

The background is a deep purple night sky filled with yellow stars of various sizes. In the center, a large, bright yellow full moon is partially obscured by a black silhouette of a witch flying on a broom. Several black bat silhouettes are scattered around the moon. Below the title, a thin white horizontal line is present. The bottom of the image features a dark purple silhouette of a landscape with rolling hills, a castle on the left, and a witch on a broom on the right. A white heart-shaped logo is centered in the lower half of the image.

MENÙ DI HALLOWEEN

Menù Natural, Vegetariano e Vegano

Scegli il menù che più fa per te!



Natural



Vegetariano



Vegano



Menù Natural



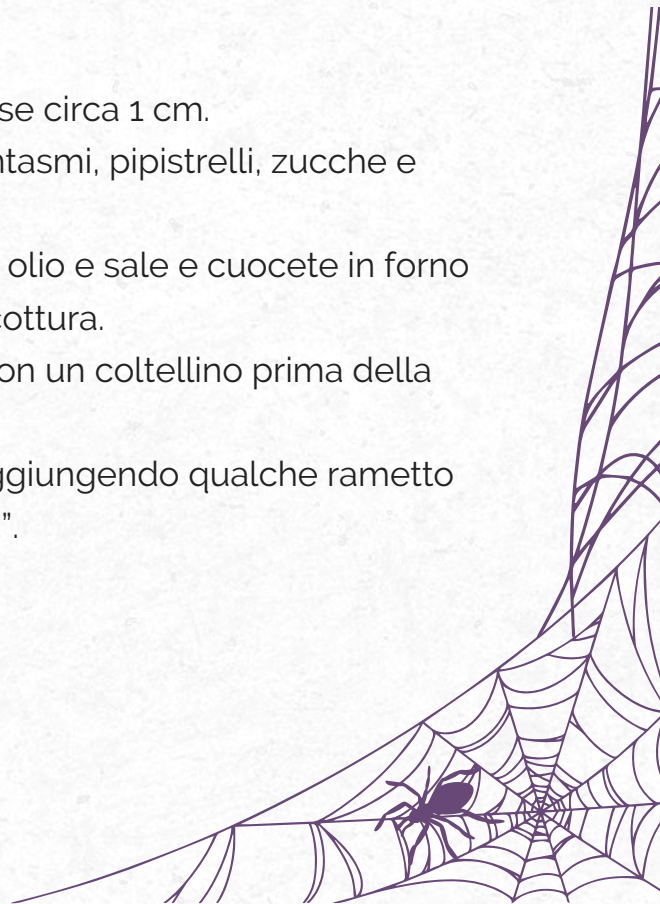
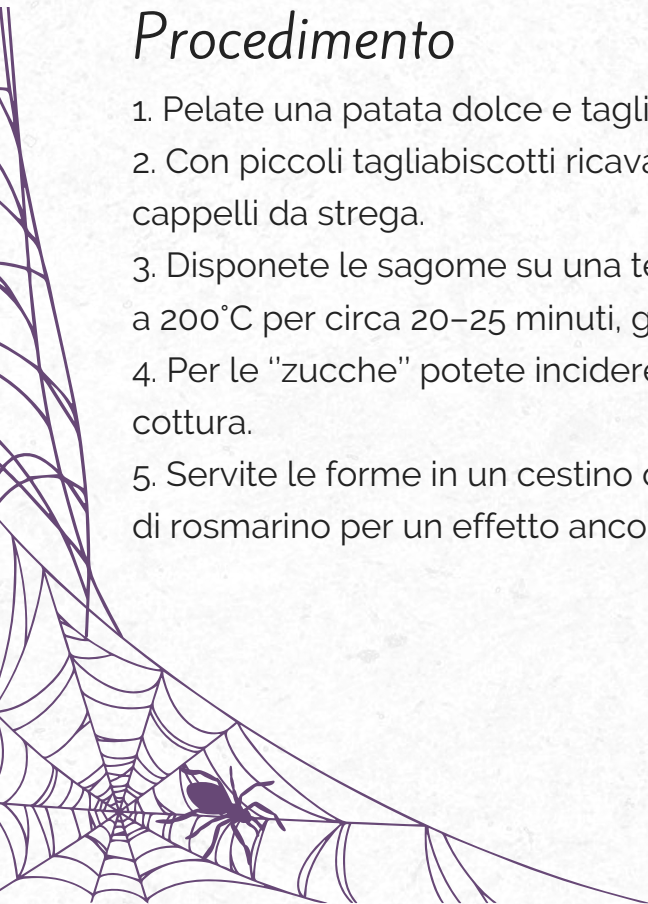
Antipasto: Patate americane di halloween

Ingredienti

- Una patata americana
- Olio EVO q.b.
- Sale rosa q.b.

Procedimento

1. Pelate una patata dolce e tagliatela a fette spesse circa 1 cm.
2. Con piccoli tagliabiscotti ricavate le forme di fantasmi, pipistrelli, zucche e cappelli da strega.
3. Disponete le sagome su una teglia, condite con olio e sale e cuocete in forno a 200°C per circa 20–25 minuti, girandole a metà cottura.
4. Per le "zucche" potete incidere occhi e bocca con un coltellino prima della cottura.
5. Servite le forme in un cestino o in una ciotola aggiungendo qualche rametto di rosmarino per un effetto ancora più "Halloween".





Menù Natural



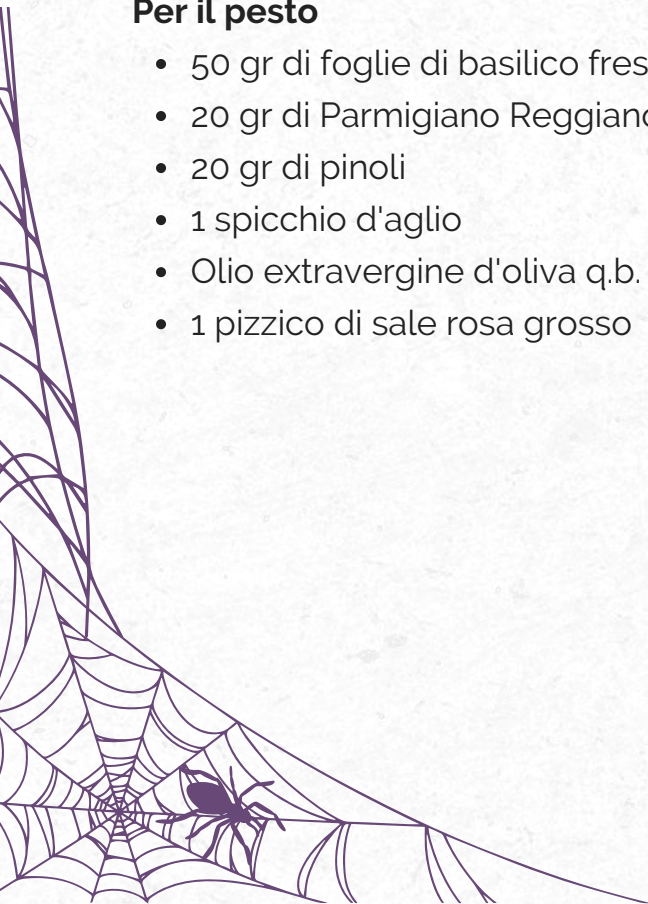
Primo: Mostro di pasta al pesto

Ingredienti

- 60 gr di spaghetti di riso
- 80 gr di primo sale
- Olive nere q.b.

Per il pesto

- 50 gr di foglie di basilico fresco
- 20 gr di Parmigiano Reggiano grattugiato
- 20 gr di pinoli
- 1 spicchio d'aglio
- Olio extravergine d'oliva q.b.
- 1 pizzico di sale rosa grosso





Menù Natural

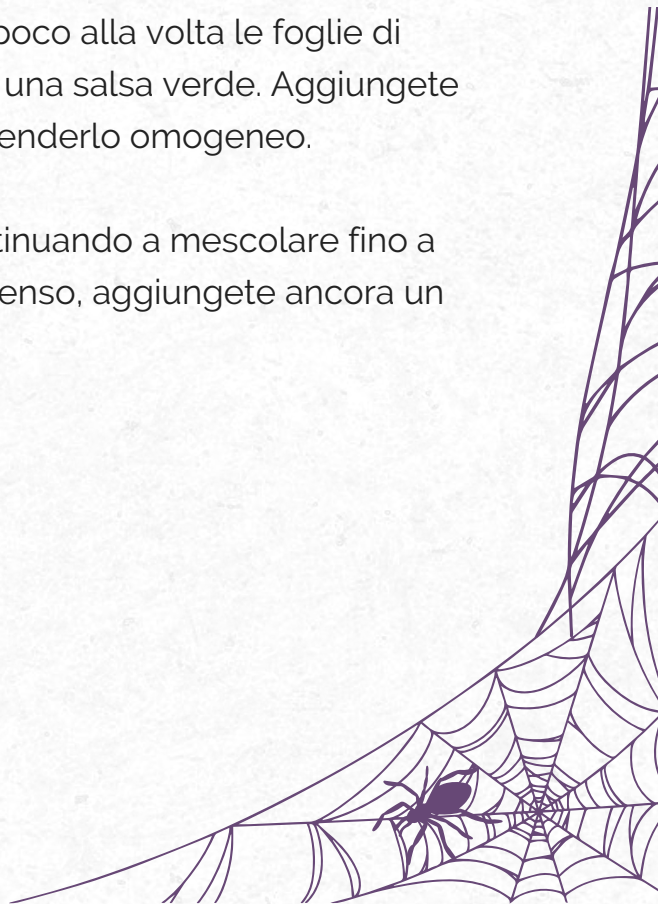
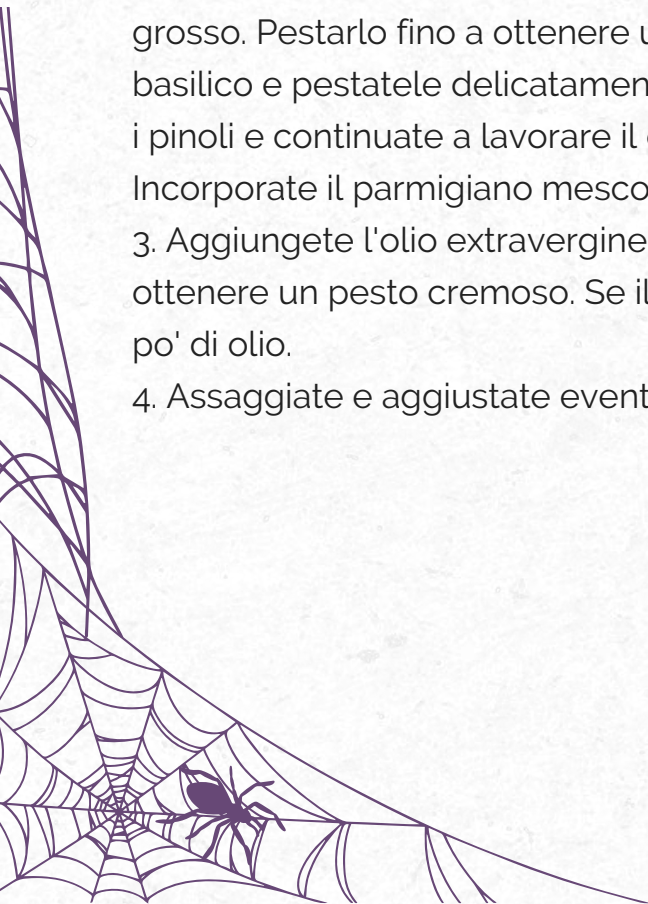


