



MENU DI Carnevale



Scegli il menù che più fa per te!



Natural



Vegetariano



Vegano





Menù Natural



Antipasto: Pancake crudo e avocado


Ingredienti

- 2 avocado
- 50 gr di farina di ceci
- 50 gr di farina di riso
- ½ cucchiaino di bicarbonato
- 120 ml di acqua a temperatura ambiente
- Sale fino q.b.
- 12 fette di prosciutto crudo

Procedimento

Setacciate in una ciotola la farina di ceci e la farina di riso. Unite il sale, quindi iniziate a mescolare con una frusta versando a filo l'acqua poco alla volta fino ad incorporarla tutta. Aggiungete poi il bicarbonato e due gocce di limone per attivarlo.

Quando il composto sarà ben liscio e privo di grumi potrete procedere con la cottura: scaldate una piccola padella antiaderente e versate un mestolo di impasto, cuocete per 2-3 minuti, quindi girate con una spatola, proseguite la cottura per altri 2-3 minuti fino a quando non risulterà dorato.



Menù Natural



Antipasto: Pancake crudo e avocado

Man mano che saranno cotti, adagiateli su un piatto. Procedete con la cottura fino ad esaurire l'impasto.

Con le dosi indicate otterrete 12 pancake.

Dividete a metà l'avocado, estraete il nocciolo interno, sbucciate il frutto con il coltello quindi tagliate ciascuna metà a fettine molto sottili. Formate ciascuna rosa con circa 10 fettine sottili di avocado in questo modo: mantenete le fettine una vicina all'altra, apritele a ventaglio aiutandovi con la lama di un coltello e il palmo della mano facendole scivolare in verticale. Quindi arrotolatele a spirale per conferire la forma tipica della rosa.

Tutto è pronto per comporre l'antipasto: prendete un pancake, adagiate sopra una fettina di prosciutto crudo e una rosellina di avocado.

Consumatene un paio.

Menù Natural

A top-down view of a white ceramic bowl filled with a creamy risotto. The risotto is garnished with sliced almonds, small green herbs (likely basil or sage), and some dark, possibly dried, ingredients. The bowl is set against a dark background with a yellow cloth visible on the left and right sides.

Primo: *Risotto finocchi e primosale*

Ingredienti

- 80 gr di riso basmati
- 110 gr di finocchi puliti
- 40 gr di primosale
- 1 cipolla
- 20 gr di mandorle in scaglie
- Salvia q.b.
- Timo q.b.
- Alloro q.b.
- Olio extravergine d'oliva q.b.
- Sale q.b.

Procedimento

Dividete la cipolla a metà e tritate finemente una delle due metà della cipolla. Versate in una pentola colma di 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.

Menù Natural

A top-down view of a white ceramic bowl filled with a creamy risotto. The risotto is garnished with sliced almonds, small green herbs, and crumbled white cheese. The bowl sits on a dark surface with a yellow cloth partially visible.

Primo: *Risotto finocchi e primosale*

Soffriggete la cipolla per qualche minuto. Unite anche i finocchi affettati e saltate in padella sino a renderli dorati. 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 salvia.

Menù Natural



Contorno: Insalata di carciofi

Ingredienti

- 500 gr di carciofi
- 20 gr di Grana Padano DOP
- 1 Limone per l'acqua acidulata

Per la citronette

- 30 ml di succo di limone
- Sale fino q.b.
- Olio extravergine d'oliva q.b.

Procedimento

Per prima cosa preparate l'acqua acidulata per conservare i carciofi senza farli annerire man mano che li pulirete: riempite una ciotola con acqua e spremete all'interno il succo di 1 limone.

Eliminate parte del gambo dei carciofi lasciandone un paio di centimetri. Sfogliate gli ortaggi per eliminare le foglie esterne più coriacee, con un coltello tagliate via la punta e la parte più esterna del gambo per mantenere l'interno tenero.

