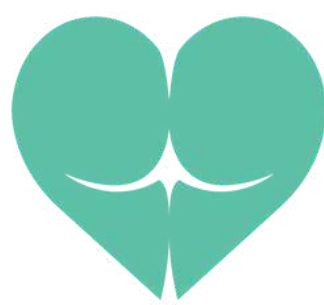




Menu di Natale

Menù Natural, Vegetariano e Vegano



Scegli il menù che più fa per te!



Natural



Vegetariano



Vegano



Menù Natural



Antipasto: Tartine di pane di segale con hummus di ceci e melograno

Ingredienti

- 2 fette di pane di segale non lievitato
- 75 gr di ceci lessati
- 1 cucchiaino di tahina
- Succo di limone q.b.
- Chicchi di melograno q.b.

Procedimento

Frullate i ceci con tahina, limone e un pizzico di sale.
Tostate il pane e spalmate l'hummus.

Decorate con chicchi di melograno.





Menù Natural



Primo: Lasagne al pesto

Ingredienti

Per le lasagne:

- 8 sfoglie velo lasagne senza glutine
- 50 gr di parmigiano Reggiano da grattugiare

Per la besciamella senza lattosio:

- 500 ml latte di riso
- 30 ml di olio extravergine di oliva
- 90 gr di farina di riso
- Sale q.b.

Per il pesto leggero:

- 10 foglie di basilico
- 20 gr di pinoli
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- 30 gr di parmigiano Reggiano grattugiato

Procedimento

Per preparare la besciamella, scaldare il latte di riso.

In una casseruola a parte, versare l'olio extravergine e aggiungere la farina, mescolando energicamente con una frusta per evitare la formazione di grumi.





Menù Natural



Primo: Lasagne al pesto

Quando la farina si sarà completamente amalgamata, unite il latte di riso caldo, insaporite con un pizzico di sale e, continuando a mescolare, fate addensare il tutto fino a ottenere una besciamella cremosa. Trasferite la besciamella in una ciotola e mettetela da parte, lasciandola intiepidire.

Nel frattempo, preparate il pesto: mettete nel bicchiere del mixer le foglie di basilico, lavate e asciugate, i pinoli e il Parmigiano Reggiano grattugiato, e frullate fino a ottenere un composto omogeneo. Unite il cucchiaino di olio e mescolate.

Incorporate il pesto alla besciamella, ormai tiepida, e amalgamate bene il tutto.

Prendete 8 stampini di alluminio monoporzione e versate in ognuno 1 cucchiaino di besciamella, distribuendola bene sul fondo e sui bordi. Cominciate ad assemblare le lasagnette, alternando gli strati di sfoglia alla besciamella al pesto, terminando con quest'ultima (potete scegliere se ritagliare quadrati di pasta più grandi, per ottenere un effetto fazzoletto, o della misura esatta degli stampini).

Mettete le lasagnette in forno già caldo a 180 °C e fate cuocere per 15 minuti. Consumate una lasagnetta.





Menù Natural



Contorno: Scarola in padella con uvetta e pinoli

Ingredienti

- 1 cespo di scarola
- Mezzo spicchio d'aglio
- 20 gr di pinoli
- 20 gr di uvetta
- Un cucchiaino di olio extravergine d'oliva
- Sale q.b.

Procedimento

Iniziate a pulire la scarola, eliminando le foglie esterne più dure e il torsolo, e tagliatela a pezzetti. Trasferite l'insalata in uno scolapasta e lavatela benissimo sotto il rubinetto dell'acqua corrente.

In una padella mettete l'olio extra vergine d'oliva, i pinoli, l'uvetta e l'aglio. Fate insaporire gli ingredienti a calore medio per 2-3 minuti. Unite la scarola a pezzetti, coprite con un coperchio e lasciatela cuocere per circa 15 minuti mescolando di tanto in tanto.

