

Menù di

# San Valentino

Menù Natural, Vegetariano e Vegano



# Scegli il menù che più fa per te!



**Natural**



**Vegetariano**



**Vegano**



## Menù Natural



### Antipasto: Tartare di orata agli agrumi

#### Ingredienti

- 250 gr di filetti di orata
- 1 filo d'erba cipollina
- $\frac{1}{2}$  cucchiaino di tabasco
- 1 cucchiaio di sale rosa
- 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- Spremuta di  $\frac{1}{2}$  lime e  $\frac{1}{2}$  arancia
- 1 cucchiaino di sesamo

#### Procedimento

1. Tagliate a piccoli dadini l'orata, aggiungete sale, olio, tabasco, erba cipollina tritata e spremuta. Mescolate bene. Unite il tutto e lasciate riposare per 10 minuti in frigorifero.
2. Servite la tartare con una spolverata di sesamo e decorate con fette di arance.





## Menù Natural



### Primo: Pasta rosa con pinoli e basilico

#### Ingredienti

- 80 gr di spaghetti di avena
- 50 gr di ricotta
- 50 gr di barbabietola
- Olio e sale q.b.
- Foglie di basilico per decorare q.b.
- 15 gr di pinoli

#### Procedimento

1. In un mixer inserite la ricotta assieme alla barbabietola a pezzi e un goccio d'acqua e frullate bene fino ad ottenere una crema liscia.
2. Cuocete la pasta in abbondante acqua salata, scolatela, aggiungete la crema e mantecate.
3. Impiattate e decorate infine con le foglie di basilico e pinoli.



# Menù Natural



## Contorno: Carciofi ripieni

### Ingredienti

- 300 gr di carciofi puliti
- 1 uovo
- 50 gr di prosciutto crudo a dadini
- 1 cucchiaio di olio evo

### Procedimento

1. Pulite i carciofi, eliminando anche il cuore per creare un solco, e lasciateli in ammollo nell'acqua assieme al limone per 10 minuti.
2. Cuoceteli in un tegame con acqua e prezzemolo fresco per circa 10 minuti. Scolate e adagiate in una pirofila.
3. Sbattete l'uovo e versate al centro di ogni carciofo, adagiate anche il prosciutto e infornate a 200° per circa 25 minuti.
4. Sfornate, condite con olio evo e servite!



## Menù Natural



### Secondo: Pere, noci e primosale

#### Ingredienti

- 2 pere
- 20 gr di noci
- 70 gr di primosale
- 3 cucchiaini di miele
- Olio evo q.b.

#### Procedimento

1. Tagliate le pere a metà, poi scavate la polpa.
2. Disponete su una teglia le pere e farcitele con noci, primosale a cubetti, miele e un filo d'olio.
3. Infornate a 170 gradi in forno ventilato per circa 20 minuti.



# Menù Natural



## Dolce: Crostatina con cuore di lamponi

### Ingredienti

- 200 gr di farina di riso
- 2 cucchiai di olio EVO
- 40 gr di miele
- 1 uovo
- 2 cucchiai di yogurt grego
- Buccia di limone q.b.
- 200 gr di marmellata 100% lamponi
- Lamponi (freschi a piacere)

### Procedimento

1. Versate la farina in una terrina capiente e create un foro centrale. Versate l'uovo, il miele, l'olio evo, lo yogurt e la buccia di limone grattugiata.
2. Lavorate con i polpastrelli e poco alla volta incorporate la farina fino a che non si amalgama senza problemi. Se necessario, qualora l'impasto risultasse troppo asciutto (in genere dipende dalla farina) si può bagnare con pochissimo latte.



## Menù Natural



### Dolce: Crostatina con cuore di lamponi

3. Ottenuta una palla, riponetela in frigo per almeno mezz'ora prima di utilizzarla.
4. Dopo aver fatto riposare la pasta in frigo procedete con la realizzazione delle crostatine a forma di cuore. Con i ritagli di pasta realizzate dei cordoncini di pasta con cui realizzare il bordo di ogni crostatina.
5. Distribuite due cucchiaini di marmellata in ogni cuore. Guarnite con lamponi freschi.
6. Ponete le crostatine a cuore sulla leccarda ricoperta di carta forno e cuocete in forno per 20 minuti a 180°C.

**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: Tartare di pomodorini e avocado

### Ingredienti

- 1 Pomodoro cuore di bue
- 1 Avocado
- 1 Limone
- Olio extravergine di oliva q.b.
- Sale q.b.

### Procedimento

1. Affettate i pomodori cuore di bue a piccoli cubetti. Tagliate anche l'avocado a dadini, irrorandolo di limone per non farlo annerire.
2. Unite i cubetti e condite con olio extravergine di oliva e sale.
3. Servite in ciotoline oppure utilizzate dei coppapasta per formare dei cilindretti. In questo caso premete con il dorso del cucchiaio le verdure all'interno del ring e poi sollevatelo.



