



# *Menù della* **Vigilia di Capodanno**

**Menù Natural,  
Vegetariano e Vegano**





**Scegli il menù che più fa per te!**



**Natural**



**Vegetariano**



**Vegano**





# Menù Natural



## Antipasto: Tartare di gamberi

### Ingredienti

- 10 gamberi
- 1 arancia (succo)
- Menta fresca q.b.
- Olio extravergine di oliva q.b.
- Sale q.b.

### Procedimento

Iniziate con la pulizia dei gamberoni: staccate la testa dal corpo. Sgusciateli con delicatezza.

Effettuate un taglio superficiale sul dorso e sfilate l'intestino. Procedete allo stesso modo per tutti i gamberi, quindi sciacquateli velocemente sotto l'acqua corrente fredda e scolateli.

Trasferite i gamberi su un tagliere e tritateli grossolanamente al coltello. Raccogliete i gamberi in una ciotola e versate il succo di arancia. Unite un pizzico di sale. Mescolate accuratamente gli ingredienti così da distribuire i sapori.

Sistematicamente la tartare di gamberi nei coppapasta dal diametro di circa 5 cm.

Compattatela con l'apposita pressa o con il fondo di un bicchiere.

# Menù Natural



## ***Antipasto: Tartare di gamberi***

A questo punto, tenendola coperta con la pressa o con il bicchiere, riponete la tartare in frigo per 30 minuti. Trascorso questo tempo, pulite il fondo del piatto dall'eventuale liquido rilasciato, sfilate delicatamente i coppapasta e conditela con un filo di olio extravergine di oliva e un pizzico di sale.

Completate con una fogliolina di menta fresca.



# Menù Natural



## ***Primo: Risotto zafferano e gamberetti***

### *Ingredienti*

- 60 gr di riso basmati
- Mezza bustina di zafferano
- 150 gr di gamberetti
- Verdure per brodo vegetale (carota, aglio, cipolla, sedano, pomodoro e altre a piacere)
- 1 cucchiaio di olio EVO
- Sale q.b.
- Prezzemolo tritato q.b.

### *Procedimento*

Innanzitutto preparate il brodo vegetale pulendo tutte le verdure e mettendole in una pentola media con dell'acqua.

Tostate il riso in una casseruola per un paio di minuti a fiamma piuttosto sostenuta. -Aggiungete un mestolo di brodo e fate cuocere mescolando di tanto in tanto. Aspettate che il riso abbia assorbito il brodo e quindi aggiungetene un altro mestolo girando di tanto in tanto fino a completare la cottura del risotto.

Cinque minuti prima della cottura inserite anche i gamberetti che avrete pulito in precedenza e lasciateli cuocere insieme al riso.



# Menù Natural



## ***Primo: Risotto zafferano e gamberetti***

Sciogliete anche lo zafferano in un poco di brodo vegetale ed aggiungetelo al riso.

Girate bene per amalgamare tutti gli ingredienti ed aggiustate di sale.

Impiattate e terminate con una spolverata di prezzemolo tritato.



# Menù Natural



## Contorno: *Insalata di finocchi, carote e melagrana*

### *Ingredienti*

- 1 finocchio
- 1 melagrana
- 1 carota
- 50 gr di gherigli di noci
- Olio extravergine di oliva q.b.
- Sale q.b.

### *Procedimento*

Iniziate la preparazione delle insalate tagliando il finocchio a fettine sottili.

Pelate una carota, eliminate le estremità, tagliatela prima a metà e poi a listarelle sottili.

Riunite in una ciotola il finocchio a fettine, la carota e i semi di 1/2 melagrana.

Completate con il sale e l'olio extravergine di oliva.





# Menù Natural



## Secondo: Orata al cartoccio

### Ingredienti

- 400 gr di orata
- 1 limone
- Olio extravergine di oliva q.b.
- Sale q.b.
- Prezzemolo fresco q.b.