A fine cottura aggiustate la scarola in padella di sale e servitela.





Menù Natural



Secondo: Pollo all'arancia al forno

Ingredienti

- 1.5 kg di pollo (intero)
- 3 arance
- Rosmarino q.b.
- Sale q.b.
- Olio EVO q.b.

Procedimento

Tritate gli aghi di un rametto di rosmarino e metteteli in infusione in una ciotolina con abbondante olio extravergine di oliva; mettetelo da parte e nel frattempo spremete il succo di un'arancia, filtratelo e tenete da parte anche questo. Le altre due arance lavatele molto bene e tagliatele a fettine tenendo anche la buccia.

Preparate una teglia capiente rivestendola con carta forno, sporcatela con un giro di olio extravergine di oliva e formate uno strato con quasi tutte le fettine di arancia. Disponete il pollo intero e ben lavato sulle arance, salate la superficie e massaggiatelo con l'olio al rosmarino preparato prima.





Menù Natural



Secondo: Pollo all'arancia al forno

Inserite all'interno del pollo due rametti di rosmarino e qualche fettina di arancia lasciata da parte, quindi chiudete le cosce e legatele in modo che non si aprano in cottura.

Irrorate il pollo con il succo di arancia e mettete a cuocere in forno caldo a 200° C per circa un'ora e mezza.

Ogni tanto bagnate la parte superiore del pollo con il sugo di cottura e fate attenzione a non farlo seccare eccessivamente.

Servite il pollo intero e sezionatelo a tavola. Consumatene circa $\frac{1}{4}$.





Menù Natural



Dolce: Mustaccioli napoletani fit

Ingredienti

- 100 gr di fichi secchi
- 130 gr di datteri
- 70 gr di mandorle
- 15 ml di succo di arancia
- 5 gr di pisto
- 30 gr di cacao amaro in polvere
- 150 gr di cioccolato fondente 85%
- 10 gr di olio di cocco

Procedimento

Mettete in un mixer i datteri, i fichi, le mandorle, il succo di arancia e il pisto e azionate fino a rendere il tutto una pasta. Passate in una ciotola e aggiungete il cacao (se trovate difficoltà aggiungete un goccio d'acqua).

Spolverate un piano con il cacao e sporcate le mani con lo stesso, impastate e poi stendete con un mattarello. Ritagliate dei rombi e posizionate su una leccarda rivestita con della carta forno.





Menù Natural



Dolce: Mustaccioli napoletani fit

Cuocete in forno preriscaldato a 180° per poco meno di 10'.

Aspettate che intiepidiscano e intanto sciogliete il cioccolato fondente. Una volta sciolto, aggiungete l'olio di cocco e il restante cacao ed unite bene.

Uno alla volta, passate i mustaccioli nel cioccolato e appoggiateli su una griglia o su carta forno. Lasciate asciugare il cioccolato.

Consumatene un paio.

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





Menù Vegetariano



Antipasto: Flan di spinaci

Ingredienti

- 420 gr di spinaci freschi
- 110 gr di parmigiano grattugiato
- 35 gr di pinoli tostati
- 4 uova
- Olio extravergine di oliva q.b.
- Sale q.b.
- Pepe q.b.
- Noce moscata q.b.

Per la fonduta di formaggio:

- 120 gr di formaggio a pasta filata
- 160 ml di latte
- 15 ml di olio extravergine di oliva
- 10 gr di farina di grano saraceno

Per la finitura:

- Pinoli tostati q.b.
- Pepe q.b.
- Olio extravergine di oliva q.b.
- Farina di grano saraceno q.b.





Menù Vegetariano



Antipasto: Flan di spinaci

Procedimento

Scaldate un giro d'olio in una padella antiaderente, quindi aggiungete gli spinaci freschi e aggiustate di sale e di pepe. Coprite con un coperchio e lasciate cuocere per circa 5 minuti, o fino a quando gli ortaggi non saranno teneri e appassiti.