Ora che siete arrivati al cuore del carciofo, dividetelo in due parti uguali, con l'aiuto di uno spelucchino estraete la peluria interna centrale chiamata barba.

Menù Natural



Contorno: *Insalata di carciofi*

Affettate sottilmente i carciofi e poneteli nella ciotola con acqua acidulata man mano che li tagliate. Una volta terminata la pulizia metteteli a scolare in un colino.

Intanto occupatevi del condimento: con una grattugia tagliate a scaglie il Grana Padano e tenetelo da parte.

Spremete 30 ml di succo di limone e unitelo all'olio di oliva, salate e miscelate l'emulsione con una frusta. Versate i carciofi in una ciotola e insaporiteli con la citronette.

Aggiungete metà delle scaglie di grana, mescolate con un cucchiaino e poi servite l'insalata nei piatti di portata.

Menù Natural



Secondo: Calamari ripieni

Ingredienti

- Calamari (8 da circa 90 gr l'uno)
- Scorza di limone (da grattugiare) q.b.
- Prezzemolo q.b.
- Olio extravergine d'oliva q.b.
- Sale fino q.b.

Per il ripieno

- 100 gr di pane di segale
- 30 gr di parmigiano Reggiano DOP (da grattugiare)
- 1 uovo
- 1 spicchio d'aglio
- Prezzemolo q.b.
- Olio extravergine d'oliva q.b

Procedimento

Iniziate dalla pulizia dei calamari: staccate delicatamente la testa dal corpo, poi estraete le interiora e la penna trasparente. Sciacquate bene le sacche sotto l'acqua corrente.

Menù Natural



Secondo: Calamari ripieni

Eliminate la pelle con le mani, o con l'aiuto di un coltellino, e tenete da parte. Separate i tentacoli dagli occhi e rimuovete il becco. Infine tritate finemente i tentacoli al coltello.

Riducete la mollica a cubetti e passate ai fornelli: in una padella aggiungete 2 cucchiiai di olio e uno spicchio di aglio. Aggiungete i tentacoli tritati e rosolate per un minuto a fuoco medio-alto. A questo punto eliminate l'aglio e unite i cubetti di mollica. Mescolate e schiacciate la mollica in modo che assorba tutto il condimento. Trasferite il composto in una ciotola e lasciate intiepidire, dopodiché aggiungete del prezzemolo tritato, il parmigiano Reggiano grattugiato e l'uovo. Trasferite il ripieno in una sac-à-poche senza bocchetta e farcite le sacche dei calamari, lasciando libero circa 1 cm dal bordo. Infine sigillate l'estremità con uno stuzzicadenti.

Una volta farciti tutti i calamari, scaldate un giro d'olio in padella e adagiateli all'interno. Salate e cuocete per 3-4 minuti a fuoco medio-alto, senza toccarli. Quando avranno fatto una bella crosticina girateli dall'altra parte. Abbassate leggermente la temperatura e cuocete con un filo di acqua e con il coperchio per altri 5 minuti. A fine cottura aromatizzate con scorza di limone grattugiata e prezzemolo tritato.

Consumatene un paio.

Menù Natural



Dolce: *Frittelle di mele al forno*

Ingredienti

- 3 mele medie
- 1 uovo
- 60 gr di zucchero di cocco
- 140 gr di farina di riso
- 130 ml di latte vegetale
- ½ cucchiaino di bicarbonato
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
- 1 limone
- Zucchero a velo q.b.

Procedimento

Montate con le fruste elettriche l'uovo insieme allo zucchero di cocco e all'estratto di vaniglia. Quando avete ottenuto un composto cremoso e gonfio, incorporate anche il latte vegetale. Unite la farina setacciata e mescolate con la frusta fino a ottenere una pastella liscia e senza grumi. Aggiungete il bicarbonato con due gocce di succo di limone per attivarlo e continuate a mescolare.

