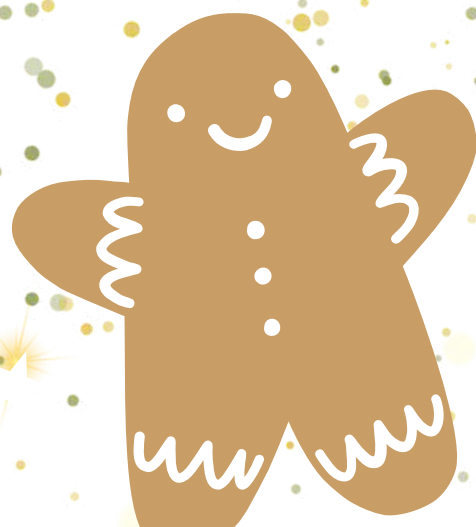


Menù della Vigilia di Natale

Menù Natural, Vegetariano e Vegano



Scegli il menù che più fa per te!



Natural



Vegetariano



Vegano



Menù Natural



Antipasto: Carpaccio di Polpo

Ingredienti

- 300 gr di polpo
- Mezza cipolla
- Mezzo spicchio d'aglio
- Mezza carota
- Mezza costa di sedano
- 2 foglie di alloro
- Prezzemolo q.b.
- Olio EVO q.b.
- Sale q.b.

Procedimento

Pulite il polpo, eliminate il dente centrale e gli occhi e risciacquatelo accuratamente. Lavate e sbucciate le verdure, mettete la carota a pezzi, la cipolla e l'aglio in una casseruola con abbondante acqua. Unite il sedano, l'alloro e metà prezzemolo.

Portate a bollore.

Prendete il polpo per la testa e calatelo nell'acqua bollente qualche secondo, togliendolo subito dopo. In questo modo farete arricciare i tentacoli. Ripetete questa operazione 5 o 6 volte.



Menù Natural



Antipasto: Carpaccio di Polpo

Tuffate il polpo nell'acqua bollente e fate cuocere 10 minuti. Spegnete il fuoco, coprite la casseruola con il suo coperchio e fate raffreddare il polpo nel suo liquido di cottura.

Dopo circa un'ora il polpo sarà tiepido, prendetelo e tagliatelo tenendo i tentacoli interi.

Prendete una bottiglia di plastica e tagliatela sotto il collo, a metà circa, in modo da avere a disposizione un contenitore da riempire. Fate qualche foro sul fondo in modo che il polpo che metterete al suo interno perda i liquidi in eccesso. Prendete un pezzo di polpo alla volta e mettetelo nella bottiglia, pressatelo bene con un batticarne prima di inserire nuovamente un altro pezzo, e via via riempite la bottiglia, terminando con una bella pressata.

Richiudete su se stesso il bordo della bottiglia dopo aver praticato alcuni tagli in verticale, così da sigillare il tutto, fermate con un elastico e mettete in frigo a rassodare.

Dopo alcune ore (sarebbe meglio lasciare il polpo in bottiglia in frigo per tutta la notte) tagliate la bottiglia di plastica e affettate sottilmente il panetto di polpo ricavato.

Mettete il carpaccio di polpo in un piatto da portata e condite con sale, olio, limone e prezzemolo fresco tritato.



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.



Menù Natural



Primo: Risotto zafferano e gamberetti

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

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: Cavolfiore in padella

Ingredienti

- 300 gr di cavolfiore
- 1 cucchiaino di olio EVO
- 2 cucchiaini di pangrattato
- Mezzo spicchio d'aglio
- Prezzemolo q.b.

Procedimento

Pulite il cavolfiore dalle foglie esterne, tagliate la parte finale del gambo (di solito coriacea) e incidete a "X" il gambo restante. Lavate il cavolfiore. Cuocetelo a vapore 5 minuti nel cestello della pentola a pressione.

Fate rosolare l'aglio a fette nell'olio. Togliete solo le cimette dal cavolo e mettetele in padella facendole saltare 5 minuti.

In una padella a parte, fate rosolare il pangrattato nell'olio caldo, mescolando continuamente.

Aggiungete il pangrattato al cavolfiore e, se volete, finite con il prezzemolo tritato grossolanamente.



