



# Menu di Capodanno

**Menù Natural, Vegetariano e Vegano**





**Scegli il menù che più fa per te!**



**Natural**



**Vegetariano**



**Vegano**



# Menù Natural



## **Antipasto: Nidi di radicchio con mazzancolle**

### *Ingredienti*

- 1 cespo piccolo di radicchio rosso
- 3 mazzancolle
- 3 lamponi
- Olio extravergine di oliva q.b.
- Sale rosa q.b.
- 40 ml per litro d'acqua di aceto di mele

### *Procedimento*

Iniziate pulendo le mazzancolle: eliminate testa, zampe e coda, poi afferrate il budello con pollice e indice, estraendolo delicatamente dal crostaceo senza schiacciarlo. Proseguite così con tutte le mazzancolle, quindi ponetele in una ciotola e conditele con olio extravergine di oliva.

Passate al radicchio: rimuovete la parte terminale del cespo e sbollentate le foglie in abbondante acqua addizionata con aceto di mele. Una volta che le foglie si saranno ammorbidite, tuffatele in una bacinella con acqua, tre cucchiaini di aceto di mele e ghiaccio: in questo modo firserete il loro magnifico colore.





# Menù Natural



## ***Antipasto: Nidi di radicchio con mazzancolle***

Asciugate bene le foglie di radicchio e disponetele all'interno dei coppapasta, sovrapponendole leggermente in modo da creare una sorta di nido. Condite con olio extravergine di oliva e sale.

Saltate le mazzancolle in padella con un filo d'olio extravergine di oliva per pochissimi minuti (in modo da non rendere stopposa la loro carne delicata), poi tagliatele a pezzetti.

Tagliate a pezzetti anche i lamponi e adagiate il tutto al centro dei nidi di radicchio.



# Menù Natural



## ***Primo: Risotto ai finocchi e primosale***

### *Ingredienti*

- 80 gr di riso basmati
- 200 gr di finocchi puliti
- 80 gr di primosale
- 1 cipolla
- 30 gr di mandorle a scaglie
- Timo q.b.
- Alloro q.b.
- Olio extravergine di oliva q.b.
- Sale q.b.

### *Procedimento*

Mondate i finocchi tenendo da parte gli scarti. Affettateli quindi sottilmente. Dividete la cipolla a metà. Tritate finemente una delle 2 metà della cipolla. Versate in una pentola colma d'acqua gli scarti della pulizia dei finocchi e l'altra metà della cipolla. Portate al bollore. Nel frattempo versate un filo di olio e la cipolla tritata in una padella. Soffriggete la cipolla per qualche minuto. Unite anche i finocchi affettati e saltate in padella sino a renderli dorati.





# Menù Natural



## ***Primo: Risotto ai finocchi e primosale***

Trasferite un terzo dei finocchi cotti in una ciotola e teneteli da parte per la decorazione del piatto.

Versate il riso nella padella con i finocchi cotti, salate e tostate a fiamma vivace per un paio di minuti, poi coprite il tutto con il brodo preparato con gli scarti. Unite anche le erbe aromatiche. Cuocete il riso aggiungendo brodo al bisogno per circa 20 minuti.

Tagliate a fette il primosale. In una padella tostate le mandorle a lamelle.

Trascorso il tempo di cottura spegnete il fuoco e mantecate il risotto con il primosale sbriciolato, mescolate e terminate con un giro d'olio.

Impiattate decorando con i finocchi tenuti da parte, le mandorle tostate e qualche fogliolina di timo.



# Menù Natural



## Contorno: *Funghi trifolati*

### *Ingredienti*

- 200 gr di funghi misti
- 1 spicchio aglio
- Prezzemolo q.b.
- Un cucchiaino di olio extravergine di oliva

### *Procedimento*

Per prima cosa pulite i diversi tipi di funghi. Se dovessero risultare molto sporchi potete passarli molto rapidamente sotto l'acqua corrente, ma fate attenzione perchè i funghi assorbono molta acqua. Tagliate a fette sottili i funghi.