Menù Natural



Dolce: *Frittelle di mele al forno*

La pastella deve diventare liscia e cremosa, non troppo fluida, in modo che si possa cuocere in forno senza stendersi sulla teglia.

Togliete il torsolo dalle mele con l'accessorio apposito e sbucciate le mele con un pelapatate cercando di non sformarle. Tagliatele a rondelle in modo che il buco del torsolo risulti il buco in mezzo alla frittella. Mettete le mele in una ciotola, aggiungete il succo di un limone e mescolate con delicatezza.

Scaldate il forno con almeno dieci minuti di anticipo in modo da cuocere le frittelle ad alta temperatura.

Passate le fettine di mela nella pastella e giratele da tutti i lati. Mettete le mele sulla teglia distanziandole un po' l'una dall'altra. Cuocete le frittelle di mela in forno statico preriscaldato a 190°C per 20-25 minuti, oppure in forno ventilato a 180°C per lo stesso tempo. Girate le frittelle a metà cottura e, se serve, pressate al centro ed eliminate la pastella che ha ostruito il buchino delle mele.

Sistematiche le frittelle di mele al forno in un piatto da portata e decorate con poco zucchero a velo. Consumatene un paio.

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

Scegli il menù che più fa per te!



Natural



Vegetariano



Vegano





Menù Vegetariano



Antipasto: Involtini primavera

Ingredienti

- 100 gr di pasta fillo
- 2 cucchiaini di olio EVO
- 1 presa di sale
- 3 cucchiaini di salsa di soia
- 1 pezzetto (30 gr circa) di zenzero
- 100 gr di germogli di soia
- 200 gr di zucchine
- 200 gr di carote
- 200 gr di verza
- 1 cucchiaino di farina di riso

Procedimento

Sbucciate le carote, lavate le zucchine e rimuovete le estremità. Sbucciate lo zenzero. Grattugiate carote, zucchine e zenzero, utilizzando la grattugia elettrica oppure quella manuale. Pulite la verza e tagliatela a listarelle sottili.

Versate un filo d'olio extravergine nel wok e rosolate le carote, le zucchine e lo zenzero a fiamma vivace.





Menù Vegetariano



Antipasto: Involtini primavera

Unite dunque la verza ed aggiustate di sale. Procedete con la cottura a fiamma vivace per una decina di minuti. Qualche minuto prima del termine della cottura, unite i germogli di soia e sfumate con la salsa di soia. Lasciate intiepidire le verdure.

Nel frattempo, ritagliate 10 rettangoli con la pasta fillo (pasta di riso), dalle dimensioni approssimative di 10 x 15 cm.

Preparate il “collante” per sigillare gli involtini primavera: in una ciotolina, sciogliete un cucchiaino di farina di riso in un cucchiaino circa di acqua, fino a formare una pastella semi-densa.

Sistematicamente una cucchiaiatina di verdure in un lato corto del rettangolo di pasta fillo. Rivoltate verso l'interno i lati lunghi del rettangolo per impedire al ripieno di fuoriuscire. Arrotolate l'involantino dalla parte del ripieno. Per sigillare l'involantino, pennellate il lato corto libero con la pastella di amido ed acqua. Procedete in questo modo con tutti gli involtini.

Foderate una teglia rettangolare con la carta da forno. Disponete gli involtini sulla piastra, con la chiusura rivolta verso il basso. Cuocete in forno caldo, 250°C, per circa 10 minuti.

Consumatene un paio.





Menù Vegetariano



Primo: Lasagna con ragù di lenticchie

Ingredienti

- 300 gr di pasta per lasagne (senza uova)
- 100 gr di mozzarella light
- Pangrattato q.b.

Per il ragù di lenticchie

- 1 cipolla
- 1 carota
- 250 gr di lenticchie intere (secche)
- 400 ml di passata o sugo di pomodoro
- 3 bicchieri di acqua
- Olio EVO q.b.
- 10 ml di aceto di mele
- Sale q.b.
- 3 foglie di alloro

Per la besciamella

- 50 gr di farina 1
- 60 ml di Olio EVO
- 600 ml di bevanda vegetale
- 1 cucchiaino di sale
- Noce moscata q.b.
- Pepe q.b.