Menù Natural



Secondo: Spigola farcita con spinaci, gamberi e mandorle

Ingredienti

- 1 spigola
- 50 gr di gamberi
- Spinaci q.b.
- 1 uovo
- Mandorle e pistacchi tritati q.b.
- Un cucchiaino di olio EVO
- Sale q.b.
- Limone q.b.
- Mezzo porro

Procedimento

Lessate i gamberi per qualche minuto in acqua bollente. Privateli del carapace e del filetto nero. Battete al coltello i gamberi fino ad ottenere una specie di ragù.

Cuocete gli spinaci in acqua bollente. Una volta cotti, scolateli e riduceteli a pezzetti più piccoli.



Menù Natural



Secondo: Spigola farcita con spinaci, gamberi e mandorle

Fate appassire del porro sminuzzato in padella con poco olio evo. Quindi aggiungete i gamberi e gli spinaci sminuzzati. Fate insaporire per qualche minuto.

Togliete dal fuoco e amalgamate al composto un uovo. Salate e mettete da parte il ripieno.

Sfilettate le spigole.

Scottate alcune foglie verdi del porro in acqua bollente per qualche minuto. Prendete le foglie e stendetele sulla teglia. Prendete un filetto di spigola e adagiatelo sopra un paio di foglie.

Farcitelo col composto di gamberi e spinaci preparato prima e quindi coprite con un altro filetto di spigola. Richiudete con le foglie di porro, mettendoci prima sopra una fettina di limone.

Cospargete i filetti con della granella di pistacchi e di mandorle, irrorate con olio, salate e infornate a 180° per circa 30 minuti.



Menù Natural



Dolce: Salame al cioccolato

Ingredienti

- 180 gr di biscotti secchi integrali
- 30 gr di cacao amaro
- 170 gr di ricotta senza panna
- 20 gr di zucchero di cocco

Procedimento

Ponete i biscotti secchi in una bustina per alimenti, chiudetela e tritateli con l'aiuto di un matterello fino a ottenere delle briciole grossolane. Versate i biscotti tritati in una ciotola, aggiungete il cacao amaro, lo zucchero e la ricotta e mescolate con un cucchiaino fino ad ottenere un composto omogeneo.

Rovesciate il composto ottenuto su un foglio di carta forno e modellatelo in modo da formare un cilindro. Avvolgetelo con della carta forno e ponetelo in frigorifero, a rassodare, per almeno 4 ore.

Trascorso questo tempo, cospargetelo con zucchero a velo (facoltativo), decoratelo a piacere (per esempio con uno spago per arrosti) e servitelo tagliato a fette. Consumatene due fette.

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



Menù Vegetariano



Antipasto: Tartare di barbabietola e avocado

Ingredienti

Per lo strato con avocado

- 2 avocado
- Succo di ½ limone
- Olio extravergine d'oliva q.b.
- Mezzo cucchiaino di sale rosa

Per lo strato di barbabietola

- 340 gr di barbabietole precotte
- Olio extravergine d'oliva q.b.

Per lo strato di formaggio

- 280 gr di formaggio fresco spalmabile
- Scorza di un limone
- Erba cipollina q.b.
- Timo q.b.

Procedimento

Spremete il succo di mezzo limone e tenetelo da parte. Tagliate gli avocado a metà, eliminate il nocciolo e poi con un cucchiaino raccogliete la polpa in una ciotola. Condite con l'olio di oliva, il succo di limone, quindi schiacciate la polpa con una forchetta.



Menù Vegetariano



Antipasto: Tartare di barbabietola e avocado

Coprite con pellicola e tenete da parte in frigorifero.

In una ciotola versate il formaggio fresco spalmabile, la scorza di limone non trattato, le foglioline di timo e i fili di erba cipollina tagliati con le forbici. Condite con un filo d'olio e mescolate bene per insaporire, coprite con pellicola e riponete in frigo a rassodare.

Pelate la barbabietola (già cotta in precedenza). Ricavate dei cubetti e tritate ulteriormente fino ad ottenere una tartare. Raccogliete la tartare in una ciotola, condite con olio. Mescolate bene e recuperate le altre ciotole dal frigo.