Primo: Mostro di pasta al pesto

Procedimento

Per il pesto

1. Lavate delicatamente le foglie di basilico e asciugatele molto bene, senza schiacciarle.
2. Mettete nel mortaio (oppure nel frullatore) l'aglio con un pizzico di sale grosso. Pestarlo fino a ottenere una crema. Unite poco alla volta le foglie di basilico e pestatele delicatamente fino a ottenere una salsa verde. Aggiungete i pinoli e continuate a lavorare il composto fino a renderlo omogeneo. Incorporate il parmigiano mescolando bene.
3. Aggiungete l'olio extravergine d'oliva a filo, continuando a mescolare fino a ottenere un pesto cremoso. Se il pesto è troppo denso, aggiungete ancora un po' di olio.
4. Assaggiare e aggiustare eventualmente di sale.



🦇 Menù Natural 🦇

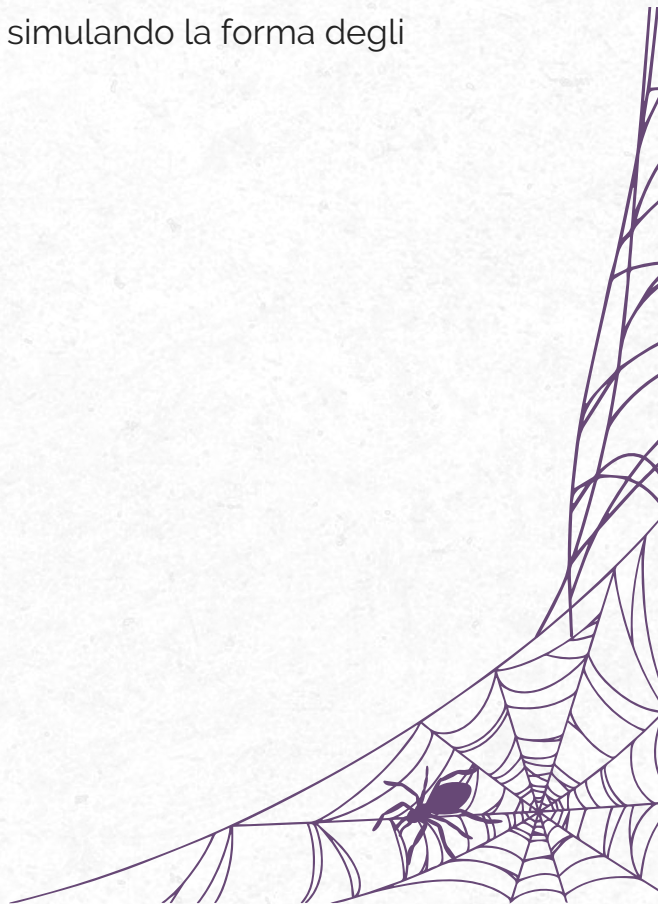


Primo: Mostro di pasta al pesto

Procedimento

Per la pasta

1. Cuocete la pasta e conservate un po' della sua acqua di cottura.
2. Scolate la pasta e condite fuori dal fuoco con il pesto, aggiungendo poca acqua di cottura alla volta per renderlo più cremoso.
3. Guarnite gli spaghetti con del primo sale e olive simulando la forma degli occhi.





Menù Natural



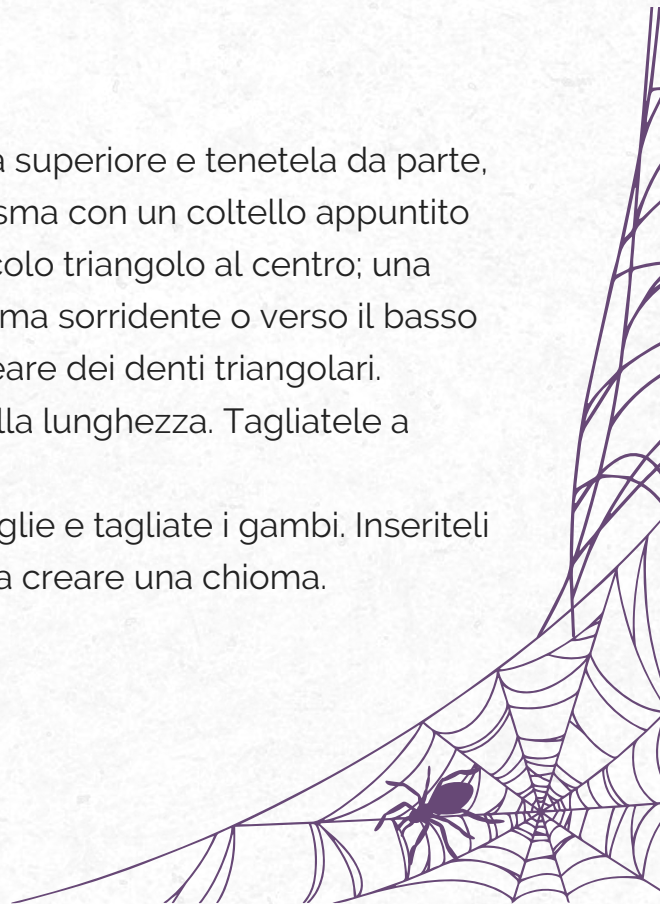
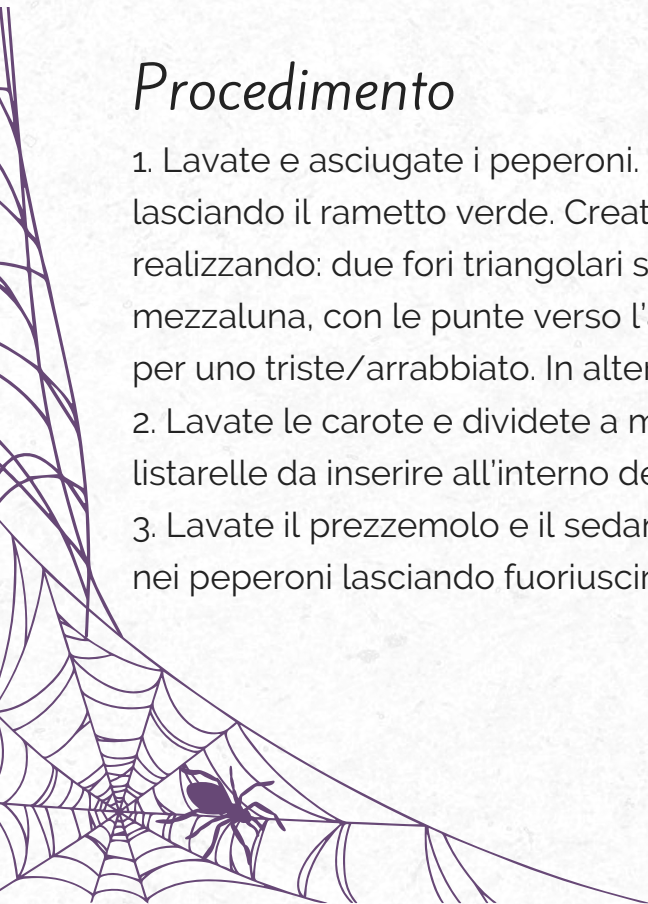
Contorno: Peperoni fantasmi

Ingredienti

- 2 peperoni
- Carote q.b.
- Prezzemolo q.b.
- Sedano q.b.

Procedimento

1. Lavate e asciugate i peperoni. Tagliate la calotta superiore e tenetela da parte, lasciando il rametto verde. Create il viso del fantasma con un coltello appuntito realizzando: due fori triangolari simmetrici; un piccolo triangolo al centro; una mezzaluna, con le punte verso l'alto per un fantasma sorridente o verso il basso per uno triste/arrabbiato. In alternativa, potete creare dei denti triangolari.
2. Lavate le carote e dividete a metà nel senso della lunghezza. Tagliatele a listarelle da inserire all'interno dei peperoni.
3. Lavate il prezzemolo e il sedano. Utilizzate le foglie e tagliate i gambi. Inserirli nei peperoni lasciando fuoriuscire le foglie, così da creare una chioma.





