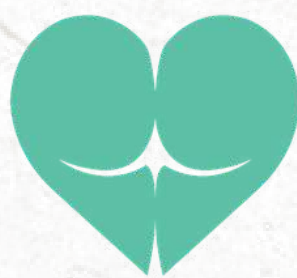




MENÙ DI *Ferragosto*

Natural, Vegetariano e Vegano





SCEGLI IL MENÙ CHE PIÙ FA PER TE!



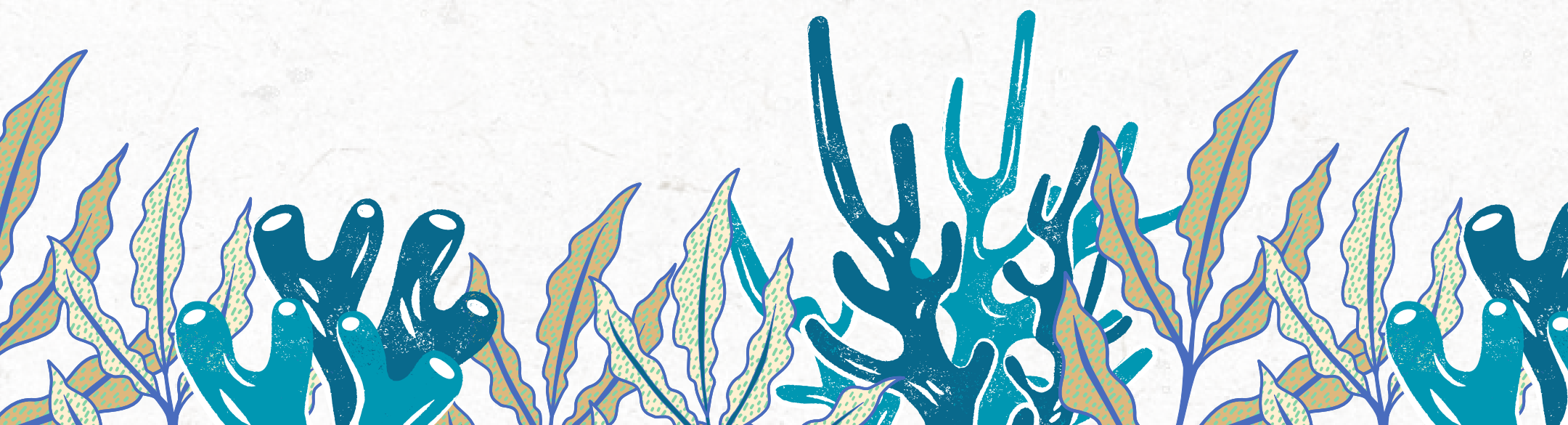
NATURAL



VEGETARIANO



VEGANO



MENÙ NATURAL



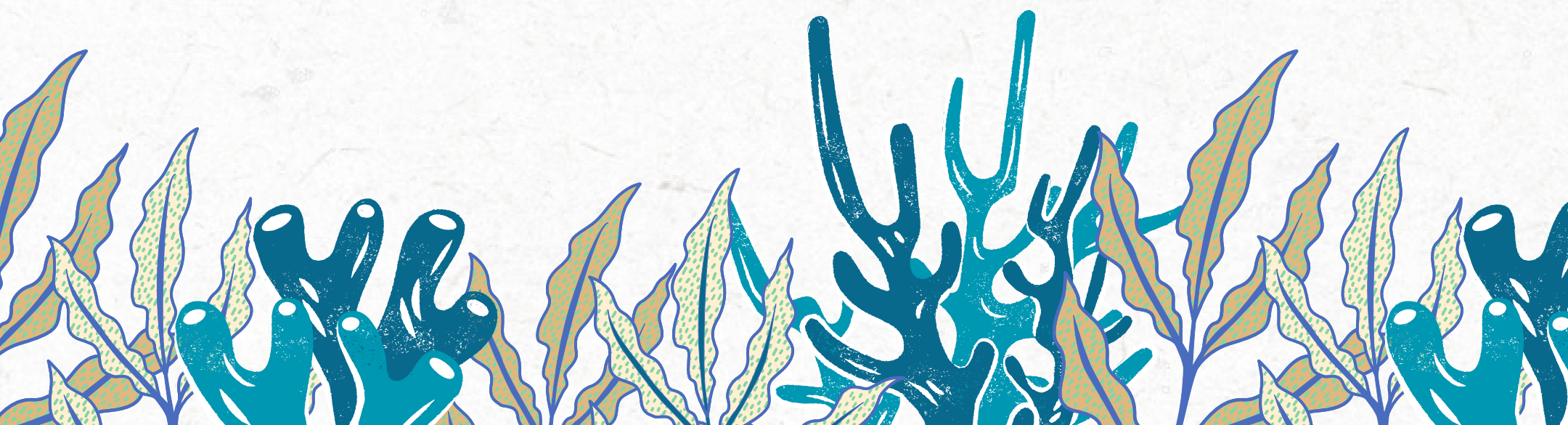
Antipasto: Carpaccio di zucchine con scaglie di parmigiano e pinoli

Ingredienti

- 200 gr di zucchine
- 2 cucchiaini di pinoli
- 20 gr di parmigiano
- Succo di un limone
- Un cucchiaino di olio EVO
- Sale q.b.
- Basilico q.b.
- Acqua q.b.

Procedimento

1. Lavate accuratamente le zucchine, asciugatele e tagliatele a fette longitudinali con una mandolina. Disponetele dentro una ciotola e lasciatele momentaneamente da parte.
2. Spremete il limone, inseritelo dentro un pentolino con dell'acqua (basta una tazza da tè), portate a bollore il tutto e non appena arriva a temperatura spegnete.

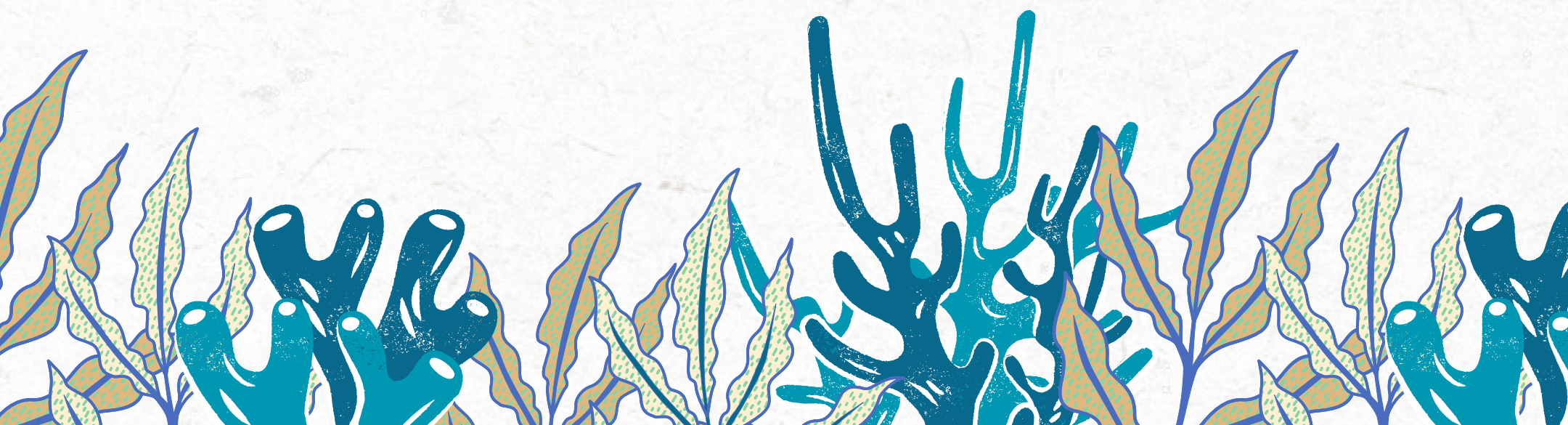


MENÙ NATURAL



Antipasto: Carpaccio di zucchini con scaglie di parmigiano e pinoli

3. Versate il liquido della marinatura ancora bollente sulle zucchini e lasciate marinare per circa 2 ore.
4. Passato il tempo scolate le zucchini, inseritele dentro un piatto da portata e unite l'olio extra vergine di oliva, i pinoli leggermente tostati in padella e il parmigiano.
5. Aggiustate di sale e amalgamate il tutto.
6. Guarnite con qualche fogliolina di basilico.



MENÙ NATURAL



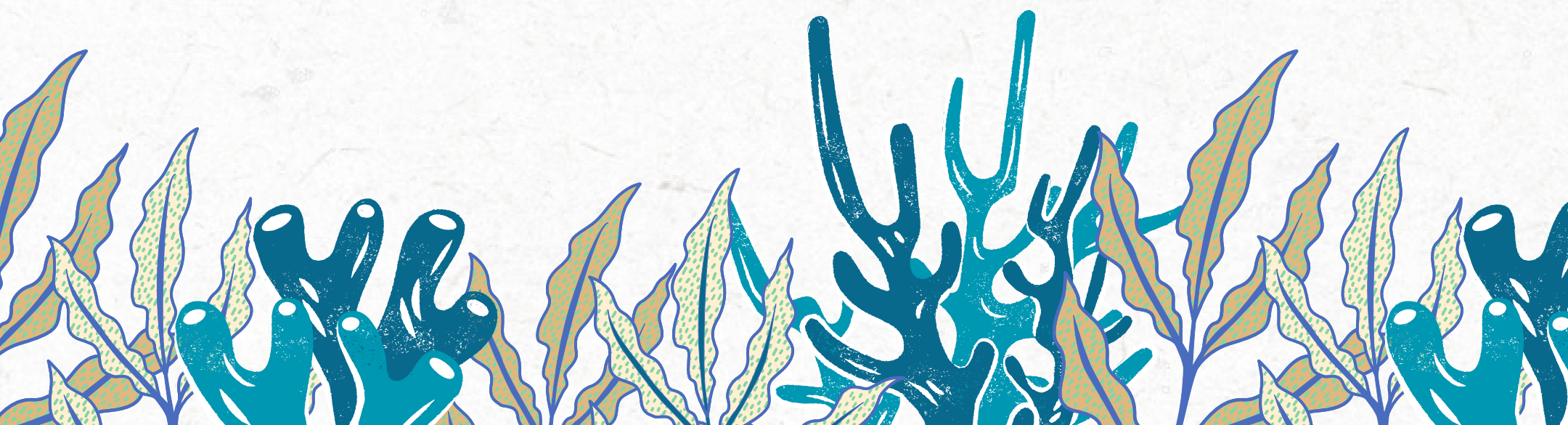
Primo: Pomodori ripieni di orzo

Ingredienti

- 1 pomodoro rosso tondo grande
- 50 gr di orzo
- 1 spicchio d'aglio
- Prezzemolo q.b.
- Menta q.b.
- Basilico q.b.
- 1 cucchiaino di olio EVO
- Sale q.b.