Fate scaldare in una padella antiaderente l'olio e lo spicchio di aglio tagliato a metà. Fate insaporire e versate nella padella i funghi e fate saltare a fuoco vivace per un paio di minuti. Cuocete ancora un paio di minuti a fuoco vivace, mescolando sempre molto delicatamente per evitare che i funghi si sfaldino in cottura.

Aggiustate di sale. Unite il prezzemolo finemente tritato.





# Menù Natural



## Secondo: Spezzatino di manzo

### Ingredienti

- 300 gr di manzo
- Brodo q.b.
- Cipolla q.b.
- Carote q.b.
- Sedano q.b.
- 15 gr di farina di avena
- Rosmarino q.b.
- Timo q.b.
- Olio extravergine d'oliva q.b.
- Sale q.b.

### Procedimento

Per prima cosa realizzate il brodo di carne e tenetelo in caldo. Preparate il resto degli ingredienti: mondate e tagliate a dadini il sedano, la carota e la cipolla. Con lo spago legate insieme il rosmarino e il timo. Infine tagliate la carne a cubetti di circa 5 cm.

In una pentola d'acciaio col doppio fondo versate l'olio. Quando l'olio sarà caldo aggiungete le verdure e il mazzetto di erbe aromatiche. Lasciate stufare dolcemente per 10 minuti.





# Menù Natural



## ***Secondo: Spezzatino di manzo***

Trascorsi 10 minuti alzate la fiamma e unite i bocconcini di manzo, mescolando di tanto in tanto per far sigillare bene la carne. Regolate di sale, aggiungete la farina e mescolate per amalgamarla.

A questo punto bagnate con il brodo di carne e coprite con coperchio, avendo cura di lasciare un piccolo sfiato. Lasciate sobbollire a fuoco medio-basso per circa 2 ore.

Trascorso questo tempo, togliete il coperchio e cuocete per altri 20-30 minuti in modo che si asciughi un po'. Assaggiate e in caso regolate di sale.

Rimuovete il mazzetto di erbe aromatiche, spegnete il fuoco e lasciate riposare lo spezzatino per 10 minuti prima di servire, così il condimento risulterà più cremoso.



# Menù Natural



## ***Dolce:*** ***Budino cacao e cannella***

### *Ingredienti*

- 500 ml di latte senza lattosio
- 30 gr di cacao amaro in polvere
- 45 gr di farina di riso
- 135 gr di miele
- 1 pizzico di cannella in polvere

### *Procedimento*

Iniziate a versare il miele in una ciotola. Versate al suo interno la farina di riso ed il cacao. Aggiungete anche un pizzico di cannella e mescolate.

Versate il latte in un tegame e a freddo incorporate a filo il composto. Con una frusta mescolate rapidamente ed energicamente in modo da evitare la formazione di grumi.

Quando avrete ottenuto un composto liscio accendete il fuoco e mescolate di continuo fino a che il composto non si sarà addensato e affioreranno le prime bolle. Ci vorranno circa 3-4 minuti di cottura a fuoco moderato. Quindi spegnete il fuoco.





# Menù Natural



## ***Dolce:*** ***Budino cacao e cannella***

Bagnate l'interno degli stampini con dell'acqua e sbatteteli per togliere quella in eccesso; poi riempiteli con la crema ottenuta ancora calda e lasciate raffreddare a temperatura ambiente per circa 15 minuti.

Trasferiteli su un vassoio e coprite il tutto con della pellicola trasparente per alimenti, senza appoggiarla a contatto con il budino. Riponete in frigorifero per circa 3 ore o fino a quando non si saranno addensati perfettamente; poi riprendete, sformate e servite il budino cacao e cannella senza lattosio spolverizzandoli con un po' di cannella.  
Consumatene uno.