### Procedimento

Eliminate le pinne tagliandole con le forbici. Pulite l'orata dalle scaglie aiutandovi con un coltello da cucina partendo dalla coda e arrivando fino alla testa. Aprite il ventre del pesce con le forbici ed eliminate le interiora. Mettete l'orata sotto acqua corrente e lavatela sia all'interno sia all'esterno. Tamponatela con carta assorbente da cucina.

Sistematicamente l'orata in una teglia, ricoperta di carta forno. Mettete all'interno del pesce un po' di sale e del prezzemolo tritato. Aggiungete una o due fette di limone. Mettete lo spicchio d'aglio sbucciato insieme a un filo d'olio di oliva. Irrorate con un filo d'olio anche l'esterno e chiudete la carta forno fino a formare una caramella.



# Menù Natural



## **Secondo: Orata al cartoccio**

Fate un altro strato esterno con carta d'alluminio e mettete in forno statico preriscaldato a 180°C per 30 minuti circa.

Trascorso il tempo di cottura, togliete l'orata dal forno e aspettate qualche minuto prima di aprire la carta. Profumate con prezzemolo tritato e servite in tavola completa di cartoccio.



# Menù Natural



## ***Dolce: Torta al cioccolato***

### *Ingredienti*

- 180 gr di cioccolato fondente
- 4 uova
- Cacao in polvere q.b.

### *Procedimento*

Sciogliete il cioccolato fondente in microonde. Aggiungete i tuorli al cioccolato fuso e mescolate. Montate gli albumi e unite i due composti. Mescolate bene fino ad amalgamare gli ingredienti.

Infornate a 170 °C per 30 minuti.

Spolverizzate il cacao in polvere sulla torta prima di servirla. Consumatene una fetta di 30-40 gr.

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





# Menù Vegetariano



## Antipasto: Bocconcini di quinoa

### Ingredienti

- 75 gr di quinoa
- 1 zucchina piccola
- 1 uovo
- 25 gr di Grana Padano DOP da grattugiare
- Scorza di 1 limone da grattugiare
- Zenzero fresco da grattugiare q.b.
- Mezzo cucchiaino di sale rosa

### Procedimento

Ponete la quinoa in una ciotola e sciacquatela sotto l'acqua fredda fino a che l'acqua non risulterà limpida. Lessate, quindi, la quinoa in una padella antiaderente con acqua salata per i minuti indicati sulla confezione (circa 15-20 minuti), fino a che i chicchi non avranno assorbito gran parte dell'acqua di cottura ammorbidendosi e ingrossandosi. Procedete scolando la quinoa e passandola sotto l'acqua fredda per interrompere la cottura.

Lavate con cura la zucchina e mondatela. Sbucciate e mondate anche lo zenzero fresco.

Unite la quinoa lessata alle zucchine grattugiate, lo zenzero e la scorza di limone, aggiungete anche il Grana Padano grattugiato e l'uovo.

# Menù Vegetariano



## ***Antipasto: Bocconcini di quinoa***

Amalgamate gli ingredienti fino ad ottenere un composto omogeneo.

Procedete disponendo i pirottini mignon di carta (dal diametro di circa 4-5 cm e alti circa 3 cm) su una teglia da forno e riempiteli con il composto. Compattate il composto all'interno dei pirottini aiutandovi con il dorso di un cucchiaio, in modo da definire meglio la forma dei bocconcini.

Infornate in forno già caldo modalità statica a 180° per 25 minuti (se usate un forno ventilato cuoceteli a 160° per 20 minuti), fino a quando la superficie non raggiungerà una piacevole doratura.

Consumatene uno.





# Menù Vegetariano



## **Primo: Gnocchi di lenticchie al pesto di broccoli**

### *Ingredienti*

- 10 ml di olio extravergine di oliva
- 50 gr di farina di riso
- 80 ml di acqua naturale
- 50 gr di farina integrale di lenticchie
- 1\2 cucchiaino di sale rosa

### **Per il condimento**

- Un cucchiaio di olio extravergine di oliva
- Porro q.b.
- 150 gr di broccoli
- 1 ciuffo di basilico fresco

### *Procedimento*

Portate a bollore in una pentola l'acqua con l'olio e il sale. A fiamma spenta, unite le farine e mescolate velocemente. Trasferite il tutto su una spianatoia infarinata, impastate con cura e date al composto uniforme le sembianze di tanti gnocchi. Lasciate riposare qualche minuto e nel frattempo occupatevi del condimento.