Menù Vegetariano



Primo: Lasagna con ragù di lenticchie


Procedimento

Fate soffriggere cipolla e carota finemente tritate in una padella con un filo d'olio. Unite 3 foglie di alloro e aggiungete le lenticchie, lasciandole insaporire per circa 5 minuti. Sfumate con un goccio di aceto di mele, poi unite il sugo di pomodoro già pronto oppure versate direttamente la passata. Aggiungete due bicchieri d'acqua, coprite con il coperchio e lasciate cuocere a fuoco medio-basso per 30–40 minuti. Se il ragù diventa troppo denso, regolate con un po' d'acqua.

In un pentolino, a fuoco basso, preparate il roux unendo olio evo e farina, mescolando per evitare grumi. Aggiungete la bevanda vegetale calda a filo, continuando ad amalgamare con una frusta. Quando la besciamella inizia a bollire e si addensa, spegnete il fuoco e insaporite con sale, pepe e noce moscata.

Sbollentate i fogli di lasagna in acqua bollente leggermente salata per circa 5 minuti, così da ammorbidirli prima della composizione.

In una teglia stendete un primo strato di besciamella, poi uno di pasta. Aggiungete il ragù, ancora besciamella e la mozzarella.





Menù Vegetariano



Primo: Lasagna con ragù di lenticchie

Proseguite così fino a esaurire gli ingredienti e chiudete con uno strato finale di besciamella, ragù e mozzarella.

Completate cospargendo la superficie con un po' di pangrattato e un filo d'olio.

Cuocete in forno statico preriscaldato a 200°C per circa 40 minuti, finché la superficie è dorata e leggermente croccante.

Consumatene una fetta.





Menù Vegetariano



Contorno: *Insalata di radicchio rosso*

Ingredienti

- 1 cespo di radicchio rosso
- 1 arancia
- 5 noci
- Un cucchiaino di olio EVO
- Sale q.b.

Procedimento

Sgusciate le noci e tritatele a pezzi grandi.

Lavate bene il radicchio rosso.

Preparate le arance: lavatele bene esternamente. Ponete l'arancia sul tagliere e con un coltello affilato tagliatene le estremità. Poi dividetela a metà, quindi a fette. Togliete la buccia esterna con il coltello e poi dividete a pezzi l'arancia pelata a vivo.

Su un piatto da portata o una ciotola, versate il radicchio a pezzi, i pezzi di arancia e la frutta secca.

Condite con l'olio.





Menù Vegetariano




Secondo: Carciofi ripieni

Ingredienti

- 2 carciofi
- 50 gr di fiocchi di latte
- 20 gr di pane integrale in cassetta
- 10 gr di gherigli di noci
- 10 gr di granella di nocciole
- 1 uovo
- 20 gr di parmigiano grattugiato
- Scorza di limone q.b.
- Maggiorana q.b.
- Brodo vegetale q.b.
- Olio EVO q.b.
- Sale q.b.
- Pepe q.b.

Procedimento

Per prima cosa pulite i carciofi: rimuovete il gambo, eliminate le foglie più esterne e più dure e tagliate via le punte. Aprite leggermente le foglie e immergete i carciofi, man mano che li pulite, in acqua acidulata.





Menù Vegetariano




Secondo: Carciofi *ripieni*

Riprendete i gambi, eliminate la parte finale più dura e pelateli. Tagliateli poi a rondelle sottili. Cuocete i carciofi e i gambi in acqua bollente salata per 15 minuti. Scolate il tutto e raffreddate in acqua e ghiaccio, dopodiché adagiate i carciofi su carta assorbente per asciugarli.