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



# Menù Vegetariano



## **Antipasto: Mini cheesecake con parmigiano e verdure croccanti**

### *Ingredienti*

- 50 gr di parmigiano grattugiato
- 100 gr di formaggio fresco spalmabile
- 50 gr di ricotta
- 1 carota
- 1 peperone rosso
- Farina di mais q.b.
- Olio extravergine d'oliva q.b.
- Granella di pistacchi q.b.
- Fiori eduli q.b.

### *Procedimento*

Rivestite una teglia da forno con della carta forno e irrorate con un filo di olio extravergine di oliva.

Con l'aiuto di un coppapasta create sei dischi con il parmigiano: versate all'interno del coppapasta del parmigiano e distribuitelo con il dorso del cucchiaino in modo uniforme.





# Menù Vegetariano



## **Antipasto: Mini cheesecake con parmigiano e verdure croccanti**

Cuocete i dischi di parmigiano nel forno (ventilato) già caldo a 175°C per 10 minuti.

Lavate e mondate la carota e il peperone, poi tagliateli alla julienne. Versateli in una ciotola e versate un filo di olio extravergine di oliva, mescolate con un cucchiaino.

Passate i bastoncini di carota e di peperone nella farina di mais e cuoceteli in friggitrice ad aria fino a quando risulteranno ben dorati.

In una ciotola unite la ricotta con il formaggio spalmabile, fino ad ottenere una crema. Trasferite la crema in una sac à poche (senza beccuccio).

In piatti da portata sovrapponetevi tre dischi di parmigiano, poi distribuite su di essi la crema al formaggio e livellatela per bene con il dorso di un cucchiaino.

Guarnite le mini cheesecake con della granella di pistacchi e le verdure croccanti. Servite con dei fiori eduli.

Consumatene una.



# Menù Vegetariano



## **Primo: Gnocchi di fagioli con sugo ai 3 pomodori**

### *Ingredienti*

#### **Per gli gnocchi di fagioli:**

- 250 gr di fagioli cannellini in barattolo (o fagioli borlotti)
- 70 gr di farina 0 (più per la spianatoia)
- 1 rametto di origano secco

#### **Per il sugo ai tre pomodori:**

- 80 gr di passata di pomodoro
- 10 pomodorini gialli
- 3 cucchiaini di pomodorini confit
- Basilico q.b.
- 1 spicchio d'aglio
- Olio extravergine d'oliva q.b.
- Sale q.b.

### *Procedimento*

Scolate i fagioli in barattolo, versateli in una ciotola e frullateli con l'origano. Se si utilizzano fagioli freschi (o secchi) bisogna lessarli e farli raffreddare completamente prima di essere frullati.





# Menù Vegetariano



## ***Primo: Gnocchi di fagioli con sugo ai 3 pomodori***

Sulla spianatoia formate una fontana con la farina e versate al centro i fagioli frullati. Impastate fino ad ottenere un panetto omogeneo e liscio, dalla consistenza morbida. Se l'impasto dovesse risultare appiccicoso aggiungete gradualmente dell'altra farina. Con le mani formate dei rotolini di impasto e con un coltello tagliate dei cilindretti, gli gnocchi.

In una pentola dorate leggermente lo spicchio di aglio con un filo di olio extravergine di oliva, poi unite la passata di pomodoro, i pomodorini gialli e qualche fogliolina di basilico. Fate cuocere sul fuoco a fiamma bassa per 10 minuti circa.

Cuocete gli gnocchi in acqua bollente salata e, appena verranno a galla, scolateli e versateli nella padella insieme al sugo.

Unite i pomodorini confit e mescolate delicatamente per far amalgamare bene gli gnocchi al condimento.





# Menù Vegetariano



## Contorno: *Finocchi al forno con salsa di soia e sesamo*

### *Ingredienti*

- 2 finocchi
- 30 ml di olio extravergine d'oliva
- 15 ml di salsa di soia
- 1 cucchiaino di curry
- 1 cucchiaio di miele
- Semi di sesamo q.b.
- 1 ciuffo di prezzemolo

### *Procedimento*

Per realizzare i finocchi al forno, in una ciotolina versate l'olio extravergine d'oliva, la salsa di soia e il curry. Aggiungete anche il miele e mescolate bene, per ottenere un composto ben emulsionato.