Una volta pronti, levate gli spinaci dal fuoco, lasciateli intiepidire, strizzateli con cura e trasferiteli nel boccale di un mixer. Aggiungete le uova. Unite il parmigiano grattugiato. Versate i pinoli tostati, aggiustate di sale e di pepe e speziate con un pizzico di noce moscata. Frullate bene il tutto fino a ottenere un composto cremoso e omogeneo.

Distribuite l'impasto preparato all'interno dei pirottini di alluminio ben oleati e infarinati. Sistemate gli stampini monoporzione all'interno di una teglia e versate l'acqua fino ad arrivare a circa 2 cm dal bordo; quindi mettete in forno a 180 °C e lasciate cuocere per circa 30 minuti.

Preparate la fonduta: aggiungete l'olio in un pentolino dal fondo spesso. Aggiungete la farina in un colpo solo e mescolate energicamente con una frusta fino a ottenere un roux chiaro. Versate quindi il latte e continuate a mescolare.





Menù Vegetariano



Antipasto: Flan di spinaci

Aggiungete al composto liscio e privo di grumi ottenuto il formaggio tagliato a cubetti. Lasciate sciogliere il formaggio dolcemente, sempre mescolando con una frusta.

Una volta pronti, sfornate i tortini e aggiungete in superficie un cucchiaino generoso di fonduta di formaggio.

Disponete i flan di spinaci su un piatto da portata, guarnite con i pinoli tostati e una macinata di pepe fresco.

Consumatene un paio.





Menù Vegetariano



Primo: Tortellini in brodo

Ingredienti


Per la pasta fresca:

- 100 gr di farina di riso
- 2 gr di curcuma
- 100 ml di acqua circa
- 2 uova

Per il ripieno:

- 200 gr di ricotta di pecora
- 50 gr di pecorino
- 50 gr di parmigiano
- Un ciuffo di menta tritato

Per il brodo vegetale:

- Scorzette di parmigiano q.b.
 - Un cucchiaino di olio extra vergine di oliva
 - 1 carota o un pezzetto di zucca
 - Una cipolla
 - Un ciuffo di sedano e prezzemolo
 - Un pomodoro
 - Una grattatina di zenzero fresco
- 



Menù Vegetariano



Primo: Tortellini in brodo

Procedimento

Versate la farina su una spianatoia e date la classica forma a fontana. Versate all'interno le uova leggermente sbattute e iniziate a mescolare gli ingredienti con una forchetta, in modo da raccogliere lentamente la farina sui bordi. Passate poi ad impastare a mano, con un movimento dall'esterno verso l'interno. Continuate ad impastare in questo modo, ruotando l'impasto, fino ad ottenere un composto omogeneo. Coprite con pellicola e lasciate riposare per 30 minuti a temperatura ambiente.

Trascorso il riposo eliminate la pellicola e posizionate l'impasto sulla spianatoia. Utilizzando una rotella tagliapasta, realizzate prima delle strisce verticali, poi altre orizzontali in modo da ottenere dei quadratini. Questi dovranno avere un lato di 2,5-3 cm al massimo.

Posizionate al centro di ogni quadratino una punta di ripieno. Solleватene uno, chiudetelo in modo da formare un triangolino e fate una leggera pressione sui bordi. Adesso abbassate i due bordi laterali, dando una sorta di pizzicotto e girate il tortellino intorno al dito. Sigillate pizzicando i due bordi di pasta, e il primo tortellino è pronto.





Menù Vegetariano



Primo: Tortellini in brodo

Fate la stessa cosa per tutti gli altri e man mano disponeteli su un vassoio con un canovaccio.

Intanto il brodo sarà cotto, filtratelo, unite un filo d'olio e versate i tortellini, appena salgono a galla lasciate ancora un minuto e sono cotti, impiattate e spolverate col formaggio grattugiato.