Frullate insieme i broccoli precedentemente lessati con l'olio e il porro tritato, fino ad avere un pesto cremoso.

# Menù Vegetariano



## ***Primo: Gnocchi di lenticchie al pesto di broccoli***

Cuocete gli gnocchi in una pentola di acqua e scolateli appena saliranno a galla.

Conditeli con il pesto di broccoli e servite. Potete insaporire con un filo di olio extravergine di oliva a crudo e profumate con foglie di basilico fresco ben lavate.





# Menù Vegetariano



## Contorno: Cavolfiore al forno

### *Ingredienti*

- 300 gr di cavolfiore
- 1 cucchiaino di paprika
- 1 spicchio di aglio
- 1 rametto di timo
- 20 ml di olio extravergine di oliva
- 1 cucchiaio di acqua
- Sale q.b.

### *Procedimento*

Pulite il cavolfiore eliminando le foglie esterne e il gambo, poi separate le cimette e sciacquatele. Tagliate le cimette a fettine dello spessore di 1 cm circa e adagiatele in una teglia foderata con carta da forno.

Versate l'olio e l'acqua in una ciotolina, poi aggiungete la paprika e l'aglio schiacciato o tritato finemente. Emulsionate bene con una forchetta.

Salate leggermente le fettine di cavolfiore e conditele con l'emulsione. Aromatizzate con le foglioline di timo e procedete con la cottura: cuocete in forno statico preriscaldato a 190° per 30 minuti, dopodiché accendete il grill per circa 5 minuti fino a doratura.



# Menù Vegetariano



## Secondo: Asparagi con feta e salsa alla menta

### *Ingredienti*

- 1 mazzo di asparagi
- 100 gr di feta
- 1 manciata di olive taggiasche
- 1 spicchio d'aglio
- Un cucchiaino di olio extravergine di oliva

### **Per la salsa alla menta**

- 30 gr di menta fresca
- 30 gr di prezzemolo fresco
- 1 spicchio d'aglio
- 10 ml di aceto di mele
- 10 ml di olio extravergine di oliva

### *Procedimento*

Iniziate a lavare e asciugare gli asparagi. Eliminate la parte più legnosa del gambo: basterà fare una leggera pressione con le mani e la parte finale si spezzerà. Pelate quindi la parte più fibrosa.

Cuoceteli al vapore per circa 10 minuti.

Trasferite gli asparagi in una padella antiaderente dove avrete fatto rosolare lo spicchio d'aglio nell'olio e fateli insaporire per qualche minuto.



# Menù Vegetariano



## ***Secondo: Asparagi con feta e salsa alla menta***

Preparate la salsa alla menta: tritate finemente menta e prezzemolo con l'aglio. Frullate il tutto unendo l'olio aggiunto a filo, seguito dall'aceto.

Trasferite gli asparagi sul piatto da portata, cospargeteli con la feta sbriciolata, le olive taggiasche e completate con la salsa alla menta.



# Menù Vegetariano



## ***Dolce: Mousse al cioccolato***

### *Ingredienti*

- 100 gr di cioccolato fondente
- 100 ml di acquafaba
- 60 gr di zucchero di cocco

### *Procedimento*

Iniziate sciogliendo il cioccolato fondente a bagnomaria e mettetelo da parte.

Scolate l'acquafaba dei legumi con l'aiuto di un colino, aggiungete lo zucchero di cocco all'acquafaba per ottenere una struttura più stabile. Mescolate con le fruste elettriche fino a ottenere un composto ben montato. Incorporate l'acquafaba montata al cioccolato fuso con movimenti dal basso verso l'alto, per evitare di smontare il composto.