Procedimento

1. Lavate e asciugate il pomodoro.
2. Con un coltellino affilato tagliatelo a circa due terzi della sua altezza in modo da ricavare una calottina.
3. Aiutandovi con un cucchiaino svuotate il pomodoro raccogliendo la polpa direttamente in una ciotola, facendo attenzione a non bucarne il fondo.

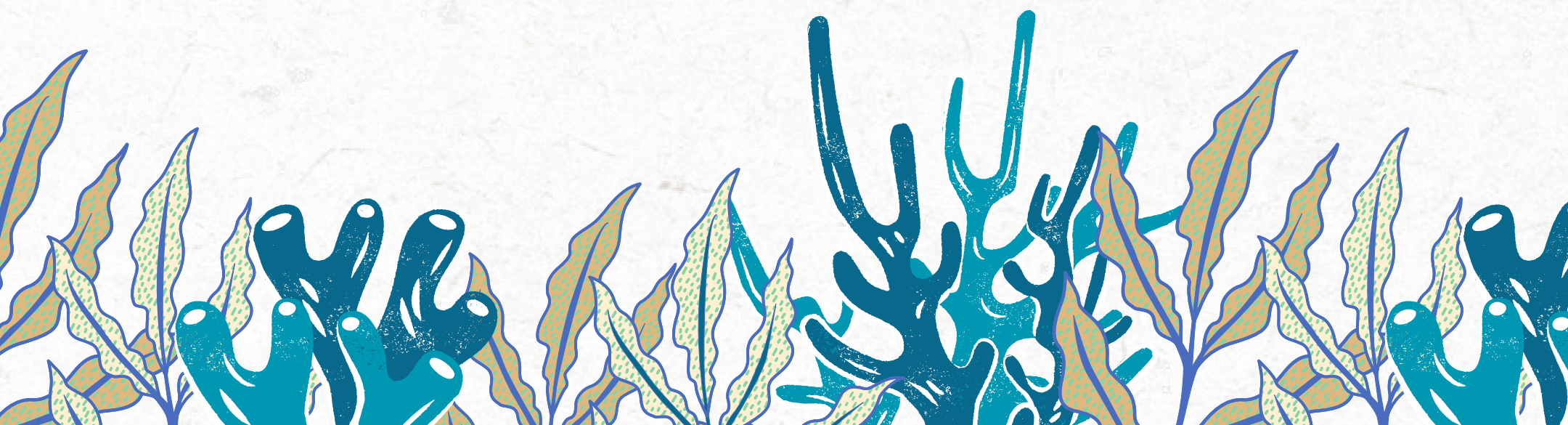


MENÙ NATURAL



Primo: Pomodori ripieni di orzo

4. Capovolgete il pomodoro e lasciatelo scolare.
5. Tritate l'aglio privato dell'anima con la menta, il basilico e il prezzemolo e aggiungeteli alla polpa di pomodoro frullata.
6. Aggiungete l'orzo crudo che avrete sciacquato sotto acqua corrente e condite con olio e sale.
7. Lasciate insaporire per un'ora.
8. Adagiate il pomodoro all'interno di una teglia foderata di carta forno. Riempitelo con il composto preparato aiutandovi con un cucchiaino e copritelo con la rispettiva calottina.
9. Irroratelo con olio extravergine di oliva e cuocetelo nel forno già caldo a 180° per 50-55 minuti.



MENÙ NATURAL



Contorno: Insalata di peperoni crudi

Ingredienti

- Mezzo peperone rosso
- Mezzo peperone giallo
- Sale q.b.
- Origano q.b.
- Un cucchiaino di olio EVO

Procedimento

1. Eliminate il picciolo e i semi dai peperoni ed eliminate anche la parte bianca. Tagliateli a fettine sottili utilizzando tagliere e coltello.
2. Mettete i peperoni in una ciotola capiente assieme al sale e mescolate. Ricoprite con la pellicola trasparente e fate riposare per circa un'ora.
3. Scolate i peperoni utilizzando uno scolapasta, in modo tale da eliminare l'acqua in eccesso.
4. Mescolate in una ciotola capiente i peperoni con l'olio extravergine d'oliva e l'origano.



MENÙ NATURAL



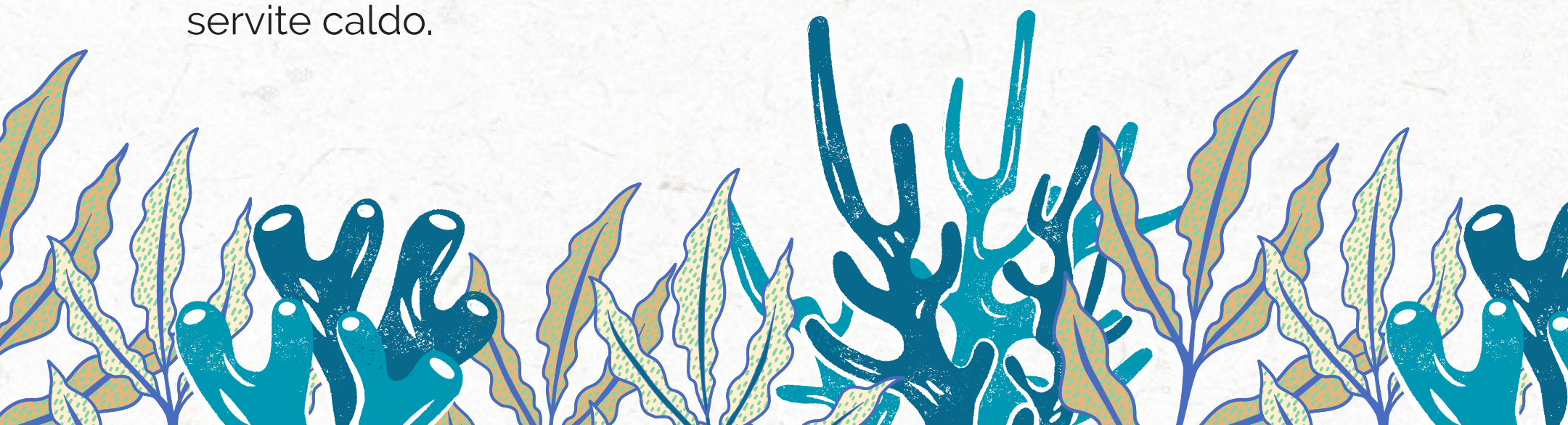
Secondo: Straccetti di manzo con rucola e pomodorini

Ingredienti

- 200 gr di straccetti di manzo
- 30 gr di farina di riso
- 10 pomodorini
- Una manciata di rucola
- Sale q.b.
- Aceto di mele q.b.
- Un cucchiaino di olio extravergine d'oliva

Procedimento

1. Infarinate gli straccetti, preparate una padella antiaderente e cuocete a fuoco vivace. Aggiustate di sale.
2. Lavate i pomodorini e tagliateli a metà.
3. Lavate bene e asciugate la rucola.
4. Aggiungete alla carne quanto basta di aceto di mele, saltate bene e unite anche i pomodorini. Fate cuocere un minutino.
5. All'ultimo aggiungete la rucola, saltate velocemente il tutto e servite caldo.



MENÙ NATURAL



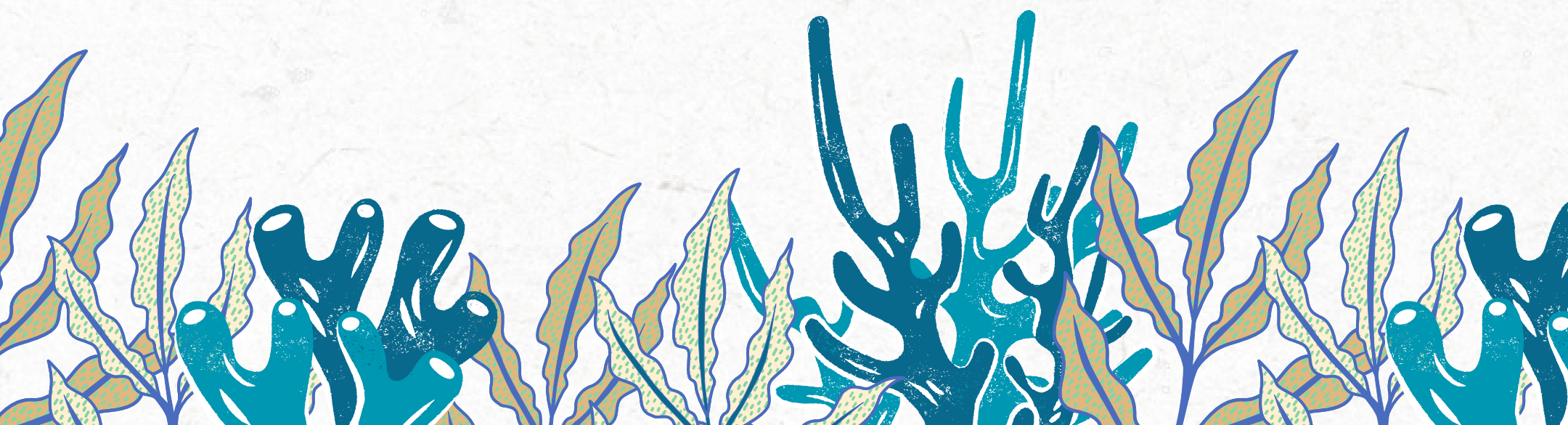
Dolce: Torta ricotta e limone

Ingredienti

- 500 gr di ricotta senza panna
- 120 gr di farina di farro/kamut/avena
- 2 uova
- 120 ml di succo di limone
- Scorza di 1 limone grattugiata
- 2 cucchiaini di miele d'acacia

Procedimento

1. In una ciotola capiente versate le uova con il miele e la ricotta, mescolate per bene e unite il succo di limone, la buccia grattugiata e infine la farina.
2. Mescolate per bene per non formare grumi e versate all'interno dello stampo rivestito di carta forno, livellate con un cucchiaino e fate cuocere in forno preriscaldato a 160-170° per circa 45/50 minuti, fate la prova stecchino.



