo: Artigli del mostro

Ingredienti

- 500 gr di petto di pollo
- 1 peperone rosso
- flakes di grano saraceno sbriciolati q.b.
- 3 uova
- 2 cucchiaini di farina di riso
- 3 cucchiaini di erbe aromatiche tritate
- Mezza cipolla

Procedimento

Disossate il pollo, tagliate ogni petto a fettine e incidete ognuna con tagli larghi circa 2 cm, senza separarli completamente (devono formarsi tipo "mani").

Tritate la cipolla e tagliate il peperone a triangolini. Sbattete leggermente le uova in una ciotola.

Pre-riscaldate il forno a 180°C e foderate le teglie di carta da forno.

Menù Natural



Secondo: Artigli del mostro

Versate la farina e un paio di cucchiaini di erbe aromatiche in un largo contenitore a chiusura ermetica, disponetevi il pollo e chiudete. Smuovete il pollo per far sì che venga ricoperto uniformemente.

Mischiate quindi i flakes sbriciolati, la cipolla ed il restante cucchiaino di erbe aromatiche in una terrina, e amalgamate bene.

Immergete nelle uova sbattute le strisce di pollo e poi passatele nel mix di flakes ed erbe aromatiche.

Disponetele nelle teglie e fatele cuocere circa 10 minuti in forno.

Sfornate, fate raffreddare e con un coltello sottile ed affilato praticate un'incisione ad un'estremità e inseritevi i triangoli di peperone per simulare gli artigli del mostro.

Menù Natural



Dolce: Banana al cioccolato fondente

Ingredienti

- 2 banane
- 100 gr di cioccolato fondente
- 20 gr di granella di pistacchio

Procedimento

Sciogliete il cioccolato fondente in microonde o a bagnomaria. Sbucciate le banane, tagliatele in 4 parti, a tocchetti di 3 cm circa e disponetele su una griglia.

Versate sui tronchetti il cioccolato fuso e successivamente la granella di pistacchio a pioggia.

Lasciate raffreddare e riponete in frigo prima di servirle.

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

Menù Vegetariano



Antipasto: Pizzette alle olive

Ingredienti

- 250 g di farina di riso
- 150 ml di acqua
- 3 cucchiaini di olio EVO
- Un pizzico di bicarbonato
- Polpa di pomodoro q.b.
- Olive nere q.b.

Procedimento

In una ciotola versate farina di riso e bicarbonato. Mescolate e poi unite acqua e olio.

Stendete e con il coppapasta ritagliate dei dischetti e metteteli su una leccarda ricoperta da carta forno. Aggiungete la polpa di pomodoro e un filo di olio.

Infornate a 180 gradi per 15 minuti.

Guarnite con le olive nere che nel frattempo avrete tagliato a forma di ragnetti.

Menù Vegetariano



Primo: Zucchette di riso

Ingredienti

- 80 g di riso basmati
- 100 g di polpa di zucca
- 20 g di parmigiano grattugiato
- Cipolla tritata q.b.
- Olio extravergine d'oliva q.b.
- Mezzo cucchiaino di sale rosa

Per la decorazione

- Olive nere
denocciolate q.b.
- Prezzemolo fresco q.b.
- Feta q.b.

Procedimento

Versate un filo d'olio in una padella ampia, quindi aggiungete la cipolla tritata finemente e fatela appassire a fuoco dolce. Aggiungete la polpa di zucca preparata in precedenza. Mescolate e cuocete a fuoco vivo per qualche istante. Dopo qualche minuto, aggiungete il riso. Fate tostare a fuoco vivace, mescolando spesso fino ad amalgamare bene il tutto.

Per la cottura del riso servirà dell'acqua calda: unite un mestolo solo quando quello precedente è stato completamente assorbito.

Regolate di sale.

Menù Vegetariano



Primo: Zucchette di riso

Quando il riso sarà al dente, spegnete il fuoco e aggiungete il parmigiano grattugiato; mantecate per incorporare bene il formaggio.

Fate raffreddare completamente il riso, poi prelevate delle pallotte con le mani. Modellate dando una forma sferica, all'interno inserite un quadratino di feta.

Decorate le zucchette di riso con olive nere denocciolate tagliate a rondelle e a fettine: saranno gli occhi, le sopracciglia e la bocca delle zucche spaventose.

Aggiungete infine un gambo spesso di prezzemolo o sedano al centro delle zucchette.