Disponete un coppapasta quadrato da 6x6 cm su un piatto (le dimensioni possono anche variare in base alle vostre esigenze). Versate un primo strato di avocado, pressate e livellate con il dorso di un cucchiaino. Proseguite con uno strato di tartare di barbabietola e un ultimo di crema al formaggio spalmabile.

Quindi, sfilate delicatamente il coppapasta e guarnite la tartare di barbabietola e avocado con scorza di limone non trattato e foglioline di timo.



Menù Vegetariano



Primo: Spaghetti alla nerano

Ingredienti

- 80 gr di spaghetti di riso
- 200 gr di zucchine
- Olio extravergine d'oliva q.b.
- ½ cucchiaino di sale rosa
- 50 gr di provolone del monaco
- Basilico fresco q.b.

Procedimento

Lavate le zucchine, tagliatele a fettine molto sottili e successivamente disponete in friggitrice ad aria le rondelle con un giro d'olio extravergine d'oliva, poche per volta, per circa 15 minuti, fino a farle dorare ma non annerire, salatele leggermente, aggiungendo delle foglie di basilico spezzettate con le mani.

Riempite una pentola dai bordi alti con dell'acqua, lasciate bollire e successivamente immergete gli spaghetti per cuocerli, ricordate che vanno scolati al dente tenendo da parte l'acqua di cottura.

Versate dei cucchiaini di olio all'interno di un'altra padella antiaderente e lasciate rosolare uno spicchio d'aglio. Una volta dorato, eliminatelo.



Menù Vegetariano



Primo: Spaghetti alla nerano

Prendete le zucchine e versatele nella padella con l'olio insaporito dall'aglio, aggiungete gli spaghetti e alcuni mestoli di acqua di cottura e saltate il tutto risottando la pasta per qualche minuto.

A fuoco spento, versate il provolone del Monaco precedentemente grattugiato, mantenendone un po' da parte. Mantecate per creare una crema.

Impiattate gli spaghetti alla Nerano completando con il provolone rimasto e foglie di basilico spezzettate a mano.



Menù Vegetariano



Contorno: Cavolfiore al forno

Ingredienti

- 300 gr di cimette di cavolfiore
- 20 gr di parmigiano
- ½ succo di limone
- Olio extravergine q.b.
- ½ cucchiaino di sale rosa

Procedimento

Tagliate le cimette di cavolfiore e sciacquatele in abbondante acqua, tagliandole ulteriormente se necessario, per averle tutte più o meno della stessa misura, in modo che la cottura risulterà omogenea.

Mettete sufficiente acqua in una pentola e portatela ad ebollizione, salatela e mettetevi a cuocere il cavolfiore per circa 8/10 minuti. Non eccedete con l'acqua, deve semplicemente ricoprire le verdure. Trascorso il tempo necessario, scolatele e raccoglietele in un recipiente.

In un contenitore a parte mescolate l'olio con il succo di limone, quindi rovesciate il tutto sul cavolfiore e mescolate bene. Unite anche il parmigiano e mescolate nuovamente.



Menù Vegetariano



Contorno: Cavolfiore al forno

Disponete la verdura in una pirofila e cuocete in forno statico a 180° per circa 10 minuti o fino a quando la superficie non si sarà dorata bene, quindi sfornate e servite il contorno di cavolfiore.



Menù Vegetariano



Secondo: Rotolo di spinaci

Ingredienti

- 500 gr di spinaci lessati
- 2 uova
- 3 cucchiaini rasi di farina di riso
- 150 ml di latte
- 100 gr di margarina
- 500 gr di quark

Procedimento

Frullate gli spinaci lessati con il mixer. In una padella fate sciogliere la margarina. Versate la farina di riso e il latte e mescolate con delicatezza grazie ad una frusta a mano. Aggiungete anche gli spinaci per pochissimo, solo il tempo di combinare bene gli ingredienti. Sbattete separatamente i tuorli e gli albumi, questi ultimi a neve ben ferma. Aggiungete i tuorli d'uovo agli spinaci e mescolate bene. Incorporate delicatamente anche gli albumi montati.

Coprite una teglia con la carta da forno, ungetela di margarina e spargete il composto stendendolo bene con una spatola da cucina. Mettete in forno a 200° e sfornate quando toccando il composto le dita ne usciranno pulite.