Menù Natural



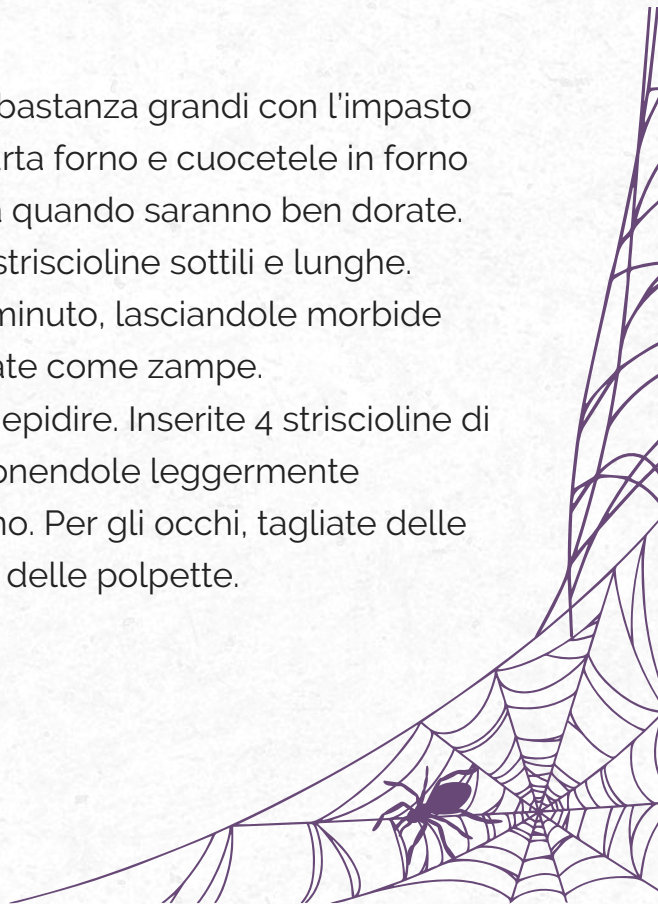
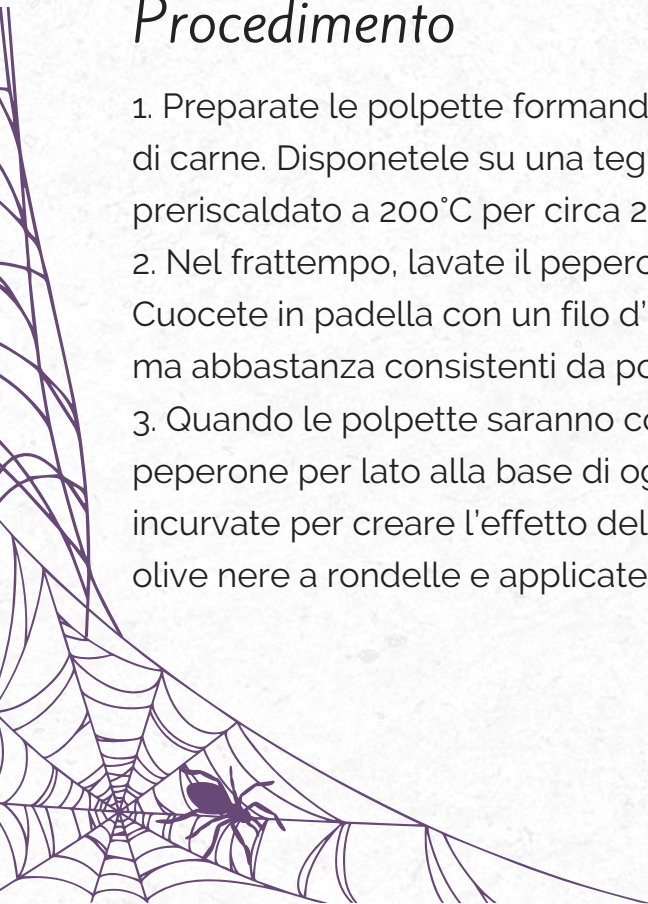
Secondo: Polpette ragno

Ingredienti

- 200 gr di macinato di manzo
- Peperoni q.b.
- Olive nere q.b.

Procedimento

1. Preparate le polpette formando delle palline abbastanza grandi con l'impasto di carne. Disponetele su una teglia rivestita con carta forno e cuocetele in forno preriscaldato a 200°C per circa 20-25 minuti, fino a quando saranno ben dorate.
2. Nel frattempo, lavate il peperone e tagliatelo a striscioline sottili e lunghe. Cuocete in padella con un filo d'olio per qualche minuto, lasciandole morbide ma abbastanza consistenti da poter essere utilizzate come zampe.
3. Quando le polpette saranno cotte, lasciatele intiepidire. Inserite 4 striscioline di peperone per lato alla base di ogni polpetta, disponendole leggermente incurvate per creare l'effetto delle zampe del ragno. Per gli occhi, tagliate delle olive nere a rondelle e applicatele sulla superficie delle polpette.





Menù Natural



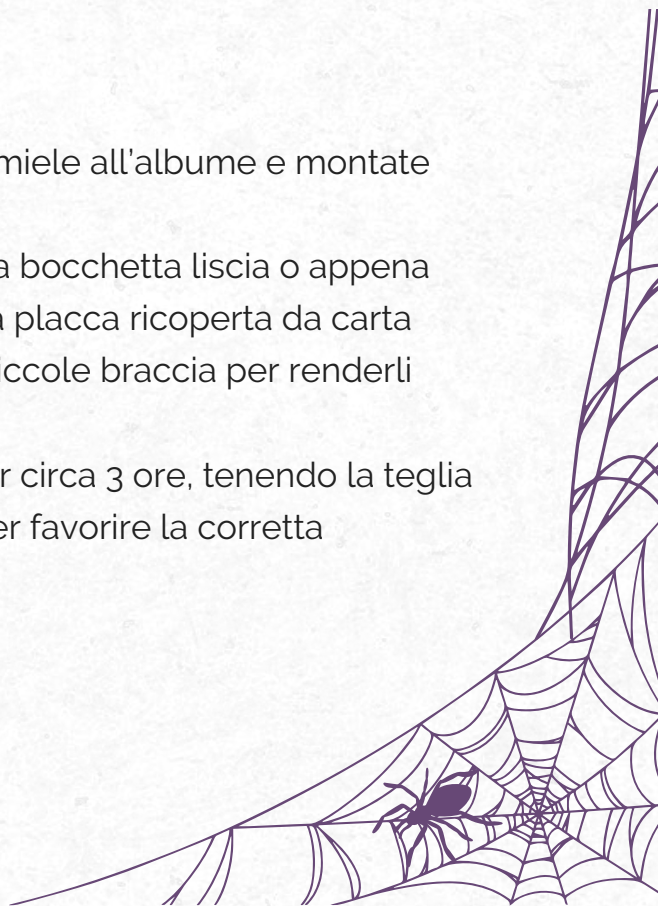
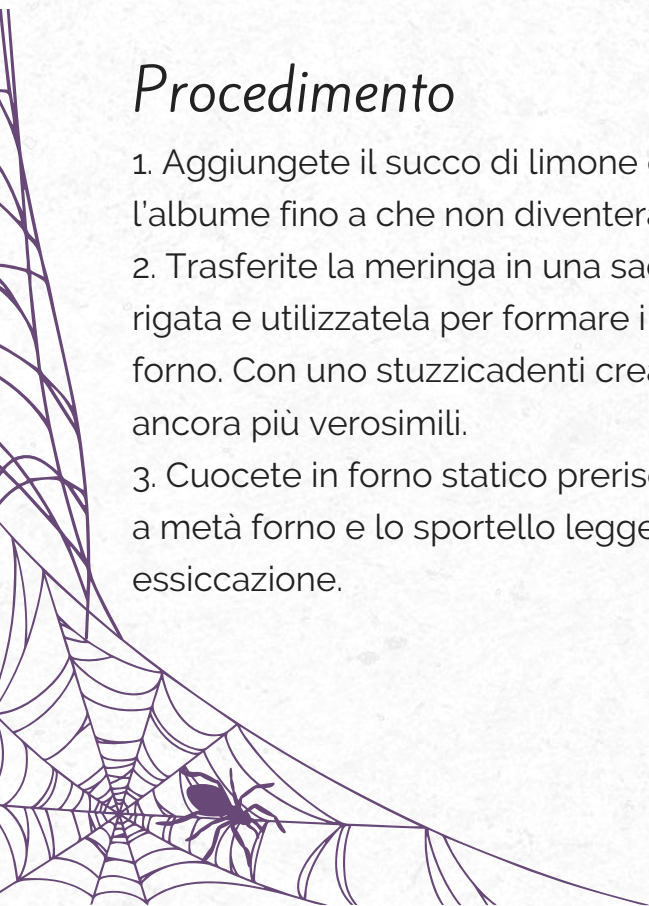
Dolce: Fantasmi di meringhe

Ingredienti

- 100 ml di albume q.b.
- 1 cucchiaino di miele
- Cioccolato fondente q.b.
- Succo di limone q.b.

Procedimento

1. Aggiungete il succo di limone e il cucchiaino di miele all'albume e montate l'albume fino a che non diventerà "tutta schiuma".
2. Trasferite la meringa in una sac a poche con una bocchetta liscia o appena rigata e utilizzatela per formare i fantasmini su una placca ricoperta da carta forno. Con uno stuzzicadenti create anche delle piccole braccia per renderli ancora più verosimili.
3. Cuocete in forno statico preriscaldato a 90°C per circa 3 ore, tenendo la teglia a metà forno e lo sportello leggermente aperto per favorire la corretta essiccazione.