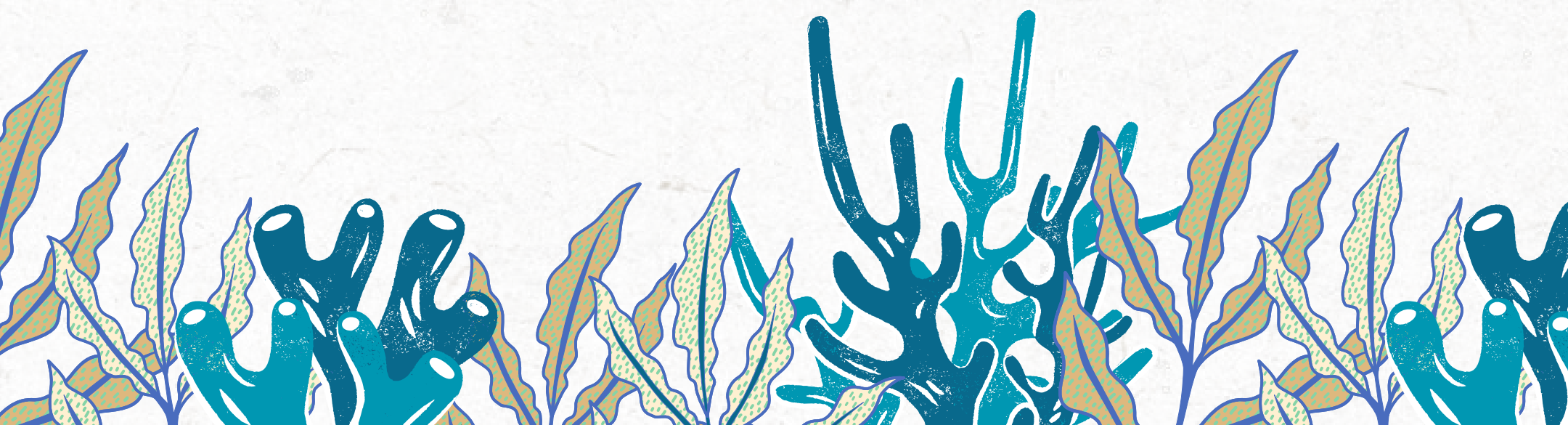
MENÙ NATURAL



Dolce: Torta ricotta e limone

3. Quando sarà cotta sfornatela e lasciatela raffreddare completamente prima di tagliarla a fette e gustarla.

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





Scegli il menù che più fa per te!



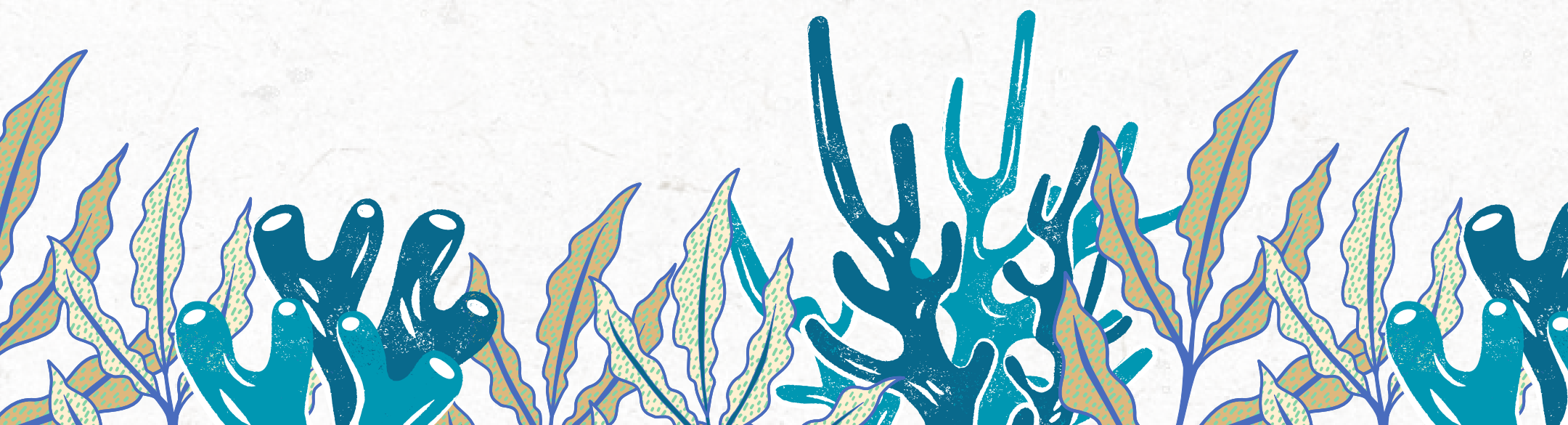
Natural



Vegetariano



Vegano



MENÙ VEGETARIANO



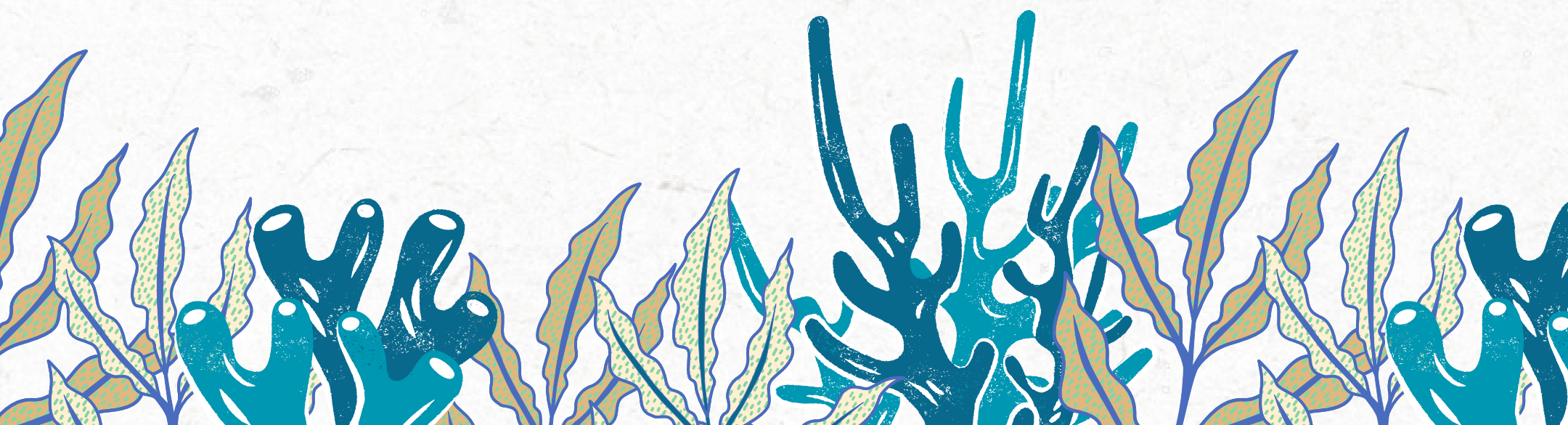
Antipasto: Polpette di zucchine al forno

Ingredienti

- 600 gr di zucchine
- 250 gr di pane
- 1 uovo medio
- 120 gr di formaggio grattugiato
- Pepe nero q.b.
- Prezzemolo q.b.
- Sale q.b.
- Olio extravergine q.b.

Procedimento

1. Lavate le zucchine e spuntate un'estremità, quindi grattugiatele con una grattugia a fori larghi e tenete da parte.
2. Tagliate il pane a cubetti, trasferitelo nel boccale del mixer e frullatelo per ottenere delle briciole. Unite l'uovo e le zucchine grattugiate.

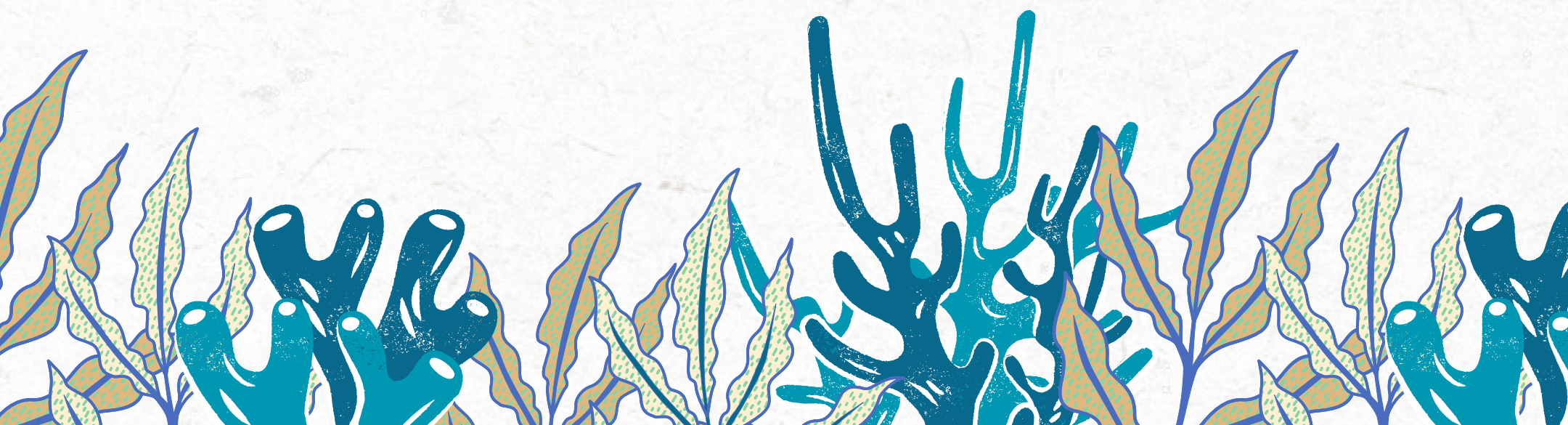


MENÙ VEGETARIANO



Antipasto: Polpette di zucchine al forno

3. Aggiungete anche il formaggio grattugiato, il prezzemolo tritato e regolate di sale. Chiudete il mixer e frullate ancora brevemente, giusto il tempo di amalgamare.
4. Prelevate ora 18 gr di impasto, compattatelo tra le mani leggermente unte e modellate delle polpettine rotonde.
5. Distribuite su una teglia coperta di carta forno e irroratele con un filo d'olio. Cuocetele nel ripiano medio del forno statico a 200° per 20 minuti. Poi spostate la teglia sul ripiano un po' più alto e proseguite la cottura altri 8-10 minuti, per una perfetta doratura.
6. Servite le vostre polpette di zucchine al forno tiepide o calde, con un pizzico di sale in superficie e salsa yogurt a piacere. Consumatene un paio.