Pulite accuratamente i finocchi, sciacquateli e tagliateli a fette. Immergete i finocchi nell'emulsione precedentemente realizzata, e adagiateli sulla placca del forno rivestita di carta forno. Condite i finocchi con l'emulsione rimasta e con dei semi di sesamo.

Cuocete nel forno già caldo a 200°C per circa 20-25 minuti, fino a doratura. Servite con del prezzemolo tritato.





# Menù Vegetariano



## Secondo: *Polpette di zucca*

### *Ingredienti*

- 500 gr di zucca
- 100 gr di parmigiano reggiano D.O.P. grattugiato
- 1 uovo
- 100 gr di pangrattato
- 50 gr di mozzarella light
- Salvia q.b.
- Sale q.b.
- Olio extravergine d'oliva q.b.

### *Procedimento*

Per preparare le polpette di zucca, per prima cosa occupatevi della zucca: dividetela a metà e rimuovete la buccia, poi tagliatela a fette di mezzo cm di spessore. Dovrete ottenere 500 g di polpa di zucca. Sistemate le fette di zucca su una leccarda foderata con carta forno, condite con un filo d'olio e un pizzico di sale e cuocete in forno statico preriscaldato a 200° per 30 minuti.

Nel frattempo, tritate finemente le foglie di salvia e riducete a cubetti la mozzarella. Quando la zucca sarà cotta, sfornatela e trasferitela in una ciotola.



# Menù Vegetariano



## ***Secondo: Polpette di zucca***

Schiacciate la zucca con la forchetta, poi aggiungete il pangrattato e il parmigiano grattugiato. Unite anche l'uovo e la salvia tritata. Impastate il composto con le mani per amalgamare bene tutti gli ingredienti, poi pepate a piacere.

Col composto ottenuto formate delle palline di circa 40 gr l'una, inserendo al centro qualche cubetto di mozzarella. Richiudete la polpetta in modo da sigillarla e lavoratela con le mani per darle una forma tonda. Proseguite allo stesso modo con tutte le altre, ne otterrete circa 16 con queste dosi.

A questo punto accendete il forno a 180°, passate ogni polpetta nel pangrattato e disponetele nella teglia foderata con carta da forno.

Cuocete per circa 20-30 minuti.

Le vostre polpette di zucca sono pronte per essere servite ancora calde e filanti.

Consumatene un paio.





# Menù Vegetariano



## ***Dolce: Budino vegetale al cacao e lamponi***

### *Ingredienti*

- 500 ml di latte di mandorla (puoi usare il latte vegetale che desideri)
- 40 gr di cacao amaro
- 4 cucchiaini di zucchero di canna
- 40 gr di fecola di patate
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
- 250 gr di lamponi
- Zucchero a velo q.b.

### *Procedimento*

In un tegame mettete lo zucchero e il cacao setacciato con la fecola di patate. Unite il latte di mandorla a filo, mescolando con una frusta per evitare di formare grumi (mescolare le polveri in poco liquido permette di ridurre molto questo rischio e rendere più agevole la preparazione). Aggiungete tutto il latte e l'estratto di vaniglia e cuocete il composto a fuoco dolcissimo, mescolando continuamente con una frusta fino a che non si sarà addensato.

Appena comincia ad addensare spegnete e trasferitelo negli stampini o in ciotoline.



# Menù Vegetariano



## ***Dolce: Budino vegetale al cacao e lamponi***

Lasciatelo raffreddare completamente a temperatura ambiente e poi trasferitelo in frigorifero per una notte.

Servite il budino con lamponi freschi lavati e asciugati e spolverate con abbondante zucchero a velo.