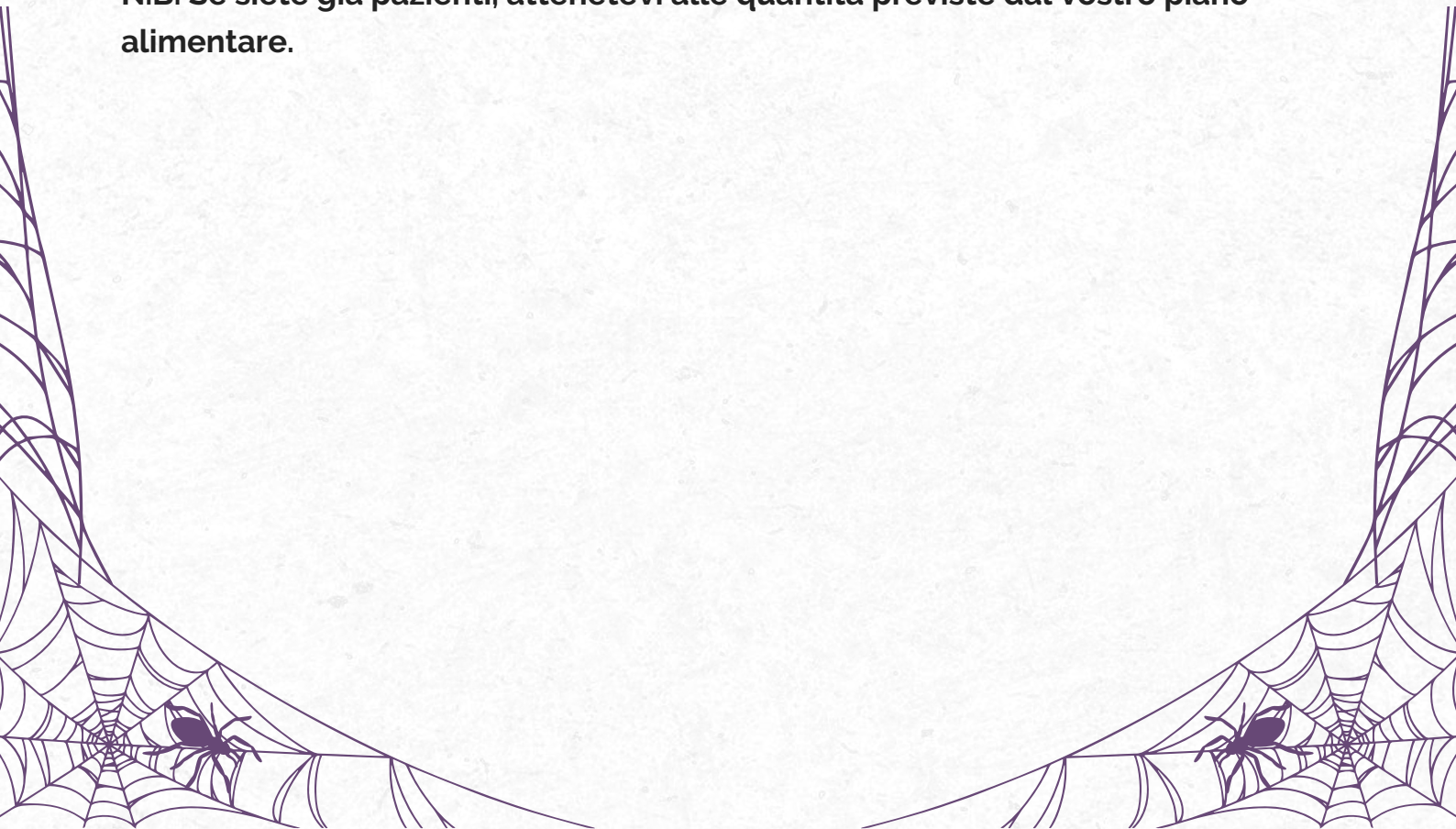
🦇 Menù Natural 🦇



Dolce: Fantasmi di meringhe

4. Estraete le meringhe dal forno e fatele raffreddare completamente poi sciogliete qualche quadratino di cioccolato a bagnomaria e usatelo per disegnare, con un pennellino o uno stuzzicadenti, la faccia delle meringhe fantasma.
5. 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



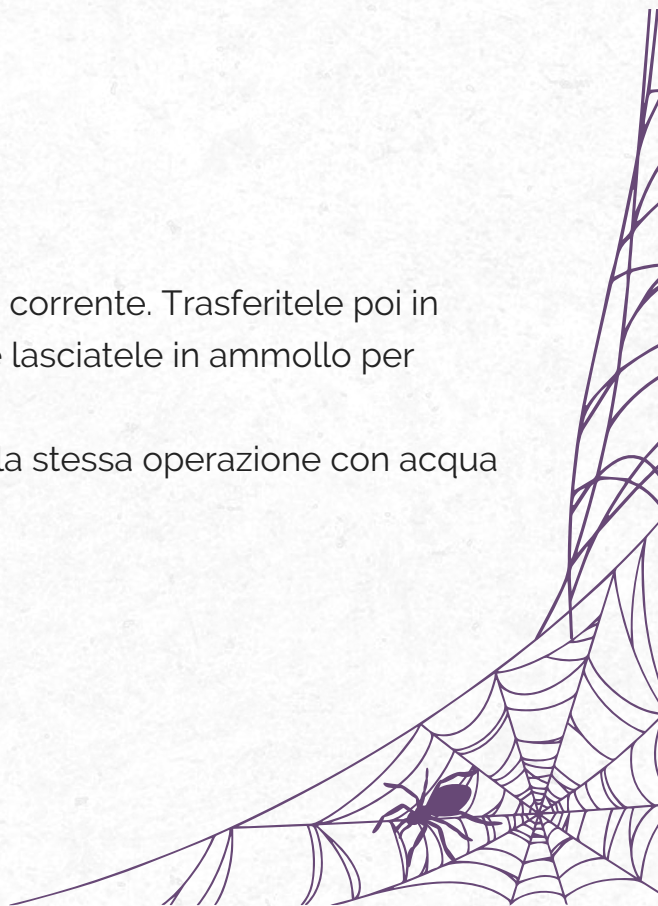
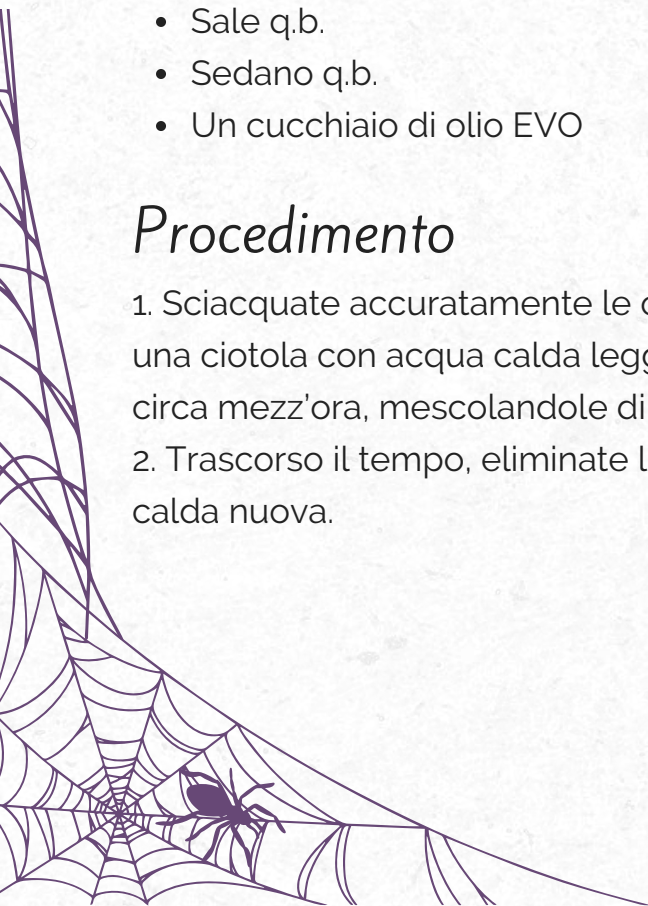
Antipasto: Olive nere al forno

Ingredienti

- 100 gr di olive nere mature
- 1 spicchio di aglio
- Mezzo peperoncino rosso fresco piccolo
- Origano q.b.
- Sale q.b.
- Sedano q.b.
- Un cucchiaio di olio EVO

Procedimento

1. Sciacquate accuratamente le olive sotto l'acqua corrente. Trasferitele poi in una ciotola con acqua calda leggermente salata e lasciatele in ammollo per circa mezz'ora, mescolandole di tanto in tanto.
2. Trascorso il tempo, eliminate l'acqua e ripetete la stessa operazione con acqua calda nuova.





Menù Vegetariano



Antipasto: Olive nere al forno

3. Infine, scolate bene le olive e lasciatele asciugare completamente prima di procedere con la cottura. Disponete le olive in una teglia da forno, ricordandovi di mescolarle una o due volte durante la cottura, in modo che si asciughino in modo uniforme.
4. Cuocetele a 160 °C per circa 40 minuti. Controllate che la buccia si raggrinzisca leggermente ma che la polpa resti morbida.
5. A cottura ultimata, sfornate le olive e lasciatele raffreddare direttamente sulla teglia. Una volta raffreddate, trasferite le olive in una ciotola e conditele con olio extravergine d'oliva, l'aglio a pezzetti, il peperoncino spezzettato, l'origano, la costa con le foglie di sedano tagliuzzate e aggiustate di sale. Mescolate bene.





Menù Vegetariano



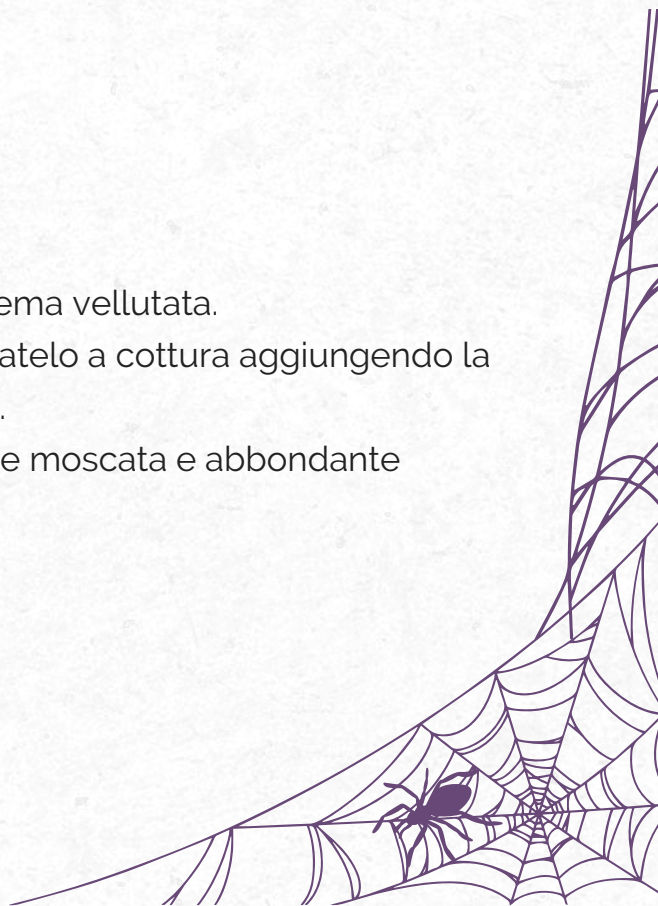
Primo: Risotto zucca e salvia speziato

Ingredienti

- 60 gr di riso basmati
- 200 gr di zucca
- Brodo vegetale q.b.
- Cipolla q.b.
- Salvia fresca q.b.
- Noce moscata q.b.
- Un cucchiaino di olio EVO

Procedimento

1. Cuocete la zucca al vapore e frullatela in una crema vellutata.
2. Tostate il riso con poco brodo e cipolla, poi portatelo a cottura aggiungendo la crema di zucca e il brodo vegetale poco alla volta.
3. Mantecate a fuoco spento con un pizzico di noce moscata e abbondante salvia croccante rosolata a secco.