Dividete la mousse in coppette monoporzione con l'aiuto di una sac à poche, lasciate raffreddare per circa 2 ore in frigorifero.

Servite la mousse al cioccolato decorata a piacere (con della granella di nocciole, frutti rossi o altra frutta fresca).

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



# Menù Vegano



## Antipasto: Tartare di verdure

### *Ingredienti*

- 1 finocchio
- 2 carote
- 2 avocado maturi
- 2 cuori di sedano
- Succo di ½ limone
- 1/2 cucchiaino di zenzero in polvere
- 2 cucchiaini di olio EVO
- Sale e pepe q.b.
- Semi di sesamo neri q.b.

### *Procedimento*

Mondate il finocchio, la carota, la costa di sedano e un avocado, tagliateli alla brunoise, ovvero a dadini di piccole dimensioni, raccoglieteli in una ciotola capiente e conditeli con un pizzico di sale e una spruzzata di succo di limone.

Frullate l'altro avocado, ben maturo, con 1/2 cucchiaino di zenzero in polvere, olio extravergine di oliva, sale e pepe, quindi amalgamate la crema ottenuta con la dadolata.

Distribuite il composto in quattro coppapasta e sfilateli appena prima del servizio: il risultato sarà una pietanza colorata ed elegante, da guarnire con qualche germoglio di finocchio e dei semi di sesamo nero. Consumatene una.

# Menù Vegano



## **Primo: Gnocchi di barbabietole con spinacini, aceto e crema di mandorle**

### *Ingredienti*

- 300 gr di patate
- 150 gr di barbabietole cotte
- 90 gr di farina 0
- 90 gr di semola di grano duro
- 3 cucchiai di crema di mandorle
- 100 ml di latte di soia
- 300 gr di spinacini
- 2 cucchiai di aceto balsamico

### *Procedimento*

Iniziate pelando e tagliando a cubetti le patate, lessatele per circa 15 minuti fino a che si saranno ammorbidite, scolatele e passatele subito con lo schiacciapatate intanto che sono ben calde.

Lasciatele quindi raffreddare completamente.

Tagliate a dadini la barbabietola e frullatela nel tritatutto fino ad ottenere una purea perfettamente liscia, unitela alle patate raffreddate e aggiungete la farina 0 e la semola, lavorando quindi l'impasto con le mani fino a formare un panetto morbido ma non appiccicoso.



# Menù Vegano



## **Primo: Gnocchi di barbabietole con spinacini, aceto e crema di mandorle**

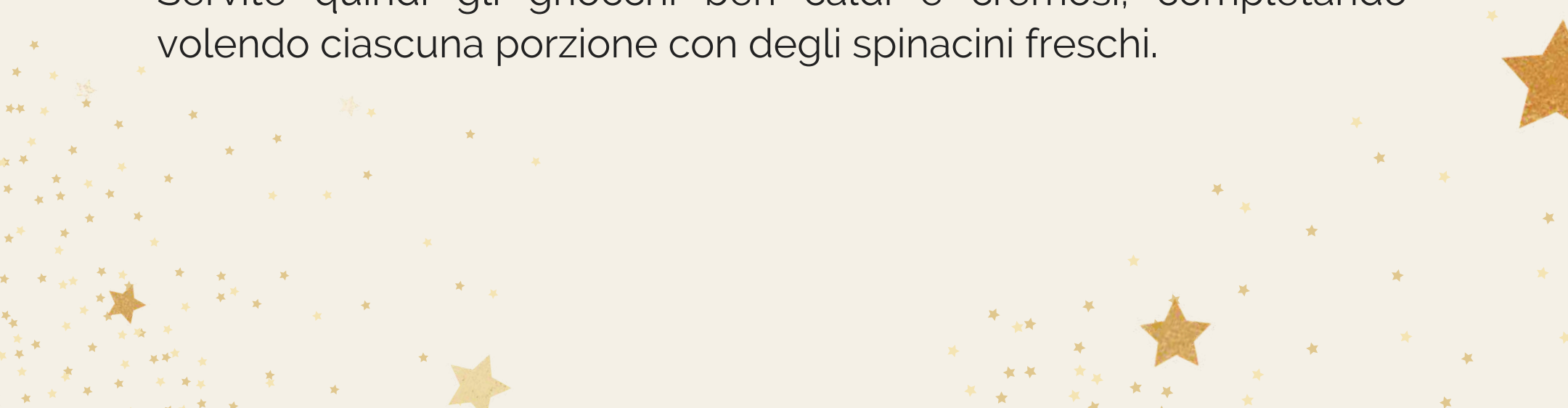
Prelevate una porzione d'impasto alla volta e arrotolatela su un piano da lavoro cosparso di semola fino a formare un cordoncino dal diametro di circa 1 cm. Dividetelo con un coltellino formando degli gnocchi, passateli man mano sul riga gnocchi e disponeteli su un vassoio cosparso di semola.