MENÙ VEGETARIANO



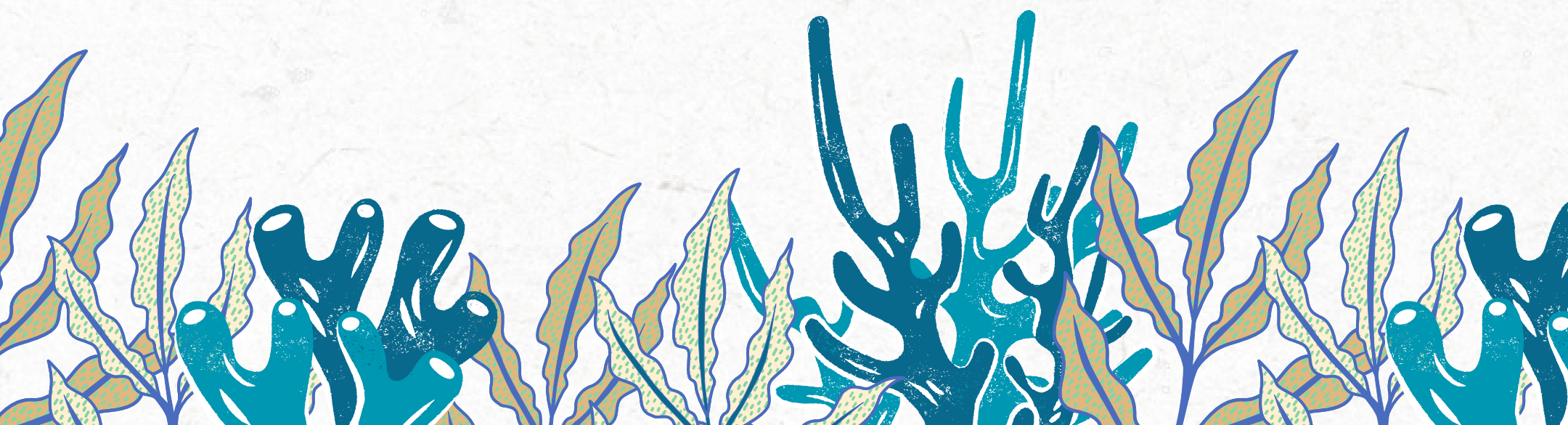
Primo: Paccheri melanzane e ricotta

Ingredienti

- 80 gr di paccheri Senatore Cappelli
- 150 gr di ricotta
- ½ cipolla
- 1 passata di pomodoro
- 250 gr di melanzane
- Pepe q.b.
- Sale q.b.
- Basilico q.b.
- Olio extravergine q.b.

Procedimento

1. Per preparare i paccheri melanzane e ricotta iniziate mettendo a bollire l'acqua che servirà per la pasta, da salare a bollore.
2. Mondate e tritate la cipolla, quindi versate l'olio in una padella ampia e fate scaldare.

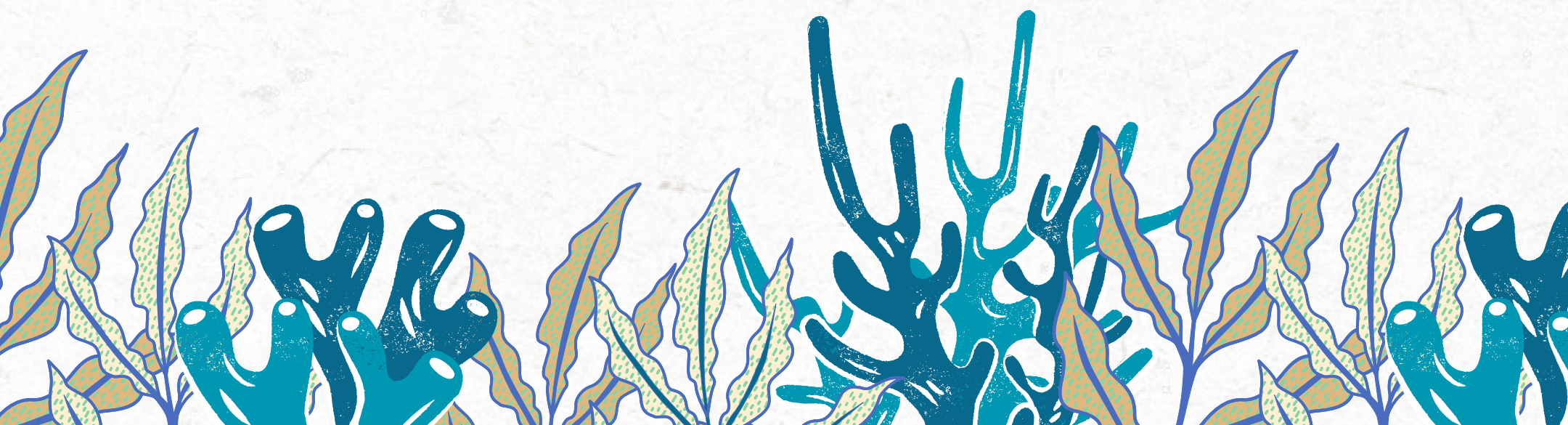


MENÙ VEGETARIANO



Primo: Paccheri melanzane e ricotta

3. Unite la cipolla e fatela rosolare, mescolando di tanto in tanto per farla dorare e appassire leggermente.
4. Versate la passata di pomodoro, aggiungete un mestolo d'acqua calda e aggiustate di sale. Insaporite con pepe a piacere e lasciate cuocere per 30 minuti con coperchio.
5. Nel frattempo lavate, mondate e poi riducete le melanzane a cubetti di circa mezzo cm. Scaldate un giro d'olio in padella, unite le melanzane e fatele rosolare fino a dorarle. Ci vorranno una decina di minuti.
6. Mettete una pentola di acqua salata sul fuoco e cuocete i paccheri lasciandoli indietro di due minuti.
7. Scolate i paccheri direttamente nel sugo al pomodoro, aggiungete le melanzane, mescolate e portate a termine la cottura aggiungendo acqua di cottura della pasta poco per volta se necessario.
8. Quando i paccheri saranno cotti, spegnete il fuoco e aggiungete la ricotta, mescolate per amalgamarla e profumate con foglioline di basilico.



MENÙ VEGETARIANO



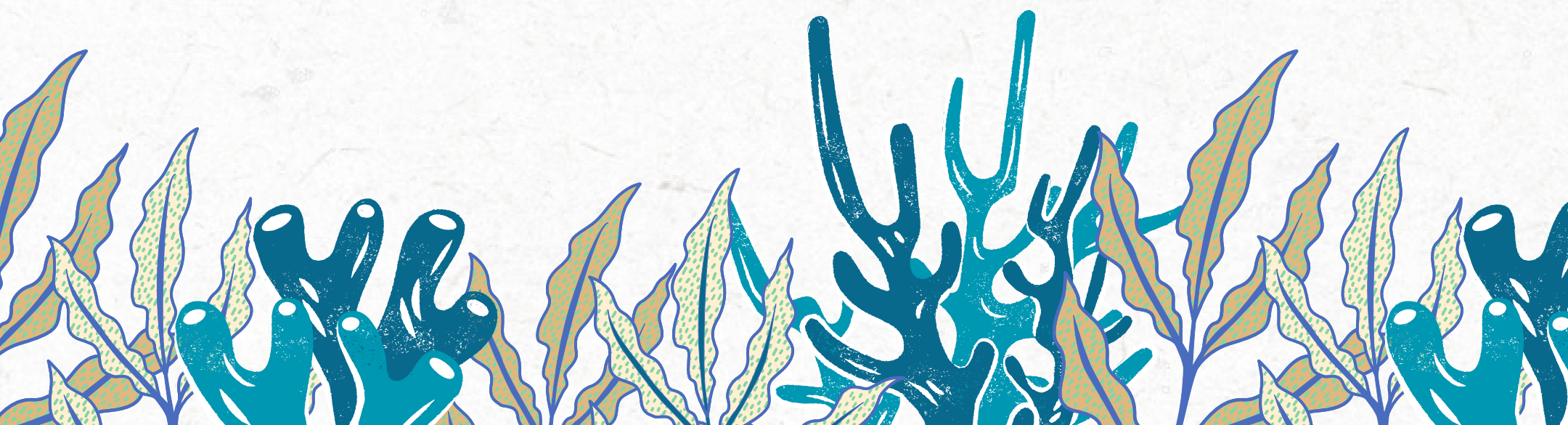
Contorno: Insalata di finocchi e arance

Ingredienti

- 2-3 finocchi
- 2 arance
- Uvetta q.b.
- Pinoli q.b.
- Semi di zucca q.b.
- 1 cucchiaio di aceto di mele
- Sale q.b.
- Un cucchiaio di olio EVO

Procedimento

1. Spremete il succo di un'arancia e mettete in ammollo con il succo ottenuto l'uvetta: lasciatela rinvenire così per almeno 10 minuti.
2. Nel frattempo sbucciate facendo attenzione ad eliminare la parte bianca amarognola della buccia. Tagliatela a fettine molto sottili che terrete da parte.