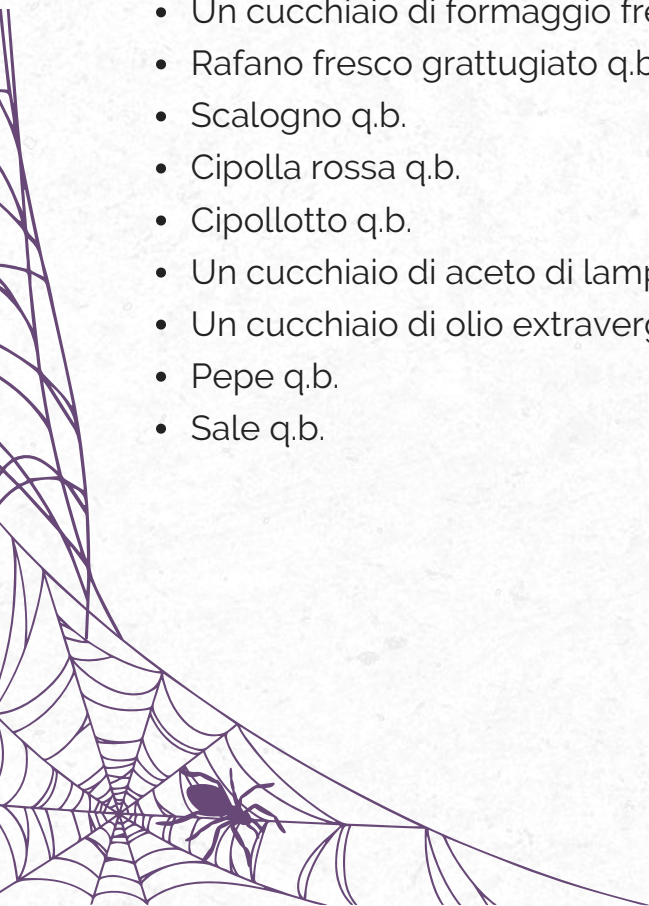
Menù Vegetariano



Contorno: Tartare di barbabietola con erbe e germogli

Ingredienti

- 200 gr di barbabietola cotta
- Panna vegetale q.b.
- Erbe fresche e germogli (ortica, cicoria, tarassaco, finocchietto, menta) q.b.
- Un cucchiaino di formaggio fresco spalmabile
- Rafano fresco grattugiato q.b.
- Scalogno q.b.
- Cipolla rossa q.b.
- Cipollotto q.b.
- Un cucchiaino di aceto di lamponi
- Un cucchiaino di olio extravergine di oliva
- Pepe q.b.
- Sale q.b.





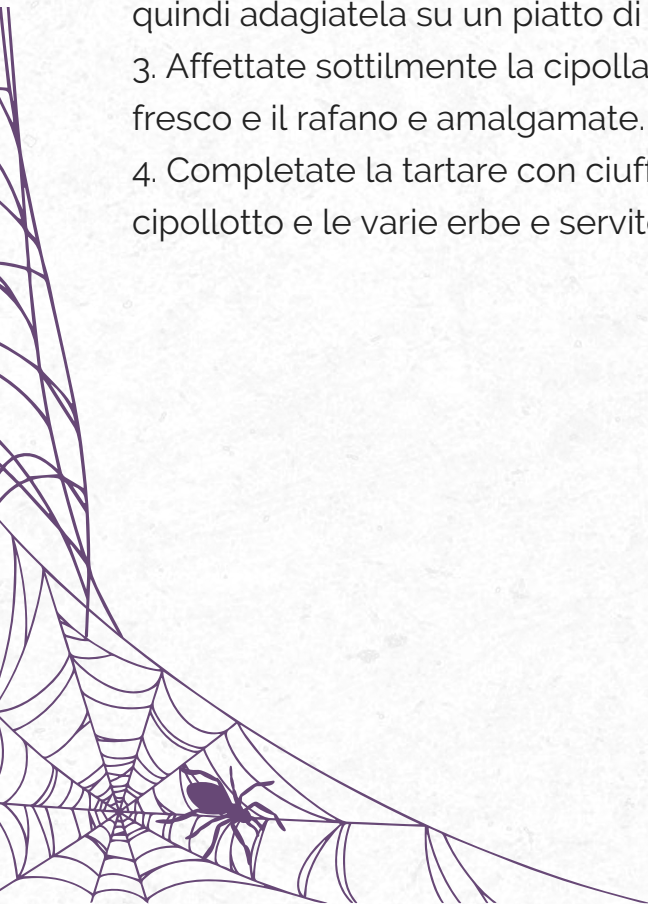
Menù Vegetariano



Contorno: Tartare di barbabietola con erbe e germogli

Procedimento

1. Mondate e tritate finemente lo scalogno.
2. Tagliate la barbabietola a cubetti regolari di 1/2 cm. Conditela con l'aceto di lamponi, lo scalogno tritato, l'olio e regolate di sale e pepe. Amalgamate per bene, quindi adagiatela su un piatto di portata usando un grosso coppapasta (Ø 10-12 cm).
3. Affettate sottilmente la cipolla, ad anelli. Mescolate la panna con il formaggio fresco e il rafano e amalgamate.
4. Completate la tartare con ciuffetti di questa salsa, disponete intorno la cipolla, il cipollotto e le varie erbe e servite.





Menù Vegetariano



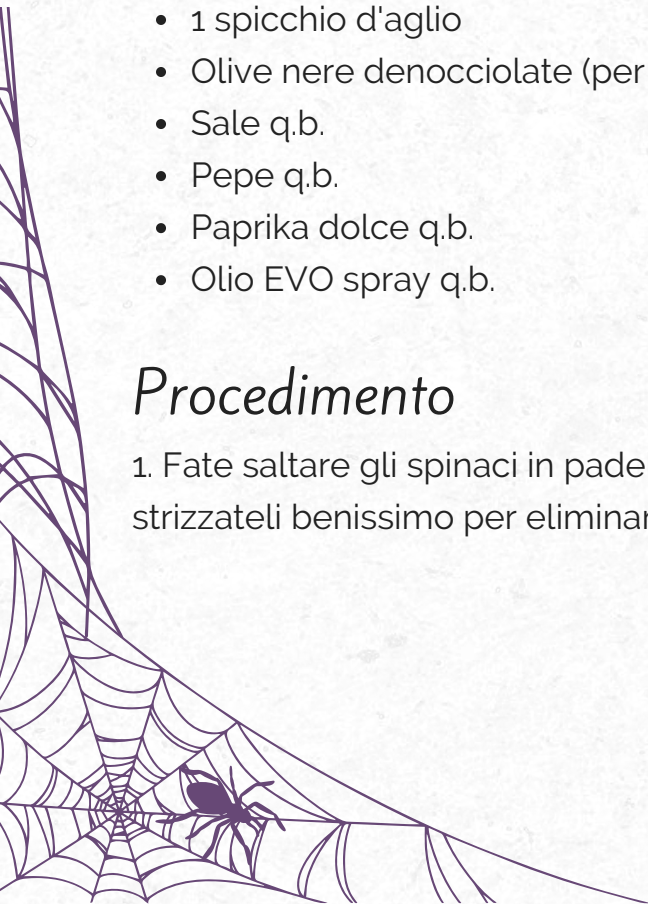
Secondo: Polpette di ceci e spinaci

Ingredienti

- 400 gr di ceci cotti (in scatola, ben sciacquati e sgocciolati)
- 300 gr di spinaci freschi
- 1 uovo
- 2-3 cucchiaini di pangrattato
- 1 spicchio d'aglio
- Olive nere denocciolate (per gli occhi)
- Sale q.b.
- Pepe q.b.
- Paprika dolce q.b.
- Olio EVO spray q.b.

Procedimento

1. Fate saltare gli spinaci in padella antiaderente finché non appassiscono, poi strizzateli benissimo per eliminare tutta l'acqua.