Menù Vegetariano



Contorno: Chips di barbabietola

Ingredienti

- 4 barbabietole precotte
- 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Sale q.b.
- Timo q.b.

Procedimento

Tamponate le barbabietole con la carta assorbente da cucina. Appoggiate la barbabietola sulla mandolina regolata a uno spessore minimo. Affettate la barbabietola. Le fettine devono essere molto sottili in modo che le chips saranno croccanti.

Raccogliete le fettine di barbabietola in una ciotola. Versate l'olio extravergine di oliva. Aggiungete il sale. Infine unite il timo.

Mescolate accuratamente con un cucchiaino per insaporire bene le fettine di barbabietola. Sistemate le fettine di barbabietola in una teglia, foderata con la carta forno, cercando di non sovrapporle fra di loro. Infornate a 180 °C in forno ventilato preriscaldato e cuocete per circa 10-15 minuti, controllando spesso la cottura per evitare che brucino. In alternativa potete cuocere le chips di barbabietola nella friggitrice ad aria o nel forno a microonde.





Menù Vegetariano



Secondo: Polpette di ricotta al sugo

Ingredienti

- 300 gr di ricotta senza panna
- 60 gr di parmigiano grattugiato
- 1 uovo
- 100 gr di mollica di pane al grano saraceno
- Prezzemolo fresco q.b.
- 400 gr di passata di pomodoro
- Olio extravergine di oliva q.b.
- 1 spicchio di aglio
- Basilico q.b.
- Sale q.b.

Procedimento

Preparate l'impasto delle polpette: frullate la mollica di pane in un mixer da cucina. Trasferite la mollica in una terrina capiente e aggiungete la ricotta. Unite anche l'uovo. Aggiungete quindi il formaggio grattugiato; aggiustate di sale e di pepe. Profumate con il prezzemolo tritato.

Amalgamate il tutto con una spatola, fino a ottenere un composto omogeneo.





Menù Vegetariano



Secondo: Polpette di ricotta al sugo

Formate le polpette con le mani, realizzando delle palline grandi come una piccola albicocca. Proseguite fino a esaurire tutto l'impasto e disponete tutte le polpette su un vassoio. Fate rassodare le polpette di ricotta in frigorifero per 30 minuti.

Nel frattempo, preparate il sugo di pomodoro: versate un abbondante filo d'olio in padella e fate imbiondire lo spicchio d'aglio. Versate la passata di pomodoro. Cuocete il sugo di pomodoro per 10-15 minuti, quindi regolate di sale.

Aggiungete le polpette nel sugo. Sistematele delicatamente senza mescolare per evitare che si rompano. Ricoprite le polpette con il sugo utilizzando un cucchiaino. Rigiratele delicatamente e cuocetele per 5-10 minuti.

Profumate con il basilico fresco.

Consumatene un paio.





Menù Vegetariano



Dolce: Struffoli in friggitrice ad aria

Ingredienti

- 300 gr farina di riso
- 3 uova piccole
- 30 gr di zucchero di cocco
- 60 ml di olio extravergine d'oliva
- Vaniglia q.b.
- 1 pizzico di sale rosa
- 1 pizzico di bicarbonato

Per la copertura:

- 200 gr di miele millefiori
- Confettini colorati q.b.

Procedimento

Preparate l'impasto: nella ciotola della planetaria, o sul piano di lavoro, mettete la farina. Unite le uova (partite da una), lo zucchero e l'olio. Iniziate ad impastare, poi unite la vaniglia, il pizzico di sale e il bicarbonato. Poi unite anche le altre uova.

Dovrete ottenere un panetto morbido e non appiccicoso.





Menù Vegetariano



Dolce: Struffoli in friggitrice ad aria

Tagliate il panetto in tanti pezzetti che andrete a stendere e arrotolare formando dei cordoncini dello stesso spessore, massimo 1 cm. Tagliate i cordoncini con un tocco o un coltello, cercando di ottenere pezzetti di uguale dimensioni. Arrotolateli nei palmi delle mani uno ad uno.