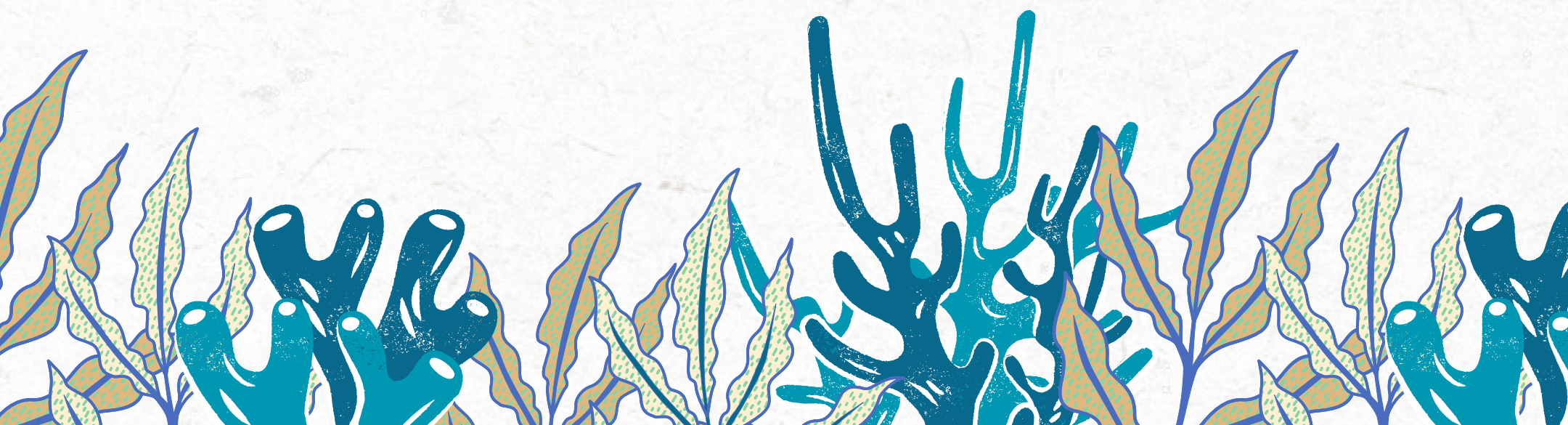


MENÙ VEGETARIANO



Contorno: Insalata di finocchi e arance

4. Procedete tagliando il finocchio alla julienne molto sottile aiutandovi con una mandolina.
5. Ora versate i pinoli in una padella antiaderente e fateli tostare alcuni minuti: teneteli da parte affinché si intiepidiscano.
6. Nel frattempo l'uvetta sarà rinvenuta: scolatela e tenetela da parte, mentre verserete il succo in un contenitore dai bordi alti, unendo l'aceto.
7. Aggiungete anche l'olio e aggiustate di sale: frullate tutti gli ingredienti con un mixer ad immersione. Dovrete ottenere un'emulsione omogenea.
8. A questo punto avrete pronti tutti gli ingredienti per comporre la vostra insalata: scolate i finocchi e versateli in una ciotola capiente a cui unirete l'uvetta.
9. Aggiungete le arance, insaporendo con l'emulsione che avete ottenuto ed i pinoli. Date una nota croccante versando i semi di zucca e mescolate bene tutti gli ingredienti.



MENÙ VEGETARIANO



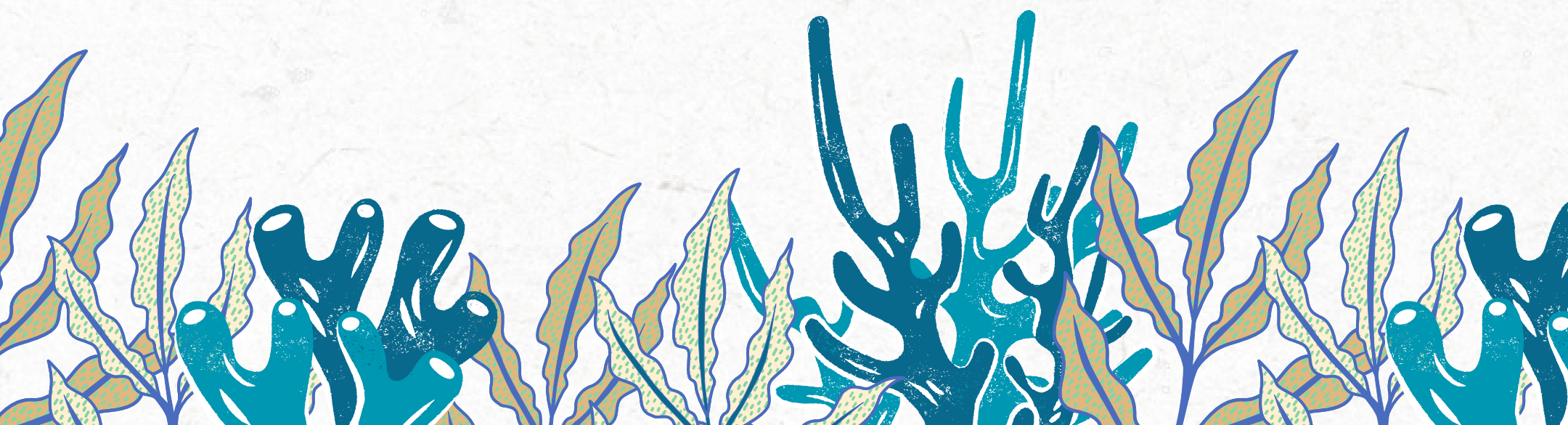
Secondo: Cotolette di ceci al forno

Ingredienti

- 250 gr di ceci cotti
- 1 cucchiaio di farina di ceci
- 1 cucchiaio di fecola di patate
- Paprika dolce q.b.
- Pangrattato q.b.
- Olio EVO q.b.

Procedimento

1. Scolate i ceci in barattolo in uno scolapasta e sciacquateli sotto il rubinetto dell'acqua.
2. Metteteli nel boccale del mixer e aggiungete il sale, l'olio extra vergine d'oliva e la paprika. Frullate fino ad ottenere una crema.
3. Trasferite la crema di ceci in una ciotola e mettete la farina di ceci e la fecola di patate ed impastate fino ad ottenere un composto ben lavorabile.

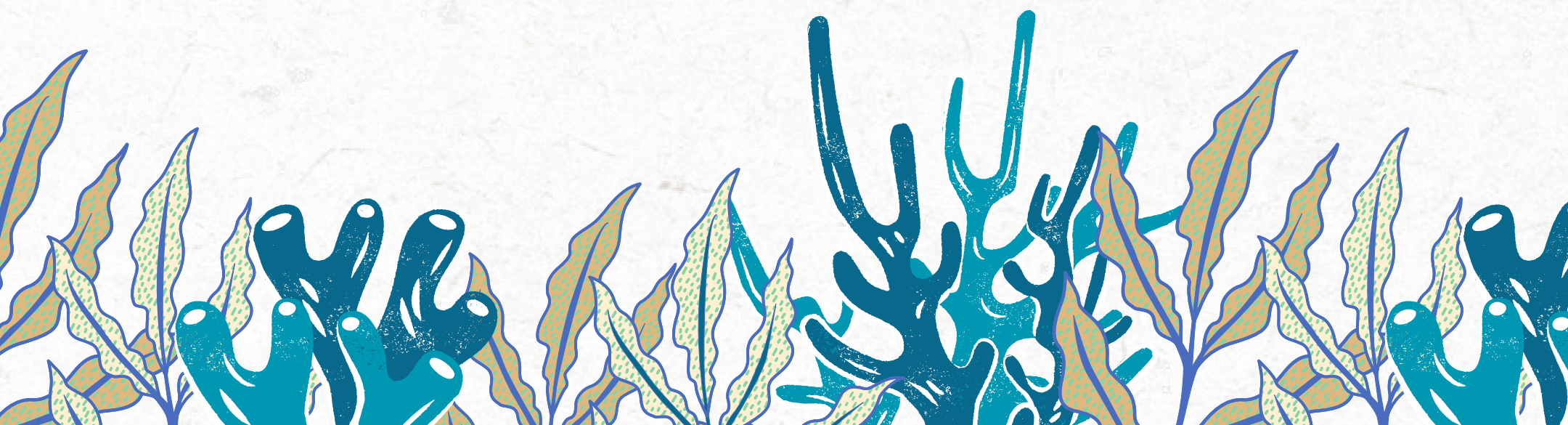


MENÙ VEGETARIANO



Secondo: Cotolette di ceci al forno

4. Con le mani leggermente bagnate, prelevate delle quantità di impasto e formate le cotolette di ceci, scegliete voi la grandezza. Passate le cotolette nel pangrattato e mettetele su una teglia con carta forno.
5. Irroratele con olio e cuocete le cotolette di ceci vegane in forno già caldo, modalità statica a 180° per circa 10-12 minuti.



MENÙ VEGETARIANO



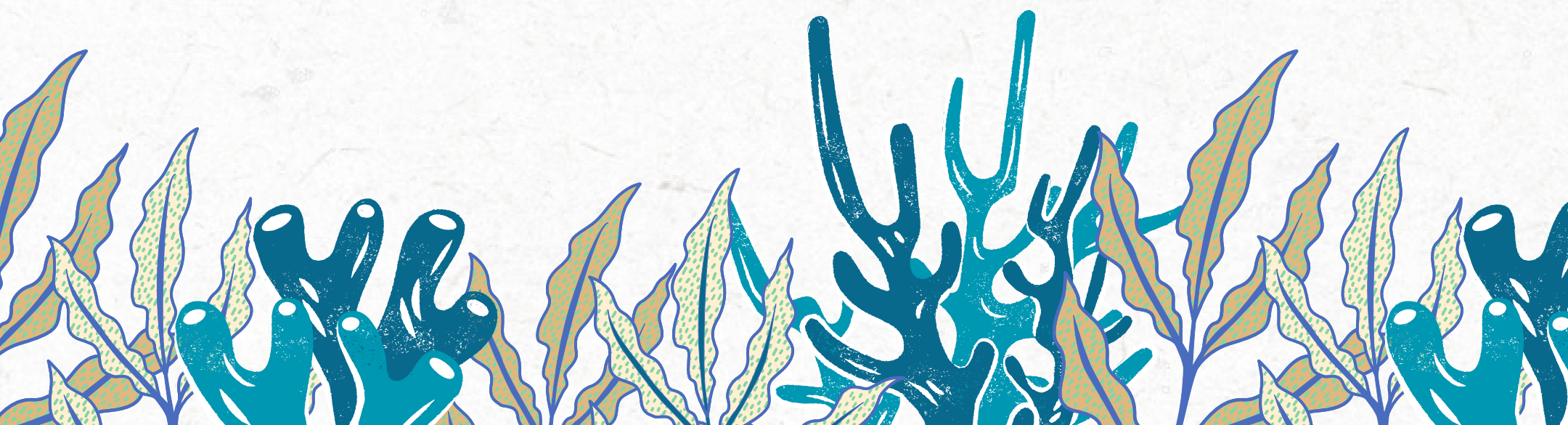
Dolce: Mini dessert allo yogurt

Ingredienti

- 200 gr di fiocchi d'avena
- 300 gr di yogurt greco
- Frutti di bosco per guarnire
- Crema di mandorle q.b.
- Miele q.b.