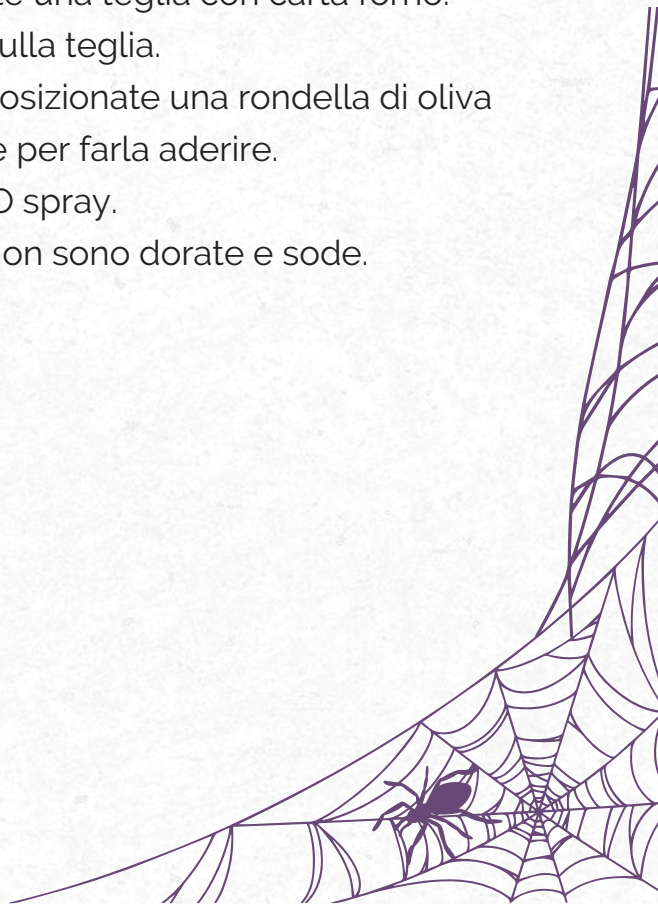
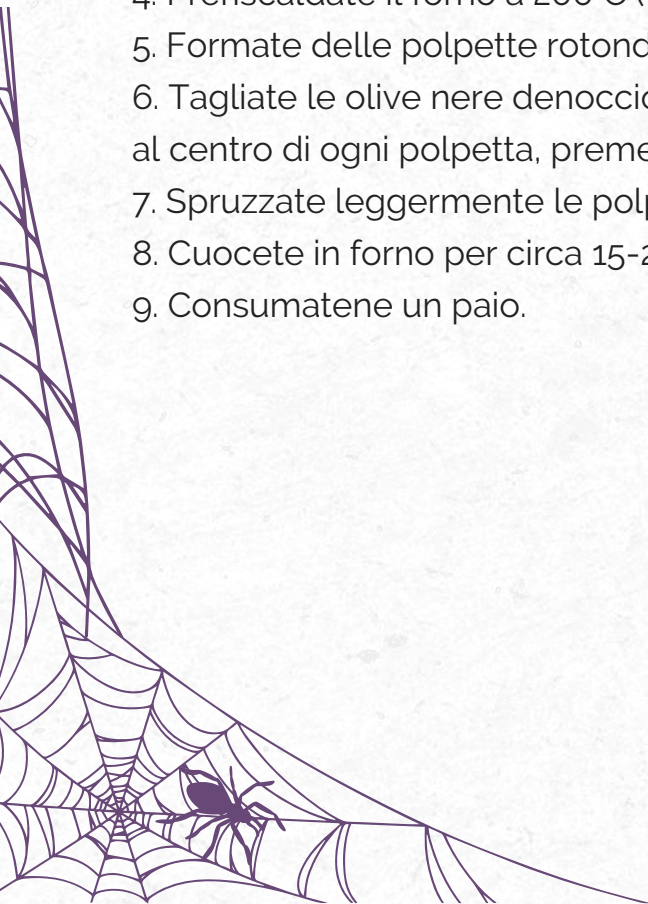


Menù Vegetariano



Secondo: Polpette di ceci e spinaci

2. Nel mixer, unite i ceci ben scolati, gli spinaci strizzati, l'uovo, sale, pepe e paprika. Frullate a intermittenza fino a ottenere un composto omogeneo ma non troppo liscio.
3. Aggiungete il pangrattato un cucchiaino alla volta finché non ottenete una consistenza modellabile con le mani.
4. Preriscaldate il forno a 200°C (ventilato). Foderate una teglia con carta forno.
5. Formate delle polpette rotonde e disponetele sulla teglia.
6. Tagliate le olive nere denocciolate a rondelle. Posizionate una rondella di oliva al centro di ogni polpetta, premendo leggermente per farla aderire.
7. Spruzzate leggermente le polpette con olio EVO spray.
8. Cuocete in forno per circa 15-20 minuti, finché non sono dorate e sode.
9. Consumatene un paio.



🦇 Menù Vegetariano 🦇



Dolce: Mousse alla zucca e cacao "cimitero light"

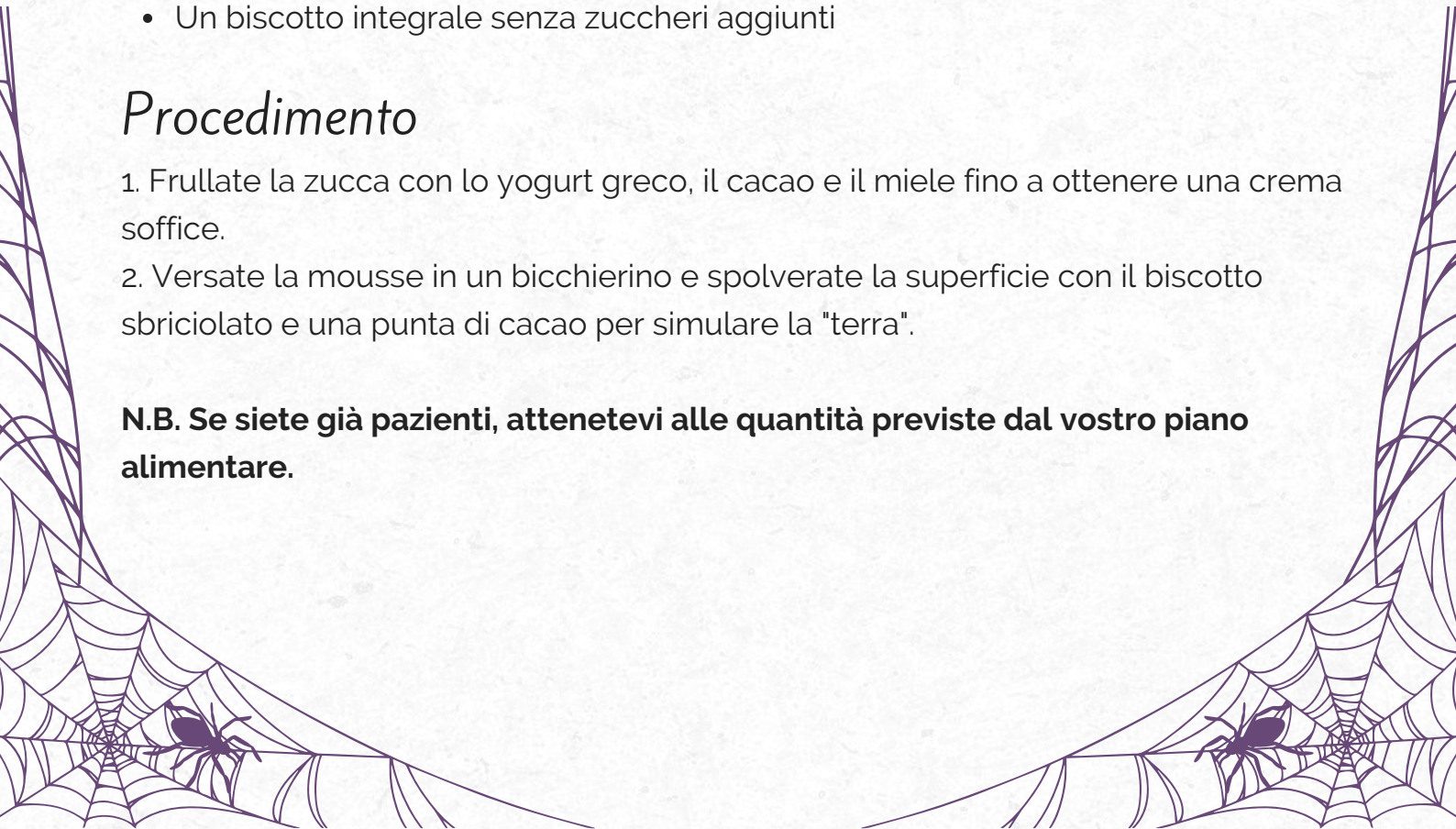
Ingredienti

- 2 cucchiaini di polpa di zucca
- Un cucchiaino di cacao amaro in polvere
- Un cucchiaio e mezzo di yogurt greco 0%
- Un cucchiaino di miele
- Un biscotto integrale senza zuccheri aggiunti

Procedimento

1. Frullate la zucca con lo yogurt greco, il cacao e il miele fino a ottenere una crema soffice.
2. Versate la mousse in un bicchierino e spolverate la superficie con il biscotto sbriciolato e una punta di cacao per simulare la "terra".

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



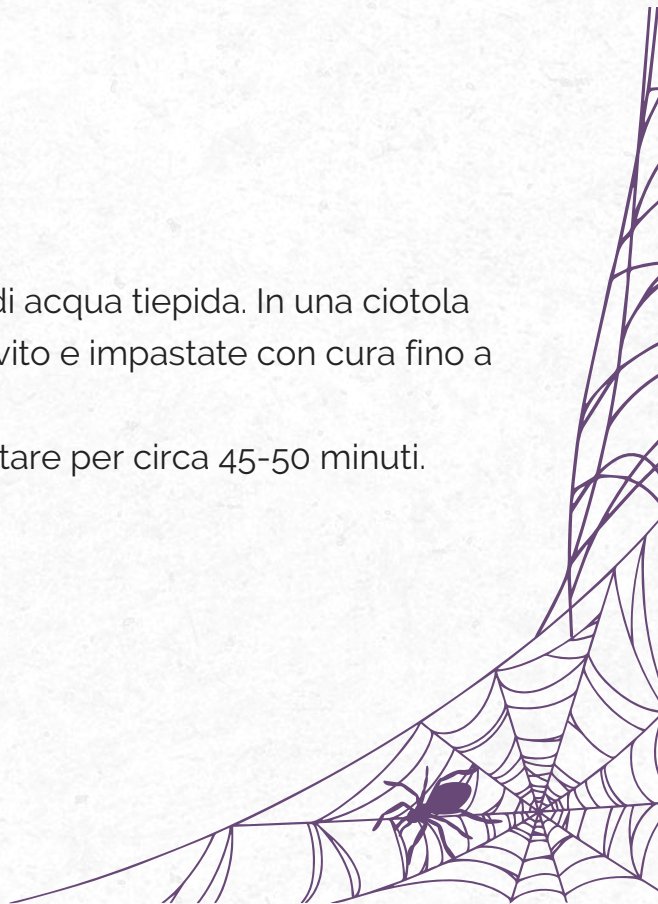
Antipasto: Dita croccanti

Ingredienti

- 200 gr di farina integrale di grano tenero
- 100 ml di acqua tiepida
- 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva
- Sale integrale marino q.b.
- ½ panetto di lievito di birra fresco
- Mandorle pelate q.b
- Salsa di pomodoro per decorare

Procedimento

1. Iniziate sciogliendo il lievito in mezzo bicchiere di acqua tiepida. In una ciotola setacciate la farina, versate l'olio, l'acqua con il lievito e impastate con cura fino a ottenere un panetto morbido e omogeneo.
2. Coprite l'impasto con un panno e lasciatelo lievitare per circa 45-50 minuti.