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





# Menù Vegano



## Antipasto: Crackers alla barbabietola

### Ingredienti

- 200 gr di farina
- 15 gr di semi di sesamo nero
- ½ cucchiaino di semi di chia
- ½ cucchiaino di sale
- 1 pizzico di lievito naturale a base di cremor tartaro
- ½ cucchiaino di rosmarino tritato
- 70 gr di barbabietole cotte
- 50 ml di acqua
- 80 ml di olio di semi di girasole

### Procedimento

Iniziate versando nel bicchiere alto del minipimer la barbabietola tagliata a pezzettini e l'acqua e frullate il tutto fino a ottenere un composto perfettamente liscio.

In una ciotola mescolate la farina con i semi di sesamo nero, i semi di chia, il sale, il lievito e il rosmarino, poi aggiungete la purea di barbabietole e l'olio di semi di girasole. Impastate bene il tutto lo stretto necessario per ottenere un panetto morbido e omogeneo.





# Menù Vegano



## **Antipasto: Crackers alla barbabietola**

Prelevate metà dell'impasto e stendetelo con un mattarello tra due fogli di carta forno fino a ottenere una sfoglia sottile all'incirca di 1-2 mm. Con la rotella tagliapasta ricavate dei triangoli di circa 6 cm di lato, poi tagliateli ancora a metà in modo da ricavare dei triangoli. Ripetete la stessa operazione anche con l'altra metà dell'impasto.

Trasferite i cracker con i loro fogli di carta forno sulle placche da forno e cuoceteli in forno ventilato a 200°C per 18-20 minuti, fino a che risulteranno leggermente dorati.

Toglieteli infine dal forno e lasciateli raffreddare completamente prima di gustarli.





# Menù Vegano



## **Primo: Lasagne vegane ai broccoli, noci e semi di girasoli**

### *Ingredienti*

- 250 gr di lasagne di semola
- 1 broccolo
- 50 gr di noci
- 40 gr di semi di girasole
- Paprika q.b.
- Rosmarino q.b.
- 750 ml latte vegetale non dolcificato
- 60 gr di farina
- 30 ml di olio extravergine di oliva
- 30 ml di olio di semi di girasole
- 1 cucchiaino di lievito alimentare
- Noce moscata q.b.
- Sale q.b.

### *Procedimento*

Lavate bene il broccolo, dividetelo in cimette abbastanza piccole e sbollentatelo in acqua bollente leggermente salata per qualche minuto, giusto il tempo di farle ammorbidire, quindi scolatele e lasciatele intiepidire in un piatto.



# Menù Vegano



## **Primo: Lasagne vegane ai broccoli, noci e semi di girasoli**

Tostate i semi di girasole in una padella antiaderente ben calda con un goccio di olio, la paprika, il rosmarino e un pizzico di sale fino a che saranno belli dorati.

Lessate per 3 minuti le lasagne 3-4 alla volta nell'acqua in cui sono stati cotti i broccoli, aggiungendo un cucchiaino di olio di semi in modo che non si attacchino e trasferendole man mano su un piano da lavoro coperto di carta forno.

Occupatevi ora della besciamella: scaldate i due tipi di olio e la farina in un pentolino e lasciate soffriggere per un paio di minuti. Versate quindi a filo il latte caldo, mescolando costantemente con un cucchiaino di legno o una frusta in modo da incorporare bene il latte al roux senza lasciare grumi. Una volta unito tutto il latte, condite con sale, noce moscata e lievito alimentare e portate a bollore.

A questo punto non resta che assemblare le lasagne: versate un paio di cucchiainate di besciamella sul fondo di una pirofila, disponete uno strato di lasagne, coprite con la besciamella e farcite con i broccoli, i semi di girasole tostati e le noci spezzettate grossolanamente.





# • Menù Vegano



## ***Primo: Lasagne vegane ai broccoli, noci e semi di girasoli***

Proseguite con la successione degli strati fino a esaurimento degli ingredienti, poi versate mezza tazzina di acqua negli angoli della pirofila.