Con queste dosi farete 3 o 4 cotture: cuoceteli a 200° per 6 minuti, aprendo il cestello un paio di volte, agitando il cestello. Quando avranno raggiunto la giusta doratura possono essere tolti dal cestello e potete procedere ad una seconda cottura.

Sciogliete il miele in una pentola o padella antiaderente assieme ad una noce di margarina. Quando si sarà fuso versate gli struffoli. Unite i confettini e mescolate fino ad amalgamarli perfettamente.

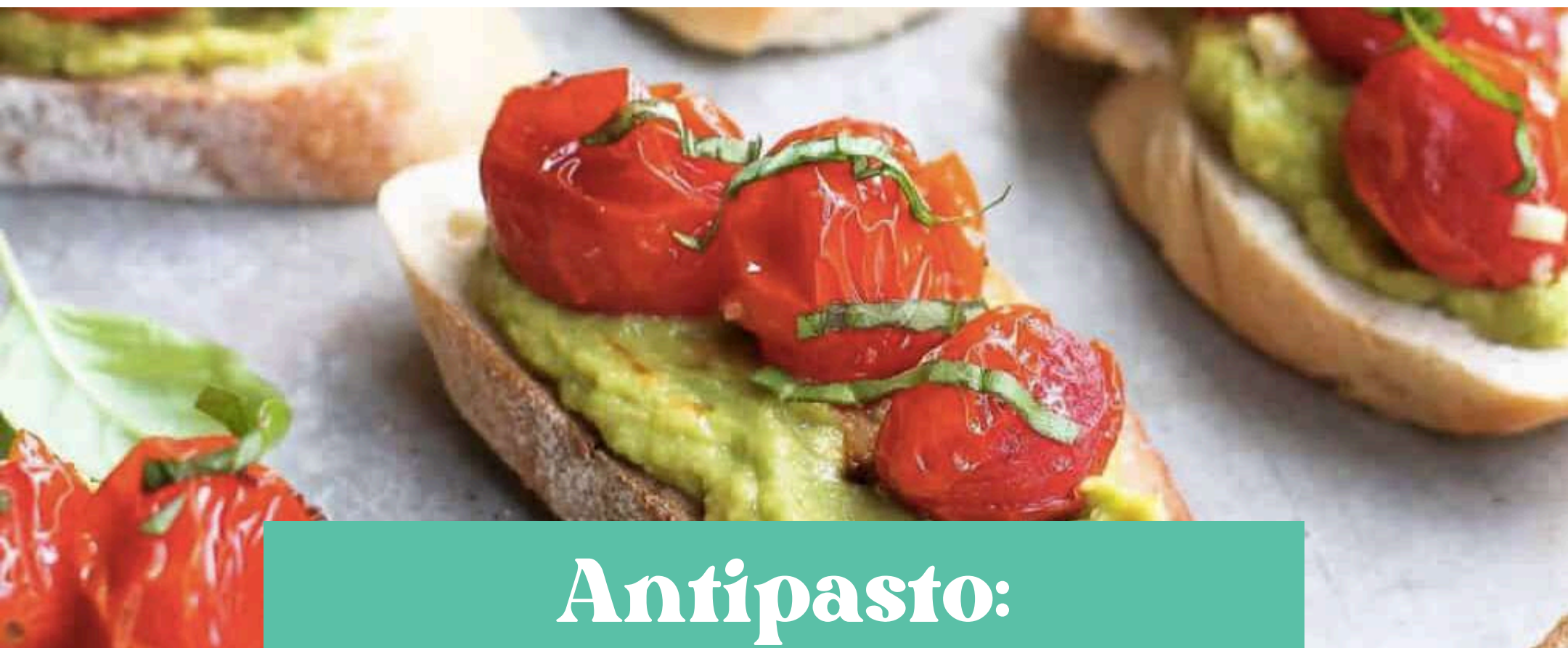
A questo punto disponete gli struffoli sul piatto o vassoio di portata. Consumatene 30-40 gr.