Menù Vegetariano



Contorno: Zucca al forno al rosmarino

Ingredienti

- 400 g di zucca
- 1 rametto di rosmarino
- Sale rosa q.b.
- 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva

Procedimento

Accendete il forno e scaldate a 200°.

Dopo aver lavato ed asciugato la zucca, eliminate i filamenti di semi ed affettate.

Rivestite la placca con la carta forno, oliate, sistemate le fette una accanto all'altra, spennellate con l'olio, spolverate con del sale e rametti di rosmarino.

Cuocete la zucca in forno a 200° per 15 minuti.

Sfornate, trasferite le fette di zucca in un piatto da portata e servite possibilmente fredde.

Menù Vegetariano



Secondo: Uova diaboliche di Halloween

Ingredienti

- Uova sode
- Quark q.b.
- Aceto di mele q.b.
- Aglio tritato q.b.
- Sale rosa q.b.
- Olive nere a fette q.b

Procedimento

Raccogliete con attenzione i tuorli cotti dalle uova affettate e metteteli in una piccola ciotola. Aggiungete il quark, l'aceto, l'aglio e il sale. Mescolate bene fino ad ottenere un composto omogeneo.

Mettete il ripieno in un sacchetto con cerniera e tagliate circa 1/4 di "angolo". In ogni bianco infilate uniformemente il ripieno nel foro.

Mettete 2 fette di oliva una accanto all'altra sopra il ripieno e premete leggermente.

Refrigerate fino al momento di servire. Tenete in frigo per 3-4 giorni.

Menù Vegetariano



Dolce: Le dolci tombe di Halloween

Ingredienti

- 2 uova
- 30 g di farina di riso
- 4 cucchiaini di sciroppo d'agave
- 500 ml di latte zymil
- 1 cucchiaino di cacao amaro
- 8 biscotti tipo oro saiwa
- 150 g di biscotti al cioccolato fondente
- Qualche goccia di succo di limone
- 2 cucchiaini di zucchero a velo

Procedimento

Cominciate dalla crema al cioccolato. Sbattete le uova, il cacao e la farina di riso in una ciotola.

Versate a filo il latte, mescolando con una frusta da cucina per evitare che si formino grumi e mettete tutto sul fuoco.

Cuocete la crema a fiamma media, mescolando spesso, fino a che non si sarà addensata.

Menù Vegetariano

The background of the page is decorated with a Halloween theme. At the top, there are black line drawings of spider webs. Below them, a photograph shows several orange pumpkins, some carved into jack-o'-lanterns, and two chocolate tombstones with the letters 'RIP' written on them in white. A small black spider is hanging from a web on the right side. A teal rectangular box is centered over the photograph, containing the title for the dessert section.

Dolce: Le dolci tombe di Halloween

Trasferite poi in una ciotola, copritela con pellicola a contatto e fate raffreddare.

Nel frattempo preparate la glassa mescolando zucchero a velo e succo di limone. Trasferite in una penna per dolci (oppure realizzate un piccolo cono di carta forno) e decorate i biscotti tipo Oro Saiwa con la scritta RIP.

Sbriciolate con le mani i biscotti al cacao e create un primo strato sul fondo dei bicchierini. Coprite con la crema al cioccolato e infine con un altro strato di biscotti al cioccolato.

Inserite la lapide preparata prima.

Menù Vegano



Antipasto: Le tartine di Frankenstein

Ingredienti

- 2 fette di pancarrè alla soia
- ½ avocado maturo
- Olive nere q.b.
- 1 carota

Procedimento

Fate tostare le fette di pane su una piastra. Sbucciate l'avocado, schiacciate la polpa con una forchetta aggiungendo sale q.b.

Ottenuta una crema, spalmatela sulle fette di pane e completate con la decorazione.

Tagliate le olive a rondelle (saranno gli occhi), e le carote a fette da dividere a metà (saranno la bocca).

Completate a piacere con piccole strisce di olive per creare le cicatrici.

Menù Vegano



Primo: Vellutata di patate dolci e lenticchie rosse

Ingredienti

- 300 g di patate dolci
- 60 g di lenticchie rosse secche
- 1 cipolla
- Olio evo q.b.
- Brodo vegetale q.b.
- Rosmarino q.b.

Procedimento

Come prima cosa soffriggete un fondo di olio con il rosmarino e la cipolla tritata in una pentola capiente. Intanto che la cipolla diventa dorata, pelate le patate dolci e tagliatele a dadini, e aggiungete anch'esse in pentola insieme alla cipolla. Lasciate insaporire il tutto per un paio di minuti.