Infornate le vostre lasagne in forno statico preriscaldato a 180°C per 30 minuti e sfornatele una volta che la pasta sarà morbida e la superficie leggermente dorata, lasciatele riposare un minuto e servitele ben calde.



# Menù Vegano



## **Contorno: Indivia alla pistra con limone e lievito alimentare**

### *Ingredienti*

- 1 cespo di indivia belga
- 1 cucchiaino di lievito alimentare
- Mezzo limone
- 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- 1 cucchiaino di noci tritate grossolanamente
- 1 cucchiaino di prezzemolo tritato
- Sale q.b.

### *Procedimento*

Lavate molto bene l'indivia poi tagliatela in quarti, mantenendo la base intera in modo che le foglie restino compatte.

In una ciotolina mescolate l'olio con il succo di limone, una presa di sale e il lievito alimentare.

Scaldate molto bene una griglia e grigliate l'indivia spennellando ogni lato con il condimento a base di lievito alimentare, girandola su tutti i lati in modo che cuocia in maniera uniforme.

Servite l'indivia grigliata calda o tiepida, completando con del prezzemolo fresco e noci tritate.





# Menù Vegano



## **Secondo: Polpettone di ceci vegano e senza glutine**

### *Ingredienti*

- 400 gr di ceci già cotti
- 300 gr di patate
- 30 gr di amido di mais
- 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro
- 1 cucchiaio di salsa di soia
- 1 cucchiaio di lievito alimentare
- 1 cucchiaio di erbe aromatiche miste (salvia, rosmarino, timo)
- 1 cucchiaio di farina di semi di lino oppure mezzo cucchiaio di bucce di psillio
- 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- Sale q.b.

### *Procedimento*

Pelate come prima cosa le patate, tagliatele a cubetti e lessatele per circa 15-20 minuti o fino a che saranno morbide ma non sfatte. Scolatele, trasferitele in una ciotola e schiacciatele con lo schiacciapatate intanto che sono belle calde, poi lasciatele raffreddare completamente.





# • Menù Vegano



## ***Secondo: Polpettone di ceci vegano e senza glutine***

Versate i ceci nel tritatutto e tritateli per qualche secondo, giusto il tempo di ridurli in briciole ma senza ottenere una purea liscia. Uniteli alle patate insieme all'amido di mais, al concentrato di pomodoro, alle erbe aromatiche, al lievito alimentare, alla salsa di soia, alla farina di semi di lino e all'olio e amalgamate il tutto.

Trasferite l'impasto su un foglio di carta forno, dategli la forma di un polpettone e avvolgetelo nella carta forno, chiudendo bene le estremità con dello spago da cucina. Praticate dei tagli nella carta forno per permettere al vapore di uscire e infornate il polpettone in forno statico a 200°C per 30 minuti.

Una volta cotto togliete il polpettone dalla carta forno e lasciatelo intiepidire almeno una decina di minuti prima di servirlo tagliato a fette.

Consumatene una/due fettine.





# Menù Vegano



## ***Dolce: Tartufini al limone e cioccolato bianco***

### *Ingredienti*

- 180 gr di cioccolato bianco vegan
- 100 gr di panna di soia
- 30 gr di biscotti secchi
- Scorza di 1 limone
- 2 cucchiaini di succo di limone
- Zucchero a velo q.b.

### *Procedimento*

Sciogliete il cioccolato bianco a bagnomaria, poi unite la panna di soia, la scorza e il succo di limone e i biscotti secchi finemente sbriciolati (potete ridurli in farina usando un tritatutto o un mortaio) e mescolate bene il tutto. Riponete il composto in frigorifero per almeno un'ora o fino a quando si sarà rappreso abbastanza da essere lavorato con le mani.

Formate delle palline non troppo grandi e passatele nello zucchero a velo, poi riponetele su un piatto e proseguite in questo modo fino a esaurimento dell'impasto. Rimettete i tartufini in frigorifero per qualche ora a rassodare completamente poi serviteli su un piattino. Consumatene un paio.

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