Intanto dedicatevi alla preparazione del ripieno: scolate i gambi e trasferiteli in un mixer. Aggiungete il pane in cassetta e i gherigli di noce, poi frullate fino ad ottenere un composto omogeneo. Trasferite il composto in una ciotola e unite i fiocchi di latte, la granella di nocciole e il parmigiano grattugiato. Regolate di sale e di pepe. Aggiungete quindi la scorza di limone e qualche foglia di maggiorana. Mescolate per amalgamare gli ingredienti. Unite l'uovo e mescolate ancora una volta.

Farcite i carciofi con il ripieno ottenuto, poi disponeteli in una teglia e irrorate la superficie con l'olio. Bagnate con il brodo vegetale e cuocete in forno statico a 200° per 20 minuti.

Trascorso questo tempo passate in modalità grill a 230° e proseguite la cottura per 3 minuti.





Menù Vegetariano



Dolce: Chiacchiere al forno


Ingredienti

- 200 gr di farina di tipo 1 o farina d'avena
- 50 gr di yogurt greco 0%
- 1 uovo intero + 1 albume
- 30 gr di eritritolo o dolcificante a scelta
- Scorza grattugiata di un limone non trattato
- 1 cucchiaio di olio di cocco o olio extravergine d'oliva
- 1 cucchiaino di lievito per dolci
- Un pizzico di sale

Procedimento

In una terrina, unite la farina con il lievito, il dolcificante e la scorza grattugiata di limone, mescolando bene. Successivamente, incorporate lo yogurt, l'uovo intero e l'albume, quindi aggiungete l'olio e lavorate l'impasto fino a ottenere una consistenza omogenea e morbida.

Stendete la sfoglia con un mattarello fino a renderla sottile, poi ritagliate delle strisce utilizzando una rotella dentata.





Menù Vegetariano



Dolce: Chiacchiere al forno

Sistematici i pezzi su una leccarda rivestita di carta forno e cuocete in forno preriscaldato a 180°C per 10-12 minuti, fino a quando assumono una leggera doratura.

Una volta pronte, lasciatele intiepidire e spolverizzate con eritritolo a velo o un tocco di cannella prima di servirle.

Consumatene un paio.

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



Scegli il menù che più fa per te!



Natural



Vegetariano



Vegano





Menù Vegano




Antipasto: Mini quiche vegane con pasta fillo

Ingredienti

Per 6 quiche

- 5 fogli di pasta fillo
- Olio EVO q.b.

Per il ripieno

- 1 panetto di tofu
 - 1 cucchiaino di farina di ceci
 - ½ cucchiaino di curcuma
 - 1 cucchiaino di lievito alimentare
 - 1-2 cucchiiai di bevanda vegetale
 - Sale q.b.
 - 100 gr di funghi champignon
 - Una manciata di spinaci
 - 1 spicchio d'aglio
 - Un pezzo di porro di 5 cm
 - Olio EVO q.b.
 - Sale q.b.
 - Erbe aromatiche a piacere (salvia, rosmarino, timo)
 - 4/5 pomodorini secchi
 - Formaggio veg grattugiato q.b.
- 



Menù Vegano



Antipasto: Mini quiche vegane con pasta fillo

Procedimento


Preparate il ripieno di tofu. Con un robot da cucina frullate tutti gli ingredienti per ottenere una crema abbastanza densa. Mettetela da parte.

In una padella fate saltare i funghi tagliati a fettine con un filo d'olio, lo spicchio di aglio e il porro sminuzzato. Aggiustate di sale, aggiungete erbe aromatiche e cuocete a fiamma moderata finché le verdure sono tenere (10-12 min circa).

Togliete le erbe aromatiche e lo spicchio d'aglio. Prima di terminare la cottura aggiungete le foglie di spinaci, il ripieno di tofu, mescolate e cuocete per altri 5 min mescolando ogni tanto. A fine cottura aggiungete i pomodorini secchi tagliati a pezzetti.