Saltate gli spinacini in una padella ben calda con un goccio di olio, un pizzico di sale e, appena si saranno appassiti, sfumateli con l'aceto balsamico. Lasciate asciugare il tutto e trasferite gli spinacini in un piatto.

Scaldare la crema di mandorle in una padella antiaderente con il latte di soia, lessate gli gnocchi in acqua bollente leggermente salata e man mano che vengono a galla prelevateli con una schiumarola e versateli direttamente nella padella con la crema di mandorle.

Saltate il tutto per condire bene gli gnocchi (aggiungendo un goccio di acqua se il sugo dovesse asciugarsi troppo) e infine aggiungete anche gli spinacini saltati.

Servite quindi gli gnocchi ben caldi e cremosi, completando volendo ciascuna porzione con degli spinacini freschi.



# Menù Vegano



## **Contorno: Insalata di carciofi, pere e parmigiano**

### *Ingredienti*

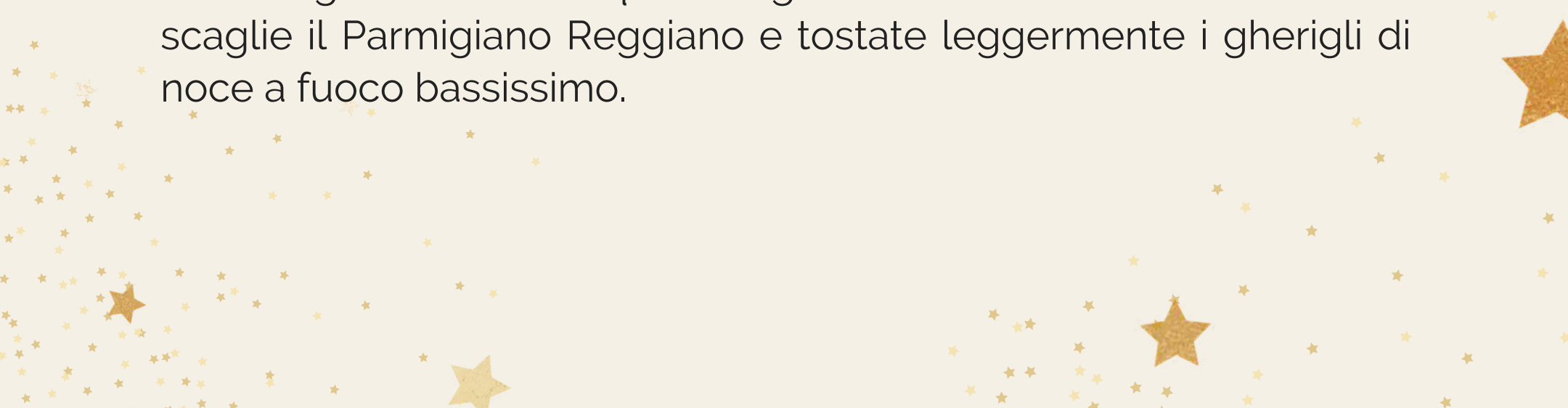
- 2 carciofi
- 2 pere piccole e non troppo mature
- 30 gr di Parmigiano Reggiano
- 5 noci
- Succo di mezza arancia
- Un cucchiaino di olio extravergine di oliva
- Sale e pepe q.b.
- Limone q.b.