Menù Vegetariano



Secondo: Rotolo di spinaci

Spalmate il quark su tutta la superficie. Arrotolate il tutto con la carta e avvolgete il rotolo in un panno da cucina.

Lasciate riposare per 20 minuti prima di procedere con il successivo passaggio della ricetta.

Servite tagliato a fette spesse 1 centimetro e consumatene un paio.

Consumatene una fetta di 30-40 gr.



Menù Vegetariano



Dolce: Alberelli di Natale al cioccolato

Ingredienti

- 75 gr di farina di riso
- 150 gr di barbabietole
- 30 gr di zucchero di cocco
- 20 gr di cacao amaro in polvere
- 20 ml di Olio EVO
- 1 cucchiaino di bicarbonato e qualche goccia di limone
- 1 uovo
- 1 cucchiaio di essenza di vaniglia

Per decorare:

- 5 gr di cacao amaro in polvere
- 60 gr di formaggio fresco exquisia
- Polvere di matcha q.b.
- Confettini colorati q.b.

Procedimento

Sbucciate le barbabietole, tagliate a pezzi e frullate nel mixer fino ad ottenere una purea omogenea.

Nella ciotola sbattete l'uovo con lo zucchero fino ad ottenere un composto chiaro e molto spumoso.



Menù Vegetariano



Dolce: Alberelli di Natale al cioccolato

Aggiungete al composto di uova la purea di barbabietole e l'estratto di vaniglia. Aggiungete il cacao amaro in polvere con la farina di riso e il bicarbonato. Sbattete fino ad ottenere un composto liscio e vellutato.

Rivestite con carta forno uno stampo quadrato di 24 cm. Versate al suo interno l'impasto livellando per bene con la spatola.

Cuocete in forno preriscaldato a 180° per 30 minuti circa (dovrà formarsi una crosticina all'esterno mentre all'interno dovrà risultare molto umido). Lasciate raffreddare completamente. Togliete la torta dallo stampo ed applicate dei tagli obliqui fino a formare tanti triangoli. Spolverate ciascun triangolo con del cacao amaro in polvere.

Nella ciotola mescolate il formaggio spalmabile con la polvere di matcha a piacere, fino ad ottenere un composto cremoso. Riempite una sacca da pasticciare con la crema appena preparata e decorate ciascun alberello partendo dalla base fino ad arrivare alla punta.

Decorate infine con dei confettini colorati a piacere ed infilate ognuno con uno stecchino di legno. Consumatene uno.

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



Menù Vegano



Antipasto: Paté di capperi e noci

Ingredienti

- 100 gr di noci
- 100 gr di ceci cotti
- 1 cucchiaino di capperi
- 1 cucchiaino di salsa di soia (senza glutine se necessario)
- ½ cucchiaino di timo
- 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva
- 1 cucchiaino di acqua

Procedimento

Versate nel tritatutto le noci, i ceci, i capperi (ben dissalati se usate quelli sotto sale), la salsa di soia, il timo, l'olio, l'acqua e frullate il tutto fino ad ottenere un composto abbastanza liscio (potete tenerlo più grossolano o renderlo il più omogeneo possibile a seconda dei vostri gusti).

A questo punto il paté è già pronto per essere gustato, spalmato su dei crostini di pane o come accompagnamento per delle crudité di verdure.



Menù Vegano



Primo: Zuppa riso e funghi

Ingredienti

- 60 gr di riso
- 200 gr di funghi misti
- Scalogno q.b.
- Coste di sedano q.b.
- 1 spicchio di aglio
- 1/5 cucchiaini di salsa di soia (senza glutine se necessario)
- Brodo vegetale q.b.
- Prezzemolo fresco q.b.

Procedimento

Tritate finemente l'aglio, lo scalogno e il sedano e soffriggeteli in una pentola con un goccio di olio, poi unite i funghi precedentemente puliti e tagliati a pezzetti e cuoceteli a fiamma vivace per un paio di minuti, mescolando spesso per evitare che attacchino sul fondo della pentola. Sfumate con la salsa di soia e coprite il tutto con il brodo vegetale.

Versate in ultimo anche il riso e lasciate cuocere per il tempo indicato sulla confezione.

A due minuti dal termine della cottura del riso regolate di sale, poi servite la vostra zuppa ben calda, completando con del prezzemolo fresco.