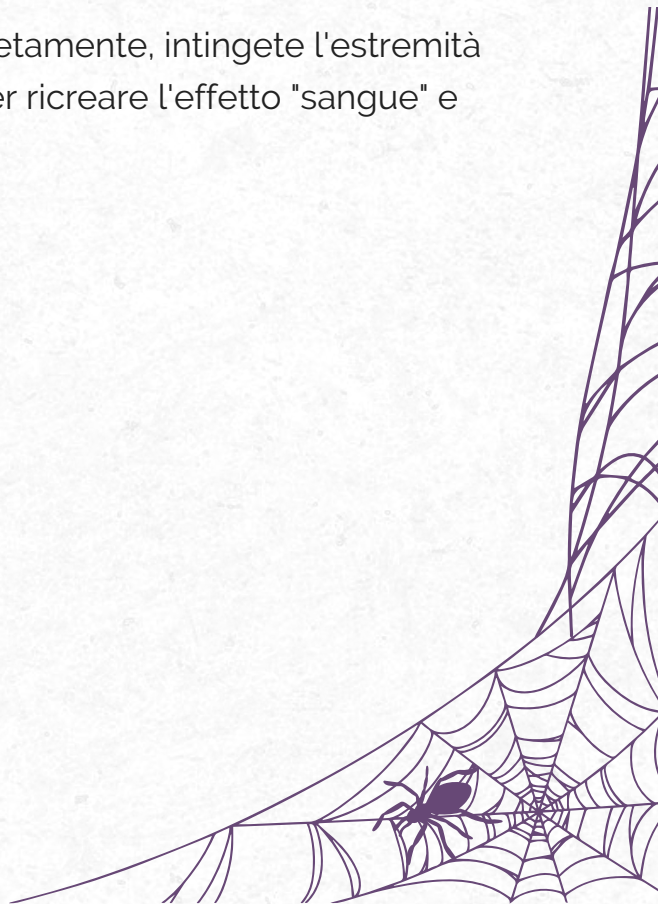


Menù Vegano



Antipasto: Dita croccanti

3. Trascorso il tempo di riposo, dividete l'impasto in tante piccole palline uguali e, facendole rotolare con il palmo della mano su un piano infarinato, formate dei bastoncini sagomati a forma di dita.
4. Applicate una mandorla su un'estremità di ciascun bastoncino per simulare l'unghia e cuocete in forno a 180°C per circa 20 minuti, assicurandovi che diventino croccanti senza bruciare.
5. Una volta sfornate e lasciate raffreddare completamente, intingete l'estremità opposta alla mandorla nella salsa di pomodoro per ricreare l'effetto "sangue" e servitele accompagnate da abbondante salsa.





Menù Vegano



Primo: Gnocchi di patate dolci con sugo di tofu e porcini

Ingredienti

- 300 gr di patate dolci a pasta arancione dette anche batate
- 85 gr di semola
- 150 ml di latte di soia
- 80 gr di tofu affumicato
- 20 gr di funghi porcini
- 2 cucchiaini di salvia
- 1 cucchiaio di lievito alimentare in scaglie
- Sale q.b.
- Un cucchiaio di olio extravergine di oliva

Procedimento

1. Pelate le patate dolci, tagliatele a pezzetti uguali e lessatele in acqua salata per circa 25 minuti.



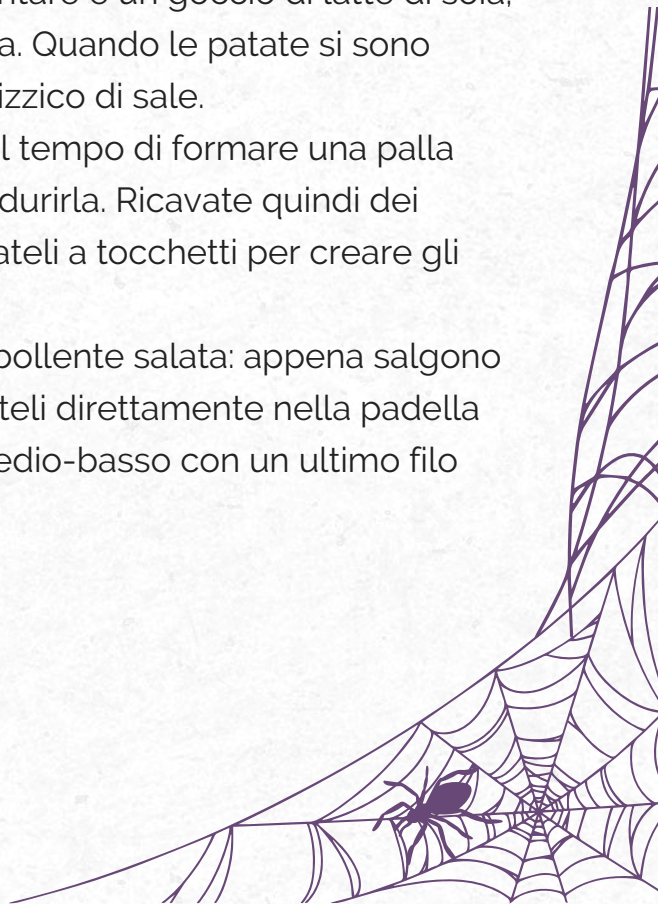
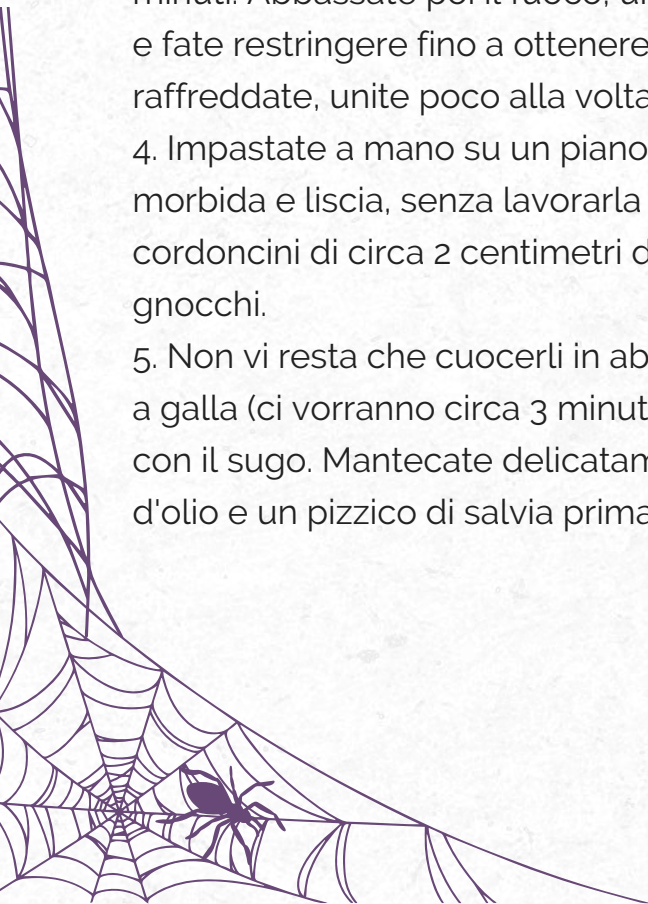


Menù Vegano



Primo: Gnocchi di patate dolci con sugo di tofu e porcini

2. Una volta tenere, scolatele, schiacciatele per bene e lasciatele raffreddare. Nel frattempo, asciugate il tofu affumicato e sbriciolatelo con le mani, poi strizzate i porcini reidratati e tagliate quelli più grandi.
3. Fate rosolare tutto in padella con un filo d'olio, sale e salvia a fiamma alta per 5 minuti. Abbassate poi il fuoco, unite il lievito alimentare e un goccio di latte di soia, e fate restringere fino a ottenere una bella crema. Quando le patate si sono raffreddate, unite poco alla volta la semola e un pizzico di sale.
4. Impastate a mano su un piano infarinato giusto il tempo di formare una palla morbida e liscia, senza lavorarla troppo per non indurirla. Ricavate quindi dei cordoncini di circa 2 centimetri di spessore e tagliateli a tocchetti per creare gli gnocchi.
5. Non vi resta che cuocerli in abbondante acqua bollente salata: appena salgono a galla (ci vorranno circa 3 minuti), scolateli e tuffateli direttamente nella padella con il sugo. Mantecate delicatamente su fuoco medio-basso con un ultimo filo d'olio e un pizzico di salvia prima di servire.