Procedimento

1. In una ciotola, mescolate i fiocchi di avena con la crema di mandorle (o nocciole). Amalgamate molto bene.
2. Preparate uno stampo per muffin e inseritevi 9 pirottini.
3. Distribuite in ogni pirottino una cucchiata di composto. Con il dorso di un cucchiaino premete il composto e schiacciate per formare la base.
4. In una ciotola mescolate lo yogurt greco con il miele. Riempite i pirottini di yogurt.



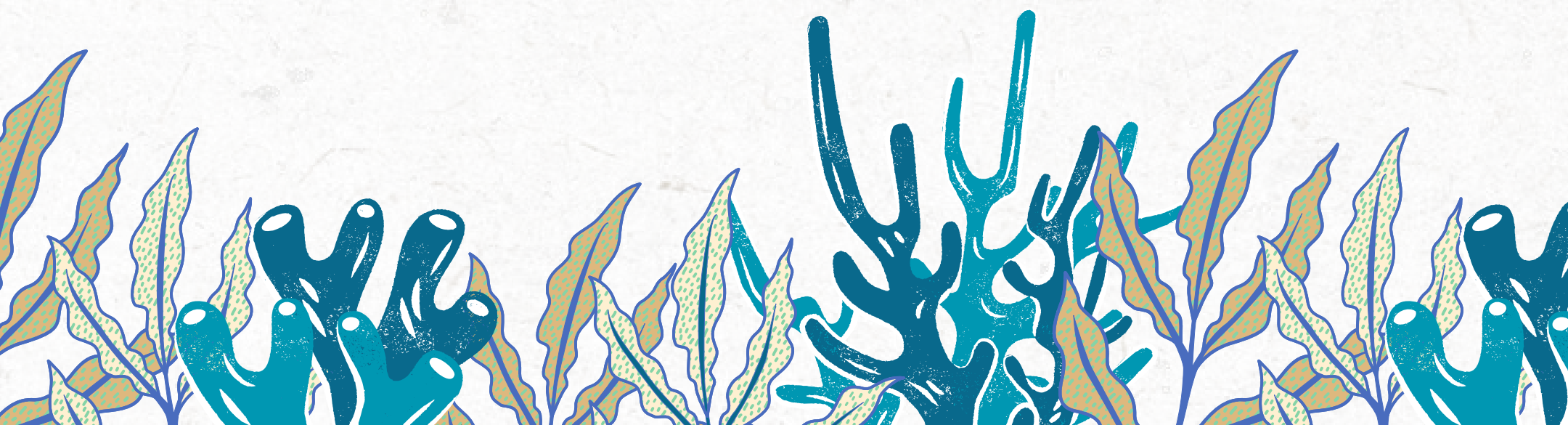
MENÙ VEGETARIANO



Dolce: Mini dessert allo yogurt

5. Infine disponete i frutti di bosco lavati e le ciliegie denocciolate sulla superficie. Solidificate in freezer per almeno 40 minuti.

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





Scegli il menù che più fa per te!



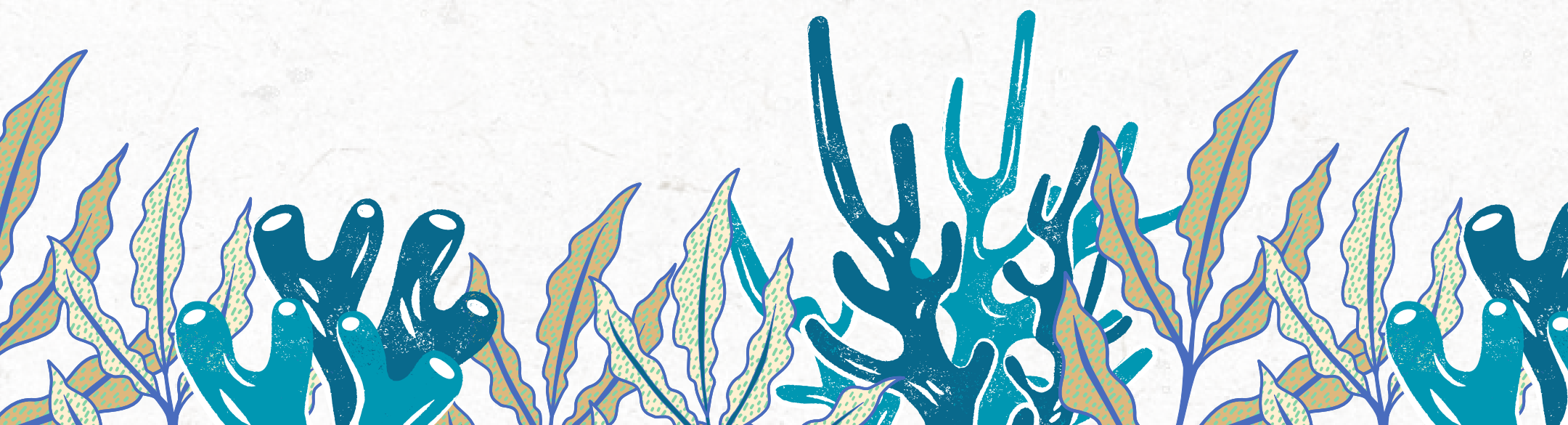
Natural



Vegetariano



Vegano



MENÙ VEGANO



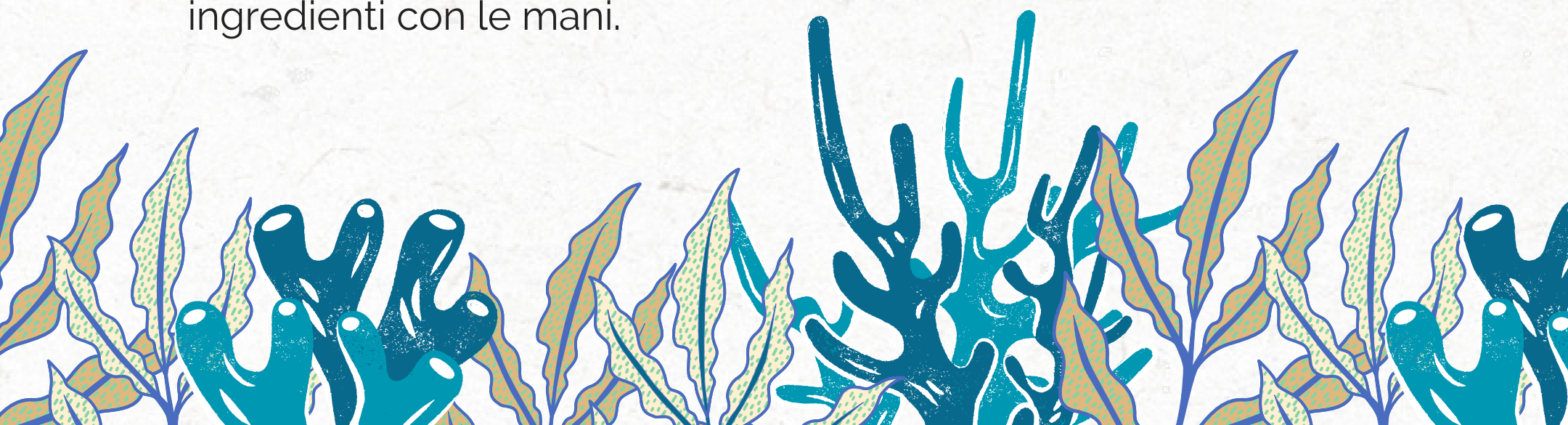
Antipasto: Salmone “affumicato” di carote

Ingredienti

- 2 carote grandi
- 1 cucchiaino di salsa di soia
- 1 cucchiaino di succo di limone
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 150 gr di formaggio spalmabile vegan
- 1 cucchiaino di aneto fresco
- ½ cipolla rossa
- Capperi q.b.
- 2-3 crostini o crackers integrali

Procedimento

1. Lavate le carote e pelatele con l'aiuto di un pelapatate, ricavando poi delle fette sottili per il lungo che andrete a disporre su una placca ricoperta di carta da forno.
2. Condite le carote con il sale, la salsa di soia, il succo di limone e l'olio extravergine di oliva, distribuendo bene tutti gli ingredienti con le mani.