Menù Vegano



Contorno: Cavolo cappuccio arrosto

Ingredienti

- 1 cavolo cappuccio
- Succo di ½ limone
- 1 cucchiaino di paprika
- Sale e pepe q.b.
- Olio extravergine d'oliva

Procedimento

Eliminate le foglie esterne del cavolo cappuccio e tagliatelo a fette spesse circa 1 cm, cercando di tenere la fetta intera.

Disponetele in un unico strato su una placca del forno foderata di carta forno, spennellatele abbondantemente con olio e condite con sale, pepe, paprika e il succo di limone.

Cuocete in forno statico preriscaldato a 200°C per 50-60 minuti, fino a quando saranno morbide e ben dorate.

Toglietele dal forno e servitele ben calde, volendo accompagnandole con una salsina di tahin e limone.



Menù Vegano



Secondo: Tofu impanato con crema allo scalogno

Ingredienti

- 100 gr di tofu
- 1 cucchiaino di tahina
- 1 cucchiaino di miso di riso
- Scalogno q.b.
- 80 gr di farina grano saraceno
- 100 ml di acqua
- 1 cucchiaio di salsa di soia
- Pangrattato q.b.

Procedimento

Iniziate affettando il tofu in fettine non più spesse di mezzo cm e tamponatele bene con alcuni fogli di carta assorbente da cucina.

Preparate una pastella mescolando la farina con l'acqua, usando una piccola frusta per eliminare ogni possibile grumo, poi insaporite con la salsa di soia, un pizzico di sale e di pepe. In un piatto condite un po' di pangrattato con un cucchiaio d'olio, quindi procedete a impanare le fettine di tofu: passatele prima nella pastella, lasciate colare quella in eccesso e impanatele poi nel pangrattato, disponendole man mano sulla placca da forno foderata con un tappetino in silicone.



Menù Vegano



Secondo: Tofu impanato con crema allo scalogno

Cuocete quindi in forno statico preriscaldato a 200°C per 15 minuti o fino a che la panatura risulterà dorata e croccante.

Nel frattempo affettate molto sottilmente gli scalogni e fateli cuocere per una decina di minuti in una padella con un filo di olio e un pizzico di sale, aggiungendo anche un goccio di acqua se dovessero asciugarsi troppo, fino a che si saranno ammorbiditi.

In una ciotolina mescolate la tahina con il miso di riso e allungate il tutto con qualche cucchiaino di acqua fino a ottenere una crema liscia e fluida.

Aggiungete la crema di miso e tahina in padella e mescolate bene, poi aggiungete anche le fettine di tofu appena sfornate, lasciatele insaporire un paio di minuti e servite subito ben calde e cremose.



Menù Vegano



Dolce: Tortino vegano dal cuore morbido

Ingredienti

- 100 gr di cioccolato fondente
- Olio EVO q.b.
- 60 gr di zucchero di canna
- 40 gr di farina grano saraceno
- 20 gr di fecola di patate
- 30 gr di cacao amaro
- 120 gr di latte di soia
- 1 pizzico di sale

Procedimento

Iniziate tritando grossolanamente il cioccolato con un coltello ben affilato, poi trasferitelo in una ciotola resistente al calore, aggiungete l'olio e lo zucchero e sciogliete il tutto a bagnomaria.

In una ciotola setacciate la farina di grano saraceno, la fecola di patate e il cacao. Una volta che il composto a base di cioccolato sarà perfettamente sciolto e amalgamato, unite il sale e le farine e incorporate bene. In ultimo versate anche il latte (meglio tiepido per non raffreddare troppo il composto facendolo addensare) e mescolate fino a ottenere un impasto liscio e omogeneo.



Menù Vegano



Dolce: Tortino vegano dal cuore morbido

Dividete l'impasto in 4 ramequin e cuocetelo in forno statico a 200°C per 13-14 minuti, fino a che la superficie risulterà ben compatta ma il cuore ancora cremoso.

Lasciateli raffreddare qualche istante poi serviteli ancora caldi in modo che il centro sia ancora morbido e cremoso (raffreddandosi il cioccolato tenderà a solidificarsi e di conseguenza anche il cuore cremoso del tortino). Consumatene uno.

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