Sciacquate bene le lenticchie rosse sotto l'acqua corrente con l'aiuto del colino e aggiungete nella pentola con patate e cipolle.

Ricoprite il tutto con brodo vegetale e lasciate sobbollire almeno per 20 minuti.

Menù Vegano



Primo: Vellutata di patate dolci e lenticchie rosse

Frullate quindi la vostra vellutata con il minipimer fino a che sarà diventata perfettamente liscia.

Se gradite una vellutata più morbida potete aggiungere brodo caldo fino a raggiungere la consistenza desiderata.

Servite subito ben calda, completando ogni porzione con dei crostini di pane se lo gradite.

Menù Vegano



Contorno: Chips di zucca

Ingredienti

- 1 zucca delica piccola
- Farina di riso q.b.
- Olio EVO q.b.
- Rosmarino q.b.

Procedimento

Eliminate semini e filamenti interni dalla zucca, poi tagliatela a fettine sottili, infarinatetele e conditele con un filo di olio extravergine di oliva, qualche ago di rosmarino e un pizzico di sale, quindi mettetetele in forno fino a leggera doratura.

In alternativa, andrà benissimo utilizzare anche la friggitrice ad aria: sarà sufficiente distribuire nell'apposito cestello e cuocere a 190°C per 15 minuti o impostare il programma più adatto, girandole a metà del tempo.

Menù Vegano



Secondo: Polpette di tofu, pomodori secchi e olive nere

Ingredienti

- 100 g di tofu in panetto
- Pomodori secchi q.b.
- Origano, maggiorana e menta (meglio se freschi, ma secchi andranno benissimo lo stesso)
- Pan grattato q.b
- Capperi q.b.
- 10–12 olive nere

Procedimento

Asciugate e pressate bene il tofu per cercare di eliminare quanta più acqua possibile: strizzatelo pure con le mani e non preoccupatevi se si spacca o si sbriciola, tanto poi andrà frullato.

Sciacquate bene i capperi e, se utilizzate quelli sotto sale, assicuratevi di rimuovere quanto più sale possibile.

Riunite in un robot da cucina il tofu, i pomodori secchi, le olive, i capperi e le erbe aromatiche e date una prima frullata per sminuzzare tutti gli ingredienti.

Menù Vegano



Secondo: Polpette di tofu, pomodori secchi e olive nere

Trasferite il tutto in una ciotola e se necessario aggiungete uno o più cucchiaini di pangrattato fino a raggiungere una consistenza che permetta all'impasto di stare insieme ed esser modellato.

Prelevate una cucchiaiata di impasto e formate una polpettina grande quanto una noce. Passatela nel pangrattato, nell'olio e disponetela sulla leccarda foderata di carta da forno.

Ripetete l'operazione fino ad esaurimento dell'impasto.

Infornate a 200°C in forno statico per 20 minuti o fino a quando raggiungeranno il grado di doratura desiderata.

Lasciate intiepidire leggermente le polpettine e poi servitele.

Menù Vegano



Dolce: Biscotti mostruosi

Ingredienti

- 200 g di farina di riso
- 200 g di farina di grano saraceno
- 200 g di polpa di zucca
- Sciroppo d'agave q.b.
- Olio EVO q.b.
- 8 g di amido di mais
- Cioccolato fondente q.b.

Procedimento

Tagliate grossolanamente la zucca e cuocetela a vapore per 5 minuti, lasciatela raffreddare e poi schiacciatela con una forchetta per ridurla in crema (potete utilizzare anche un robot da cucina o un minipimer).

Mescolate olio evo e sciroppo d'agave.

In una ciotola setacciate le farine, l'amido e piano piano aggiungete gli altri ingredienti. Lavorate l'impasto sino ad ottenere un panetto che lascerete riposare per circa 30 minuti in frigorifero. Se l'impasto risultasse troppo umido aggiungete poca farina.

Menù Vegano



Dolce: Biscotti mostruosi

Al termine del periodo di riposo, stendete l'impasto di uno spessore di circa 5 mm e ritagliate i biscotti nella forma che preferite. Infornate quindi a 180°C, forno statico, per circa 20 minuti.

Una volta cotti, lasciateli raffreddare e, nel frattempo, fate sciogliere a bagnomaria del cioccolato fondente che potrete utilizzare per creare delle decorazioni “mostruose”.

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