### *Procedimento*

Pulite i carciofi e metteteli a bagno in acqua acidulata con succo di limone. Dovete eliminare le foglie esterne, le estremità, tagliarli a metà e rimuovere anche la barbetta bianca all'interno.

Dopo 5 minuti, affettate i carciofi sottilmente e conditeli con un po' di sale e olio extravergine di oliva.

Lavate le pere, affettatele e mettetele in una ciotola con olio extravergine di oliva e qualche goccia di succo di limone. Fate a scaglie il Parmigiano Reggiano e tostate leggermente i gherigli di noce a fuoco bassissimo.





# Menù Vegano



## **Contorno: Insalata di carciofi, pere e parmigiano**

In una ciotola, emulsionate il succo di arancia con l'olio extravergine di oliva e il sale, sbattendo bene il liquido con una forchetta finché non si sarà addensato.

Componete l'insalata mettendo i carciofi, le pere, le scaglie di Parmigiano e le noci e versando sull'insalata l'emulsione di olio e succo di arancia.



# Menù Vegano



## **Secondo: Minestra di lenticchie e porri**

### *Ingredienti*

- 150 gr di lenticchie
- 1 porro
- 80 gr di cipolle
- 80 gr di carote
- 100 gr di sedano
- 200 gr di pomodori
- 100 gr di passata di pomodoro
- 1 spicchio d'aglio
- 30 ml di olio EVO
- Sale q.b.

### *Procedimento*

Mettete le lenticchie in ammollo in abbondante acqua per qualche ora. Eliminate l'acqua e cuocetele in abbondante acqua salata per 40-50 minuti. Tenetene da parte metà. Versate le lenticchie restanti con poca acqua di cottura in un frullatore, frullate fino a ottenere una crema. Tenete da parte.

Pulite il porro tagliando l'estremità legnosa ed eliminando le foglie esterne. Lavatelo, tamponatelo con carta da cucina e tagliatelo a pezzi.



# Menù Vegano



## **Secondo: Minestra di lenticchie e porri**

Tagliate i pomodorini a metà e tenete da parte. Preparate un trito con la cipolla, il sedano e la carota.

Riscaldare l'olio in una pentola capiente, unite l'aglio schiacciato e rosolatelo per qualche secondo, aggiungete il trito di odori e il porro, mescolate e rosolate per cinque minuti. Togliete l'aglio e unite i pomodorini, mescolate e abbassate la fiamma continuando con la cottura per altri dieci minuti. Unite al soffritto la passata di pomodoro, aggiungete una tazza di acqua tiepida e le lenticchie intere. Regolate di sale e pepe. Mescolate e portate a bollore, coprite la pentola e abbassate la fiamma: deve cuocere per 30 minuti, aggiungete se necessario uno o due mestoli di acqua calda.

Unite alla zuppa le lenticchie frullate, regolate di sale e mescolate. Continuate la cottura per altri 15 minuti a pentola scoperta.

Spegnete la fiamma e tenete al caldo.



# Menù Vegano



## ***Dolce: Biscotti ai datteri***

### *Ingredienti*

- 200 gr di datteri
- 150 gr di mandorle sgusciate
- 20 gr di zucchero di canna
- 70 ml di acqua
- 50 ml di olio EVO
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
- 160 gr di farina tipo 2
- 1 cucchiaino di lievito in polvere

### *Procedimento*

Snocciolate i datteri, sminuzzateli e raccoglieteli, insieme al resto degli ingredienti secchi, in una ciotola capiente. Aggiungete poi un goccio d'acqua, l'olio e la vaniglia, quindi lavorate il tutto fino a ottenere un impasto omogeneo e leggermente appiccicoso.

Da questo ricavate tante palline di circa 40 grammi l'una, posizionatele su una teglia, schiacciatele leggermente con la punta delle dita e cuocetele in forno caldo a 170 °C per 20 minuti. Consumatene un paio.

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