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





Menù Vegano



Antipasto: Crostini di avocado e pomodoro

Ingredienti

- 100 gr di pane integrale
- 1 avocado maturo
- 100 gr di pomodorini ciliegia
- 1 spicchio d'aglio
- Olio EVO q.b.
- Sale q.b.

Procedimento

Tagliate il pane in fettine sottili e tostatele leggermente.

Schiacciate l'avocado e spalmatelo sulle fette di pane tostato.

Tagliate i pomodorini a metà e adagiateli sopra l'avocado.


Spremete l'aglio sopra e condite con olio d'oliva e sale.

Consumatene un paio.





Menù Vegano



Primo: Spaghetti zenzero, zucca e quinoa tostata

Ingredienti

- 80 gr di spaghetti di riso
- 150 gr di zucca (polpa pulita)
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- ½ cucchiaio di pangrattato
- 2 cm di radice di zenzero fresco
- 1 spicchio d'aglio
- 10 gr di quinoa
- Sale grosso q.b.

Procedimento


Iniziate eliminando i filamenti interni e i semi della zucca, poi eliminate la buccia dello zenzero e tritatelo finemente a coltello.

In una pentola antiaderente fate tostare la quinoa fino a quando risulterà dorata e croccante. Tenetela da parte e, nella stessa pentola, scaldate un cucchiaio di olio e saltate i cubetti di zucca a fuoco vivace.





Menù Vegano



Primo: Spaghetti zenzero, zucca e quinoa tostata

Pulite la pentola con un panno carta, scaldate un cucchiaino abbondante di olio con l'aglio leggermente schiacciato e aggiungete lo zenzero tritato. Tostate a fuoco medio per un paio di minuti, abbassate la fiamma e lasciate stufare qualche minuto aggiungendo poca acqua calda.

Buttate la pasta in una pentola con acqua salata bollente; mentre cuocete, aggiungete allo zenzero il pangrattato e mezzo mestolo di acqua di cottura della pasta, mescolando bene.

Quando la pasta arriverà a metà cottura, trasferitela nella pentola con zenzero e pangrattato, aggiungete metà dei cubetti di zucca e acqua sufficiente per terminare la cottura.

Impiattate i vostri spaghetti zenzero, zucca e quinoa tostata creando un nido nel piatto e completate con i cubetti di zucca rimasti e la quinoa tostata.





Menù Vegano



Contorno: Broccoli di Natale

Ingredienti

- 250 gr di broccoli campani
- Olio extra vergine di oliva q.b.
- 1 spicchio di aglio
- Limone q.b.

Procedimento

Pulite accuratamente la verdura. Lavate le foglie sotto l'acqua corrente, risciacquatele con acqua fredda ed eliminate eventuali foglie rovinate o appassite.

In una pentola capiente lessate i broccoli in abbondante acqua salata per 10-12 minuti, e scolateli ancora al dente. Interrompete la cottura passando i broccoli sotto acqua fredda.

Scolateli accuratamente e disponeteli in una pirofila. Condite il tutto con olio extravergine d'oliva, aglio e succo di limone fresco.





Menù Vegano



Secondo: Polpette di barbabietola e ceci

Ingredienti


Per il burger

- 55 gr di barbabietola cotta
- 30 gr di cipolla rossa
- 60 gr di ceci lessi (peso scolato)
- Zenzero in polvere q.b.
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva
- Salvia in polvere q.b.
- Limone bio q.b.
- Scorza di arancia q.b.
- Sale rosa q.b.