Menù Vegano



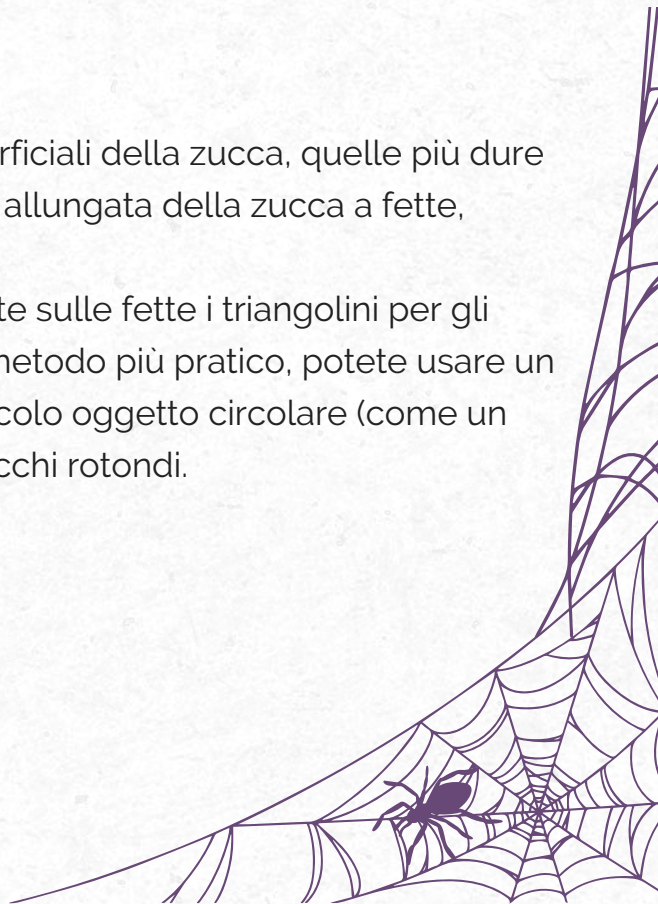
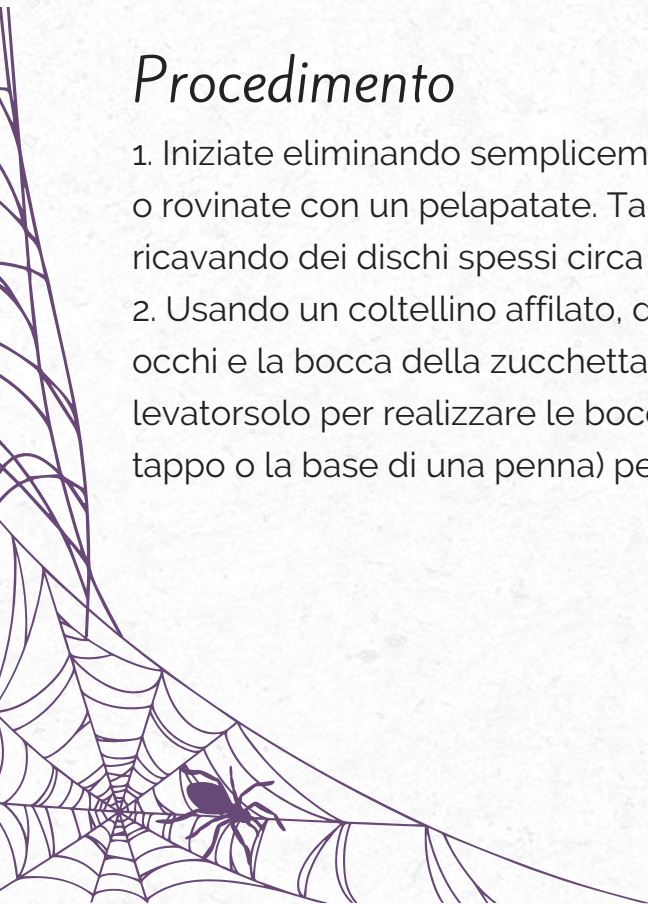
Contorno: Zucca arrosto

Ingredienti

- 1 zucca butternut
- Olio extravergine di oliva q.b.
- Sale q.b.
- Spezie a piacere q.b.

Procedimento

1. Iniziate eliminando semplicemente le parti superficiali della zucca, quelle più dure o rovinate con un pelapatate. Tagliate poi la parte allungata della zucca a fette, ricavando dei dischi spessi circa 8 millimetri.
2. Usando un coltellino affilato, disegnate e incidete sulle fette i triangolini per gli occhi e la bocca della zucchetto. Se preferite un metodo più pratico, potete usare un levator solo per realizzare le bocche a "O" e un piccolo oggetto circolare (come un tappo o la base di una penna) per ricavare degli occhi rotondi.



🦇 Menù Vegano 🦇



Contorno: Zucca arrosto

3. Preparate le faccine, spennellate uniformemente tutti i dischi di zucca con un'emulsione a base di olio extravergine d'oliva, sale, paprika e curcuma.
4. Disponetele su una teglia e infornate a 180°C per circa 25-30 minuti, o fino a quando non risulteranno ben dorate.



🦇 Menù Vegano 🦇



Secondo: Paté di lenticchie

Ingredienti

- 150 gr di lenticchie
- 30 gr di panna vegetale da cucina
- 2 cucchiaini di patè di olive
- 2 cucchiaini di olio evo
- 1 spicchio di aglio
- Carote q.b.
- Cipolla q.b.
- Sale grosso q.b.

Per i crackers

- 300 gr di farina di farro
- 130 ml di acqua
- 50 ml di olio evo
- 4 gr di sale integrale
- 1 cucchiaino di cremor tartaro
- Semi di sesamo (o altri a piacere) q.b

🦇 Menù Vegano 🦇



Secondo: Paté di lenticchie

Procedimento

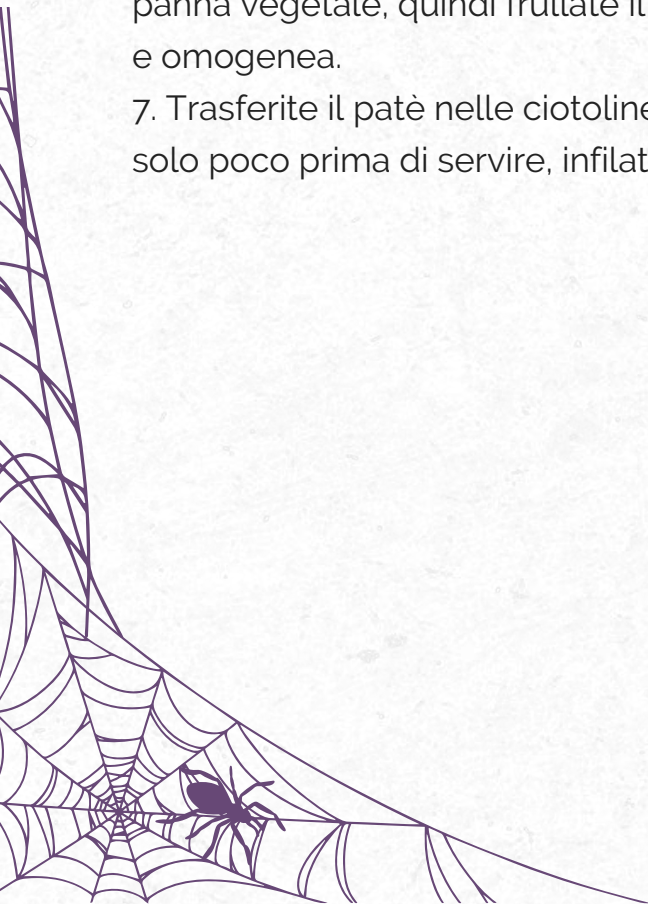
1. In una ciotola o nella planetaria setacciate la farina con il cremor tartaro e versate a filo i liquidi precedentemente emulsionati; aggiungete per ultimo il sale e impastate fino a ottenere un panetto omogeneo e ben incordato, arricchendolo a piacere con dei semi. Formate una palla, copritela con la pellicola e lasciatela riposare per circa 20 minuti.
2. Nel frattempo, scaldate un filo d'olio in padella e fate rosolare un trito di cipolla, aglio e carota. Aggiungete le lenticchie (meglio se già ammollate), coprite con del brodo vegetale e lasciate stufare a fuoco medio per circa 20 minuti, mescolando di tanto in tanto e regolando di sale se necessario.
3. Una volta pronte, spegnete il fuoco e lasciatele intiepidire.
4. Riprendete l'impasto dei cracker e accendete il forno a 200°C in modalità ventilata. Su un piano spolverato di semola, dividete il panetto in 3 o 4 parti e stendeteli sottilmente con un mattarello o con la sfogliatrice. Con una rotella o un coltello ricavate i cracker tagliandoli a forma di "lapidi" (cercando di farli tutti della stessa grandezza per una cottura uniforme).

🦇 Menù Vegano 🦇



Secondo: Patè di lenticchie

5. Disponeteli su una teglia foderata di carta forno, spennellateli con un'emulsione di acqua e olio e bucherellateli con una forchetta. Infornate a 200°C per circa 10-12 minuti fino a doratura, controllandoli spesso perché cuociono in fretta, poi lasciateli raffreddare su una gratella.
6. Infine unite alle lenticchie intiepidite un filo d'olio extravergine, il patè di olive e la panna vegetale, quindi frullate il tutto con un mixer fino a ottenere una crema liscia e omogenea.
7. Trasferite il patè nelle ciotoline, decorate con qualche ciuffetto di rosmarino e, solo poco prima di servire, infilate i cracker a forma di "lapide".



🦇 Menù Vegano 🦇



Dolce: Brownies al cioccolato

Ingredienti

(dosi per 1 stampo 20*20 cm)

- 150 gr di farina di riso
- 35 gr di cacao amaro in polvere
- 130 gr di zucchero di canna
- 90 gr di cioccolato fondente 70%
- 125 gr di burro vegetale o margarina
- 260 ml di bevanda vegetale di soia
- 50 gr di gocce di cioccolato
- 1 cucchiaino di sale
- 1/2 cucchiaino di estratto di vaniglia
- Zucchero a velo q.b.
- Acquafaba q.b.

🦇 Menù Vegano 🦇



Dolce: Brownies al cioccolato

Procedimento

1. Iniziate unendo in una ciotola capiente gli ingredienti secchi: la farina di riso, lo zucchero di canna, il cacao setacciato e un pizzico di sale. A parte, sciogliete a bagnomaria il cioccolato fondente e mettetelo da parte, poi fate fondere il burro vegetale a fuoco basso lasciandolo intiepidire per qualche minuto.
2. A questo punto, versate il latte e il burro vegetale nella ciotola dei secchi e lavorate il tutto con una frusta a mano o elettrica fino a ricavare un composto liscio e omogeneo. Unite quindi il cioccolato fuso, amalgamate per bene e incorporate infine le gocce di cioccolato.
3. Trasferite l'impasto in uno stampo foderato di carta forno e cuocete in forno statico preriscaldato a 175°C per circa 25-30 minuti. Mentre i brownies si raffreddano completamente (passaggio fondamentale prima di tagliarli in 9 quadrotti uguali), dedicate qualche minuto alla decorazione.
4. Preparate la glassa bianca mescolando lo zucchero a velo con l'aquafaba, aggiungendone un cucchiaino alla volta fino a ottenere una consistenza densa e ben ferma.

🦇 Menù Vegano 🦇



Dolce: Brownies al cioccolato

5. Versate la glassa in una sac à poche e disegnate sui quadrotti fantasmini, ragni e ragnatele.
6. Infine, sciogliete gli ultimi 20 grammi di cioccolato fondente a bagnomaria, lasciatelo raffreddare e usatelo con una seconda sac à poche più piccola per rifinire i dettagli di occhi e bocche.

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