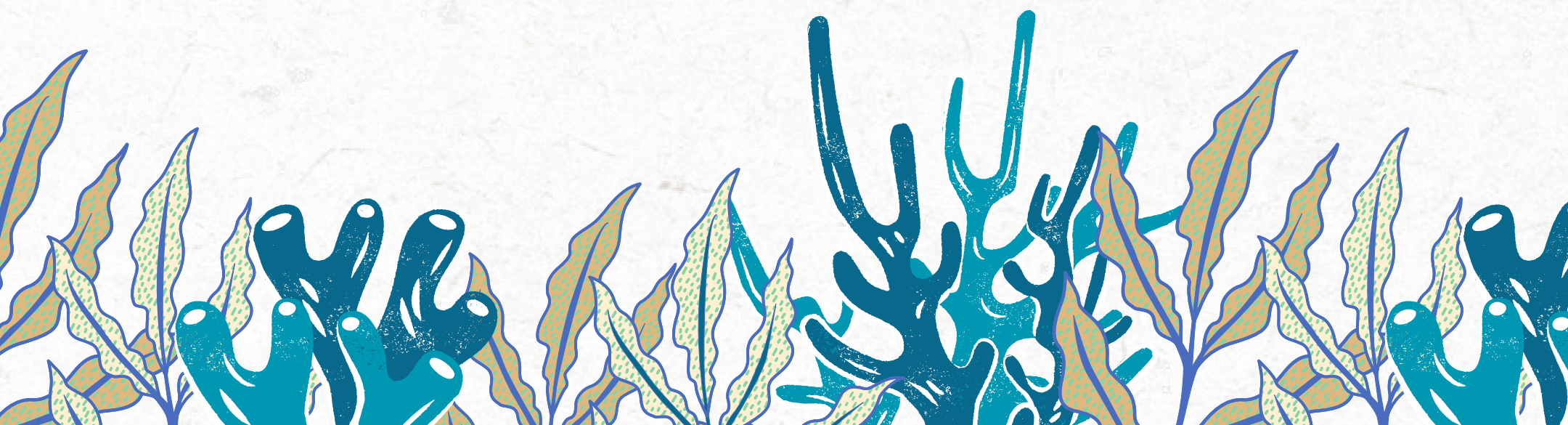


MENÙ VEGANO



Antipasto: Salmone “affumicato” di carote

3. Disponete poi le carote ben distanziate tra di loro sulla placca e infornate per 15-20 minuti a 180°C o fino a che saranno morbide. Una volta pronte sfornate e lasciatele raffreddare completamente.
4. Da parte tagliate la cipolla a fette sottili e componete i crostini: spalmate su ognuno un po' di formaggio vegetale condito con l'aneto fresco, adagiatevi una o due fette di carote e decorate con qualche fettina di cipolla e un paio di capperi.



MENÙ VEGANO



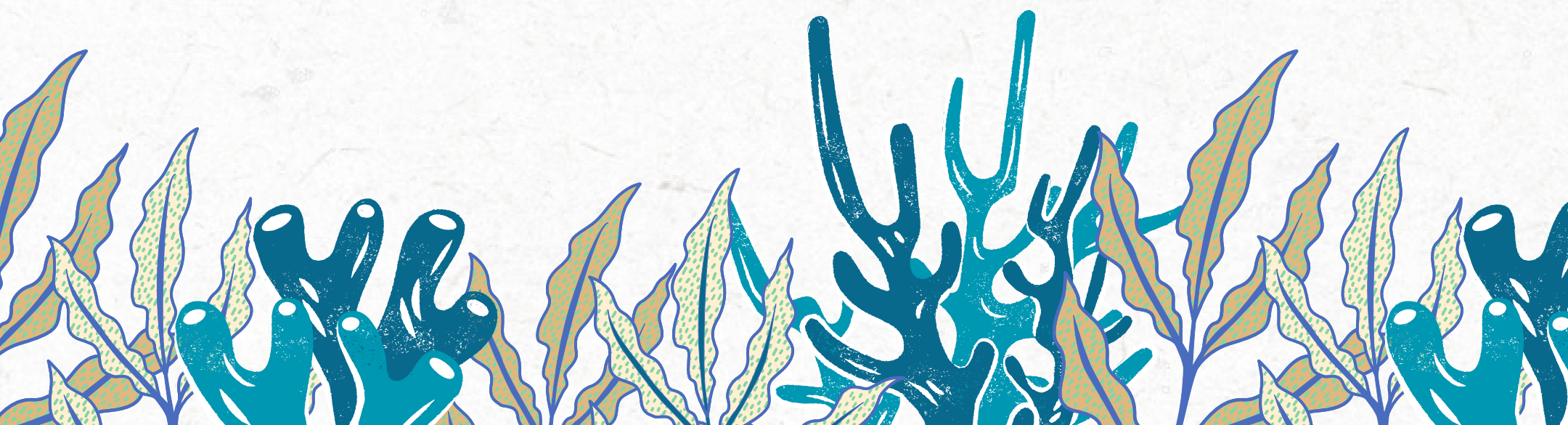
Primo: Tagliatelle alle zucchini, zenzero e sesamo

Ingredienti

- 80 gr di tagliatelle senza uova
- 3 zucchini
- 2 cucchiaini di tahina
- 1 cucchiaio di semi di sesamo
- 1 spicchio di aglio
- 1 cucchiaino di zenzero in polvere
- Sale q.b.

Procedimento

1. Iniziate ad appassire lo spicchio di aglio con un fondo di olio e lo zenzero, poi unite le zucchini tagliate a rondelle non troppo spesse e fatele cuocere a fiamma viva, saltandole di tanto in tanto, fino a che saranno dorate e morbide.
2. Solo a cottura ultimata aggiungete il sale.
3. Lessate le tagliatelle in acqua bollente leggermente salata e scolatele al dente conservando una tazza di acqua di cottura.

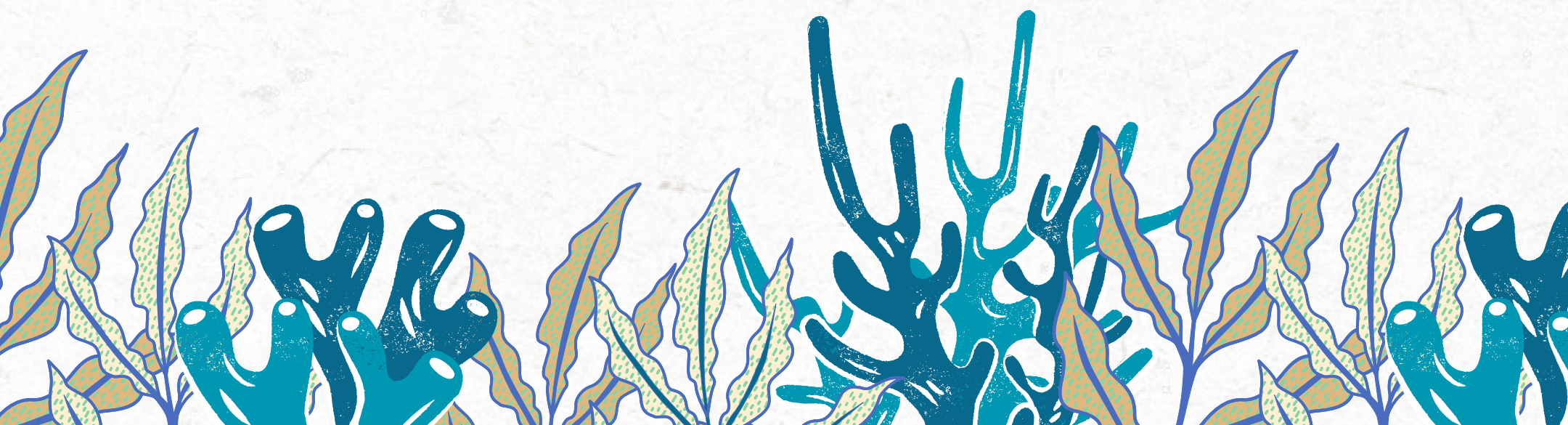


MENÙ VEGANO



Primo: Tagliatelle alle zucchine, zenzero e sesamo

4. Stemperate la tahina con qualche cucchiaino di acqua di cottura della pasta e unitela alle zucchine insieme alle tagliatelle.
5. Saltate bene il tutto in modo da condire bene la pasta e ottenere un sugo cremoso, poi servite subito, completando ciascuna porzione con dei semi di sesamo tostatati.



MENÙ VEGANO



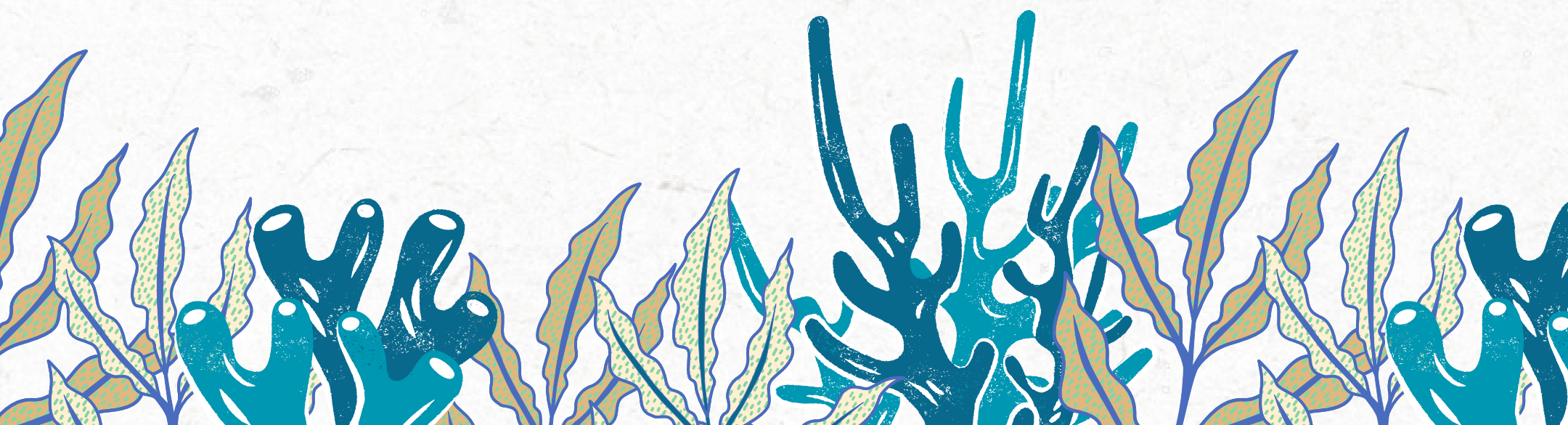
Contorno: Insalata mista con burro d'arachidi

Ingredienti

- 50 gr di pomodorini
- 100 gr di radicchio
- 100 gr di valerianella
- 1 carota
- ½ mela
- 2 cucchiai di semi di zucca

Per il dressing:

- Burro d'arachidi q.b.
- 3 cucchiai di succo di limone
- 2 cucchiai di salsa di soia
- 2 cucchiai di acqua
- 1 cucchiaino di sciroppo d'acero
- 1 pizzico di peperoncino
- 1 pizzico di aglio in polvere



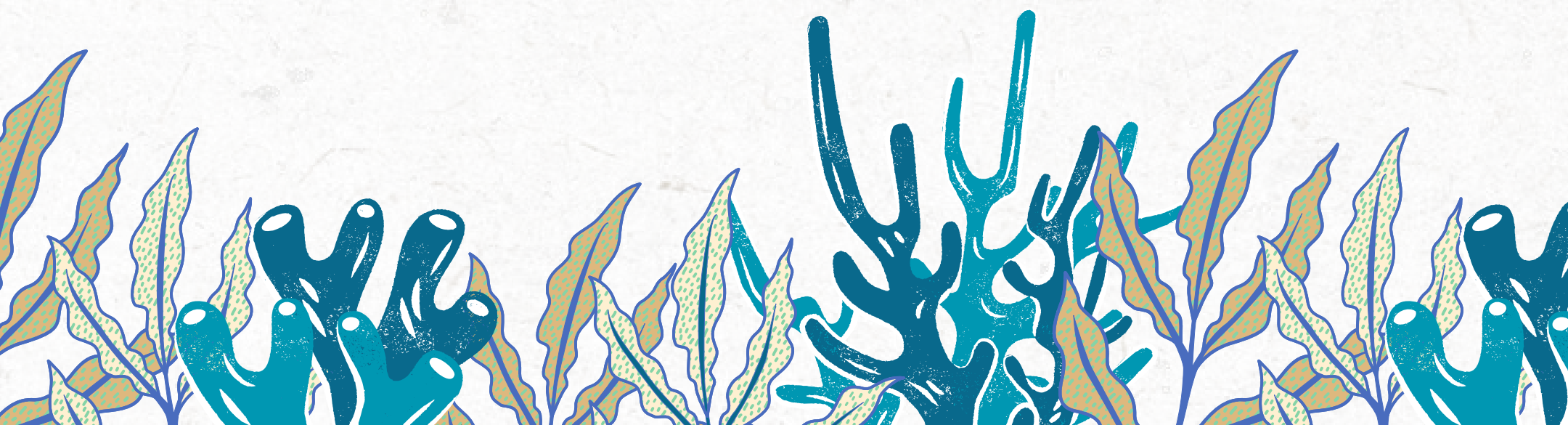
MENÙ VEGANO



Contorno: Insalata mista con burro d'arachidi

Procedimento

1. Per preparare il dressing al burro d'arachidi non dovrete far altro che versare tutti gli ingredienti in una ciotola e mescolarli bene con una piccola frusta fino a quando si saranno completamente amalgamati, formando una crema liscia e fluida.
2. Lavate e pulite bene tutta la verdura poi tagliate i pomodorini in quarti, le carote a rondelle, le insalate a striscioline e le mele a fettine.
3. Riunite tutto in un'insalatiera, compresi i semi di zucca, condite a piacere con il dressing al burro d'arachidi e gustate subito.



MENÙ VEGANO



Secondo: Spiedini con polpette di tempeh e pomodorini

Ingredienti

- 100 gr di tempeh
- Pomodorini q.b.
- Rosmarino q.b.
- Sale alle erbe q.b.
- Mirto fresco q.b.
- Un cucchiaino di olio extravergine d'oliva q.b.
- Succo di 1 limone q.b.
- 1 cucchiaino di sriracha
- 1 pizzico di aglio in polvere
- Sale q.b.

Procedimento

1. Frullate per prima cosa il tempeh nel robot da cucina fino ad ottenere un composto liscio, che verserete in una ciotola e conditelo con sale alle erbe, aglio in polvere, succo di limone, sriracha e olio.
2. Amalgamate bene il tutto.

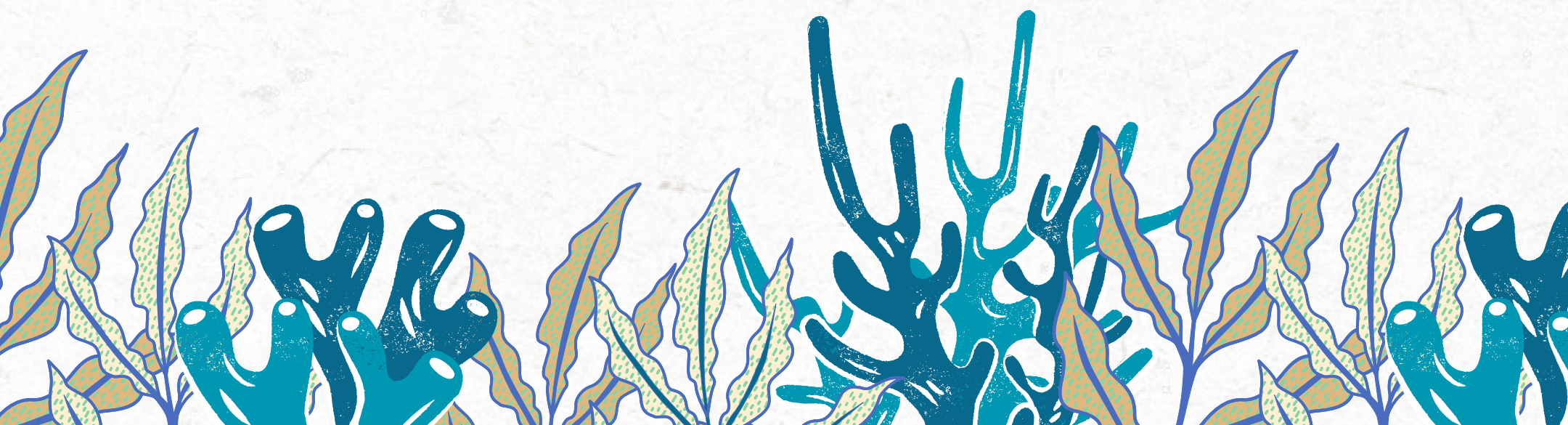


MENÙ VEGANO



Secondo: Spiedini con polpette di tempeh e pomodorini

3. Con l'impasto ottenuto formate dei bocconcini, che andrete a disporre su una teglia foderata di carta forno, insieme ai pomodorini conditi con sale, olio, rosmarino e mirto.
4. Infornate il tutto a 180°C per 10 minuti.
5. Su una griglia calda leggermente unta grigliate i bocconcini di tempeh e i pomodorini in modo da formare sulla superficie le caratteristiche linee arrostate, poi formate gli spiedini alternando le polpettine di tempeh ai pomodorini.
6. Serviteli caldi.



MENÙ VEGANO



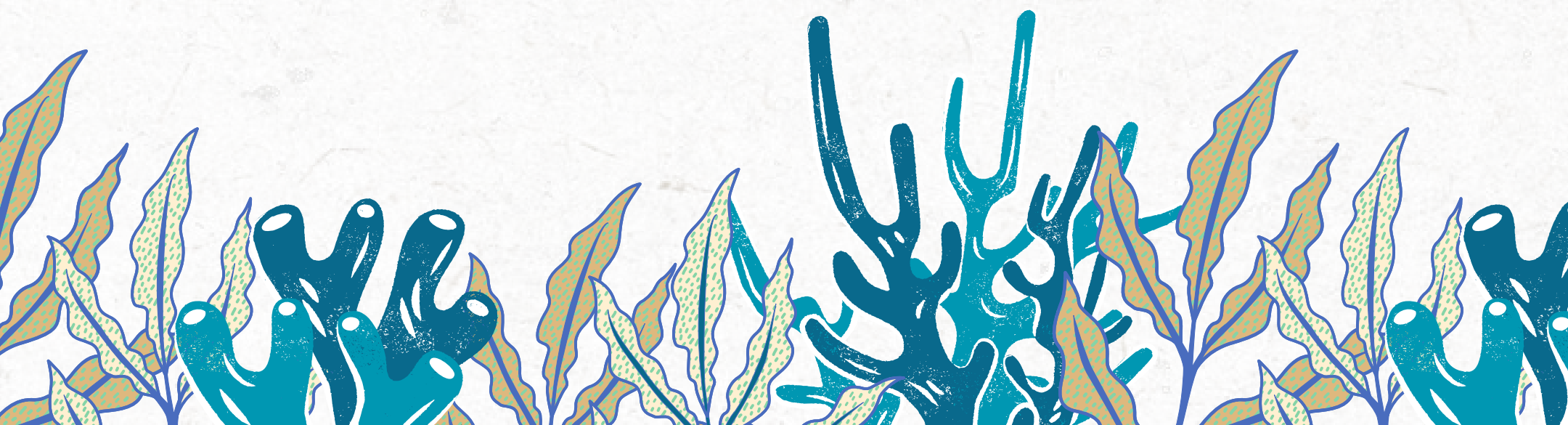
Dolce: Tiramisù vegano alle pesche con yogurt

Ingredienti

- 150 gr di frollini vegan
- 150 gr di panna vegetale da montare
- 250 gr di yogurt vegetale bianco o alle pesche
- 100 gr di crema di mandorle bianca
- 3-4 pesche
- 200 ml di succo alla pesca

Procedimento

1. Iniziate lavorando la panna vegetale da montare fredda di frigorifero con le fruste elettriche, quando sarà ben montata aggiungete lo yogurt e la crema di mandorle e continuate a lavorare il composto con le fruste elettriche fino a che gli ingredienti si saranno ben amalgamati.
2. A parte lavate le pesche e tagliatele a cubetti abbastanza piccoli.



MENÙ VEGANO



Dolce: Tiramisù vegano alle pesche con yogurt

3. Inzuppate i biscotti nel succo di pesca (leggermente diluito con acqua, se dovesse risultare troppo denso) fino a quando non si saranno ammorbiditi leggermente, quindi componete il tiramisù nei bicchieri: cominciate con una base di crema, aggiungete i biscotti, poi ricopriteli di crema e infine le pesche, ripetendo il procedimento per tre volte.
4. Alla fine guarnite con le pesche tagliate a cubetti e lasciate riposare in frigorifero almeno un'oretta prima di servire.

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