# Menù Vegetariano



## Primo: Risotto alla barbabietola e caprino

### Ingredienti

- 80 gr di riso basmati
- 1 scalogno
- 400 ml Brodo vegetale
- 2 cucchiai di Olio extravergine d'oliva
- 100 gr di barbabietole (già cotte)
- 80 gr di caprino
- 1 Limone (Succo e scorza grattugiata)
- 2 cucchiai di Parmigiano Reggiano DOP
- Maggiorana q.b.

### Procedimento

1. Frullate le barbabietole fino a ridurle a crema e mettetele da parte.
2. Mescolate il caprino con il succo di mezzo limone e un po' di scorza grattugiata e mettete da parte.
3. Preparate il risotto: tritate lo scalogno e fatelo appassire dolcemente assieme ai 2 cucchiai d'olio d'oliva.





## Menù Vegetariano



### Primo: Risotto alla barbabietola e caprino

4. Aggiungete il riso, tostatelo e sfumatelo con il brodo.
5. Proseguite poi la cottura per 15/20 minuti, aggiungendo il brodo bollente.
6. A 5 minuti dalla fine inserite le barbabietole e fate insaporire, aggiungete il parmigiano per mantecare.
7. Impiattate aggiungendo il caprino, la scorza del limone grattugiata e foglioline di maggiorana.





# Menù Vegetariano

## Contorno: Finocchi con noci e arance

### Ingredienti

- 2 finocchi teneri
- 1 arancia
- 6 gherigli di noci
- Olio extravergine di oliva q.b.
- Sale q.b.

### Procedimento

1. Togliete ai finocchi le foglie più dure. Tagliateli a fettine sottili, lavatele, asciugatele e mettetele in un'insalatiera.
2. Conditele con un po' d'olio e un pizzico di sale. Sbucciate l'arancia al vivo, tagliatela a fettine e unitela ai finocchi.
3. Unite anche le noci sgusciate e spezzettate. Mescolate e servite.



## Menù Vegetariano



### Secondo: Scaloppine di seitan al limone

#### Ingredienti

- 200 gr di seitan
- 30 ml di olio extravergine di oliva
- 1 rametto di rosmarino
- 1 limone
- Farina di riso q.b.
- Sale q.b.

#### Procedimento

1. Tagliate il seitan a fette non troppo spesse.
2. Passatele nell'amido di mais, facendolo aderire bene su entrambi i lati.
3. Sciogliete la margarina in una padella antiaderente e profumate con il rosmarino sminuzzato.
4. Adagiate nel tegame con la margarina fusa il seitan infarinato.
5. Lasciatelo cuocere per circa 5 minuti, rigirandolo di tanto in tanto in modo da farlo rosolare in maniera uniforme.





## Menù Vegetariano



### Secondo: Scaloppine di seitan al limone

6. Nel frattempo, raccogliete in una ciotolina la scorza grattugiata del limone e tenete da parte.
7. Spremete il succo dell'agrume e filtratelo con un colino a maglie strette.
8. Trascorso il tempo di cottura, versate il succo del limone.
9. Profumate con la scorza grattugiata tenuta da parte.
10. Aggiustate di sale e lasciate insaporire ancora per 2-3 minuti.
11. Disponete le scaloppine di seitan al limone su un piatto da portata insieme al contorno, quindi irrorate con il fondo di cottura e servite.





# Menù Vegetariano



## Dolce: Cioccolatini al cocco

### Ingredienti

- 100 gr di cocco rapè
- 150 gr di yogurt greco
- 2 cucchiaini di miele millefiori

#### Per la copertura:

- 200 gr di cioccolato fondente al 85%

### Procedimento

1. Versate in una ciotola il cocco rapé, poi unite lo yogurt greco al cocco e il miele millefiori, mescolate bene con un cucchiaio.
2. Quando avrete ottenuto un composto piuttosto compatto formate delle palline del peso di circa 12 gr l'una e sistemateli su un vassoio foderato con carta forno. Lasciate rassodare in freezer per circa 30 minuti.
3. Trascorso il tempo di rassodamento sciogliete il cioccolato in microonde o a bagnomaria, poi immergete una pallina per volta e rigiratela con una forchetta per ricoprirla interamente.





## Menù Vegetariano



### Dolce: Cioccolatini al cocco

Fate sgocciolare il cioccolato in eccesso e adagiate man mano le palline su un tappetino di silicone o su un vassoio foderato con carta forno. Lasciate asciugare in un luogo fresco e ventilato.

4. Una volta che il cioccolato si sarà solidificato sciogliete nuovamente il cioccolato avanzato e trasferitelo in un conetto di carta forno, poi decorate le palline realizzando delle righine a zig-zag. Lasciate rassodare anche la decorazione, poi staccate le palline sollevando leggermente il lato del tappetino o con l'aiuto di una spatola. I vostri cioccolatini al cocco sono pronti per essere gustati! 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: Carpaccio di barbabietola agli agrumi

### Ingredienti

- Barbabietola q.b.
- Arancia q.b.
- Granella di mandorle q.b.
- Rucola q.b.
- Olio Extra Vergine di Oliva q.b.
- Sale q.b.