Per la panatura

- ½ cucchiaio di semi di sesamo
- 10 gr di farina di ceci

Per la crema di broccolo romanesco

- 75 gr di broccolo romanesco già bollito
 - 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva
 - Sale rosa q.b.
 - Cannella q.b.
 - 12/13 ml di latte vegetale
 - Acqua q.b.
- 



Menù Vegano



Secondo: Polpette di barbabietola e ceci

Procedimento

Frullate la barbabietola cotta con un minipimer fino a ottenere una purea uniforme.

Scolate i ceci dall'acqua e versateli in una pentola antiaderente, dove avrete già fatto stufare la cipolla rossa a fuoco basso con l'olio e due cucchiaini di acqua, fino a renderla trasparente. Unite il rosmarino e fate cuocere a fuoco medio/alto per circa 5 minuti. Lasciate raffreddare.

Nel bicchiere del frullatore versate i ceci, la purea di barbabietola, le zeste di limone e un pizzico di sale, quindi frullate amalgamando bene. Trasferite il composto in una ciotola e aggiungete la farina di ceci, mescolando con un cucchiaio fino a farla assorbire completamente nell'impasto. Otterrete un composto ancora piuttosto umido ma lavorabile.

In una terrina versate i semi di sesamo e i due cucchiaini di farina di ceci rimanenti. Prelevate un cucchiaio abbondante di impasto per volta, formate le polpette rendendole il più possibile sferiche e passatele nel mix di farina di ceci e sesamo.





Menù Vegano



Secondo: Polpette di barbabietola e ceci

Una volta pronte, lasciatele riposare in frigorifero per circa 1 ora, poi infornatele in forno statico già caldo a 200°C per 15 minuti. Lo shock termico creerà una crosta esterna croccante mantenendo l'interno morbido.

Per la crema di broccolo, cuocete al vapore il broccolo, poi frullatelo insieme agli altri ingredienti. Aggiungete acqua quanto basta per ottenere una crema liscia e setosa.





Menù Vegano



Dolce: Tortino bigusto alla nocciolata

Ingredienti

Per lo strato alla Nocciolata bianca

- 40 ml di latte vegetale
- 6 gr di amido di mais
- 8 gr di nocciolata Bianca senza latte

Per lo strato alla Nocciolata classica

- 40 ml di latte vegetale
- 6 gr di amido di mais
- 8 gr di nocciolata senza latte

Per decorare

- 65/70 gr di pistacchi sgusciati
- 1 rametto di ribes
- Foglioline di mirto a piacere

Procedimento

Iniziate versando in un pentolino il latte e l'amido di mais. Mescolate con una frusta, poi portate sul fuoco e, sempre mescolando, raggiungete il bollore. Togliete dal fuoco, aggiungete la Nocciolata Bianca e mescolate ancora fino a quando il composto inizierà ad addensarsi.





Menù Vegano



Dolce: Tortino bigusto alla nocciolata


Distribuite il composto negli stampini unti con un po' d'olio, riempiendoli fino a circa metà della loro capienza. Lasciate rassodare prima a temperatura ambiente, poi – una volta quasi freddi – riponeteli in frigorifero.

Quando i vostri budini bianchi saranno freddi, procedete con la preparazione del secondo strato.

Versate in un pentolino il latte e l'amido di mais, mescolate con una frusta e portate sul fuoco; continuate a mescolare fino al bollore. Togliete dal fuoco, aggiungete la Nocciolata e mescolate ancora finché il composto inizierà ad addensarsi.

Distribuite il composto negli stampini, ricoprendo completamente lo strato precedente. Lasciate rassodare prima a temperatura ambiente e poi, una volta quasi freddi, riponete anche questi in frigorifero.

Tritate finemente i pistacchi e disponetene uno strato abbondante nei piattini da dessert che userete per servire i budini. Estraete delicatamente i budini dagli stampi e adagiateveli sopra.





Menù Vegano



Dolce: Tortino bigusto alla nocciolata

Decorate con ribes e qualche fogliolina di mirto e gustate i vostri budini bigusto.

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