Preparate la pasta fillo: prendete 5 fogli interi sovrapposti. Tagliateli in 6 quadrati.

Prendete un quadrato di 5 strati e procedete in questo modo: spennellate ogni strato di pasta con un filo leggerissimo di olio EVO e sovrapponeteli di nuovo in modo irregolare. Procedete con tutti i 6 quadrati nello stesso modo.





Menù Vegano



Antipasto: *Mini quiche vegane con pasta fillo*

Prendete uno stampo da 6 muffin. Foderate lo stampo leggermente unto con i quadratini di pasta preparati come descritto sopra, formando un cestino dalle punte irregolari.

Farcite con un cucchiaino di ripieno, spolverate con del formaggio veg grattugiato.

Cuocete in forno a 175 °C per circa 12-15 minuti fino a doratura.

Consumatene un paio.



Menù Vegano



Primo: Lasagna con verdure al forno

Ingredienti

- 1 kg di zucchine
- 1 spicchio di aglio
- 10 foglie di basilico
- 3 cucchiaini di formaggio grattugiato veg
- Sale q.b.
- Olio EVO q.b.

Per la pasta e la besciamella

- 15 fogli di pasta per lasagne (senza uova)
- 90 ml di olio extravergine di oliva
- 100 gr di farina 0
- 1 L di latte vegetale senza zuccheri
- 1 cucchiaino di sale

Procedimento

Preriscaldate il forno a 180°C in modalità statica. Tagliate le zucchine a cubetti e mettetele in una padella con olio, aglio, sale e cuocetele finché non diventano morbide.

Menù Vegano



Primo: Lasagna con verdure al forno

A parte preparate la besciamella vegetale: in un pentolino, scaldate l'olio e la farina mescolando costantemente, aggiungete il latte dopo circa 1 minuto. Continuate a mescolare finché il composto non arriverà a ebollizione, addensandosi. Salate e tenete da parte.

Prelevate un po' di zucchine cotte e un po' di besciamella e mettetele in una ciotola con del basilico e del grattugiato vegetale. Frullate il tutto ed ecco pronta la vostra crema verde.

Ora potete comporre le lasagne: besciamella, pasta, di nuovo besciamella, zucchine, crema verde e altro grattugiato. Continuate così fino ad arrivare a fine teglia. Se vi piace potete aggiungere delle fette di zucchine crude per decorare. Condite con sale e olio.

Cuocete le lasagne in forno statico per 45 minuti a 180°C.

Consumatene una fetta.

Menù Vegano



Contorno: Carote gratinate al forno

Ingredienti

- 500 gr di carote (meglio medio piccole e della stessa dimensione)
- 80 gr di lievito alimentare
- 15 gr di pangrattato fine
- Paprika dolce q.b.
- Olio extravergine di oliva q.b.
- Sale q.b.

Procedimento

Per prima cosa sbucciate le carote e tagliatele a metà, nel senso della lunghezza.

Foderate una teglia con carta forno e spennellatela con dell'olio.

Distribuitevi sopra circa la metà del lievito alimentare e del pangrattato, formando uno strato uniforme. Se vi piace, aggiungete anche un po' di paprika dolce.

Sistematiche quindi le carote spennellate di olio, con la parte tagliata rivolta verso il basso.

Menù Vegano



Contorno: Carote gratinate al forno

Premete bene per far aderire le carote, quindi spolverizzate con il restante lievito alimentare, il pangrattato e ancora paprika a piacere.

Irrorate con un filo di olio e cuocete in forno ventilato a 220°C per circa 20-25 minuti, passando negli ultimi 2 minuti alla modalità grill. Sfornate e lasciate riposare le carote per 5 minuti nella teglia, fuori dal forno.

Completate con sale.