### Procedimento

1. Cuocete la barbabietola mediante bollitura, lasciate raffreddare e tagliate a strisce come un carpaccio. Aggiungete poi rucola, olio EVO e sale.
2. Infine, decorate con arancia a pezzetti.



## Menù Vegano



### Primo: Risotto alla crema di zucca e salvia

#### Ingredienti

- 70 gr di riso basmati
- Zucca q.b.
- Brodo vegetale q.b
- Salvia q.b
- Olio Extra Vergine di Oliva q.b.
- Sale q.b.

#### Procedimento

1. Tagliate la zucca e cuocete fino ad ottenere una crema.
2. Tostate il riso basmati, sfumate con un goccio d'acqua calda e portate a cottura con la zucca. Mantecate solo con un filo d'olio Extra Vergine di Oliva a crudo.





## Menù Vegano



### Contorno: Zucchine trifolate

#### Ingredienti

- 300 gr di zucchine
- 1 spicchio d'aglio
- Prezzemolo q.b.
- Olio extravergine d'oliva q.b.
- Sale fino q.b.

#### Procedimento

1. Per preparare le zucchine trifolate, lavate e spuntate le zucchine, poi asciugatele e tagliatele a rondelle sottili, di 2 mm. Ponete in una padella antiaderente l'olio e l'aglio, versate le zucchine, salate e cuocete a fuoco vivace per circa 8 minuti.
2. Di tanto in tanto mescolate le zucchine scuotendo la padella o rimestando delicatamente, così da non sfaldarle. Nel frattempo lavate, asciugate e poi tritate finemente il ciuffo di prezzemolo. Quando le zucchine saranno cotte, spegnete il fuoco ed eliminate l'aglio.
3. Aromatizzate con il prezzemolo tritato, mescolate sempre delicatamente e servite subito le zucchine trifolate.





# Menù Vegano



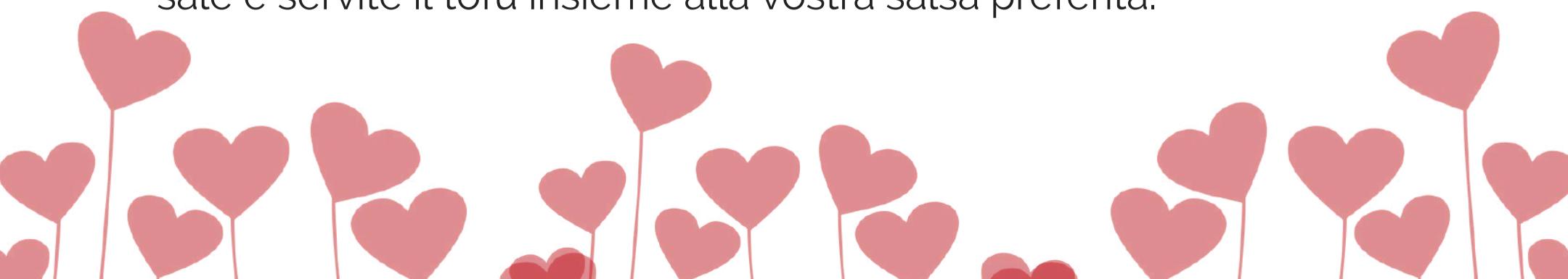
## Secondo: Filetti di tofu al limone e zenzero

### Ingredienti

- 200 gr di tofu al naturale
- 2 cucchiali di salsa di soia
- Olio extravergine d'oliva q.b.
- 1 cucchiaino di curry
- 20 gr di pangrattato
- Sale fino q.b.

### Procedimento

1. Per preparare il tofu in friggitrice ad aria come prima cosa asciugate con un panno carta il panetto di tofu, poi tagliatelo prima a metà e poi a listarelle. In ultimo ricavate dei cubetti grandi 1,2 cm.
2. Versateli in una ciotola e conditeli con la salsa di soia, l'olio e il curry.
3. Mescolate, coprite con pellicola e lasciate marinare per almeno 15 minuti. Scolate quindi i dadini dalla marinatura.
4. Impanateli con pangrattato ed eliminate l'eccesso con il colino prima di trasferirli all'interno del cestello della friggitrice ad aria.
5. Cuocete a 180° per 15-16 min sino a che i cubetti non saranno ben dorati. Trasferite in una ciotolina, aggiungete un bel pizzico di sale e servite il tofu insieme alla vostra salsa preferita.





## Menù Vegano



### Dolce: Mousse di avocado e cacao

#### Ingredienti

- 1 avocado maturo
- 2 cucchiai di cacao amaro
- 2 cucchiai di sciroppo d'acero o d'agave
- Frutta secca q.b.

#### Procedimento

1. Unite tutti gli ingredienti in un mixer e frullate fino a ottenere una crema liscia.
2. Lasciate riposare in frigo per 30 minuti e decorate con qualche mandorla prima di servire.

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