Menù Vegano



Secondo: Hamburger di lenticchie


Ingredienti

Per 6 burger

- 370 gr di lenticchie rosse già lessate
- 100 gr di peperone rosso (al netto degli scarti)
- 1 scalogno
- 2 spicchi d'aglio
- 30 gr di farina 00
- 2 cucchiaini di pangrattato
- Prezzemolo fresco q.b.
- 1 cucchiaino di paprika affumicata
- Olio extravergine di oliva q.b.
- Sale q.b.

Procedimento

Tritate lo scalogno e fatelo rosolare in una padella antiaderente con l'olio, l'aglio e il peperone tagliato a cubetti piccini. Quando le verdure saranno diventate morbide e lucide togliete dal fuoco e fatele raffreddare.





Menù Vegano



Secondo: *Hamburger di lenticchie*

Trasferitele nel boccale del mixer insieme alle lenticchie scolate dal loro liquido di cottura. Aggiungete il prezzemolo, la paprika, il sale e la farina. Frullate il tutto brevemente in modo che il composto finale resti piuttosto granuloso. Trasferite in una ciotola e aggiustate la consistenza con il pangrattato: dovrete ottenere un composto umido ma comunque lavorabile. Regolate se necessario di sale.

Prelevatene a cucchiainate e con le mani formate delle polpette schiacciate che disporrete, opportunamente distanziate, su una teglia foderata con carta forno. Con queste dosi ne otterrete 6.

Condite con olio di oliva e cuocete nel forno, già caldo a 220°C, per circa 25-30 minuti o comunque fino a quando appariranno belle dorate.

Sfornate gli hamburger di lenticchie e lasciateli intiepidire prima di servirli.

Consumatene uno.



Menù Vegano



Dolce: Ravioli dolci ripieni di datteri

Ingredienti

Per la frolla

- 180 gr di farina 0
- 50 gr di zucchero di cocco
- 50 ml di olio di semi di girasole
- 1 cucchiaino di amido di mais
- 30 ml di latte vegetale
- 1 pizzico di vaniglia in polvere
- 1 pizzico di sale

Per il ripieno

- 50 gr di datteri denocciolati
- 40 gr di frutti rossi essiccati
- 10 gr di noci
- 10 gr di mandorle
- Succo di mezzo limone
- ½ cucchiaino di sciroppo d'acero
- ½ cucchiaino di acqua
- 1 pizzico di zenzero in polvere

Menù Vegano



Dolce: Ravioli dolci ripieni di datteri

Procedimento

Versate in una ciotola la farina, l'amido di mais, la vaniglia in polvere e il pizzico di sale e mescolate. Aggiungete l'olio di semi di girasole, lo zucchero di cocco e il latte vegetale e impastate il tutto fino ad ottenere una frolla abbastanza morbida ma non appiccicosa. Avvolgete il panetto nella pellicola e fatelo riposare un'ora in frigorifero.

Frullate nel tritatutto i datteri e i frutti rossi fino ad ottenere un trito grossolano. Aggiungete quindi le noci, le mandorle, lo zenzero in polvere, il succo di limone, lo sciroppo d'acero e l'acqua e frullate fino ad ottenere un composto appiccicoso ancora un po' grossolano.

Stendete la frolla tra due fogli di carta forno aiutandovi con un matterello fino ad ottenere una sfoglia molto sottile (circa 1 mm). Ritagliate con un coltello ben affilato dei quadrati di 9 cm di lato e farcite ciascuno con una pallina di ripieno poco più grande di una nocciola. Inumidite i bordi e ripiegate a metà il quadrato in modo da ottenere un triangolo.

Menù Vegano



Dolce: Ravioli dolci ripieni di datteri

Sigillate bene i bordi, poi con delicatezza formate un raviolo facendo combaciare tra loro i due vertici del lato lungo del triangolo.

Disponete tutti i ravioli su una teglia rivestita di carta forno e infornate in forno statico a 180°C per 15 minuti.

Sfornate, lasciate intiepidire i biscotti, poi trasferiteli su una gratella per dolci a raffreddare completamente.

Consumatene un paio.

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