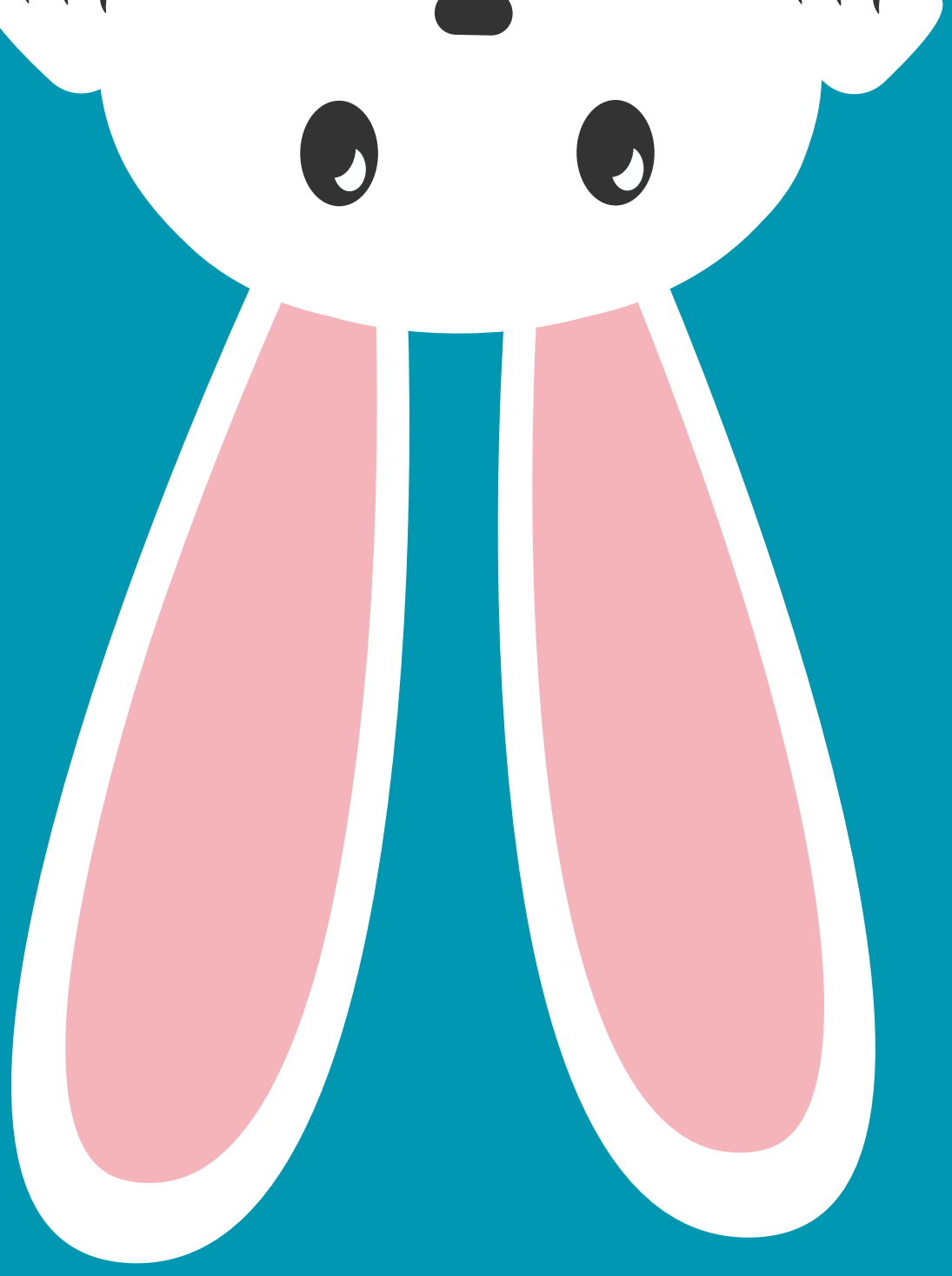

Menù di

Pasqua

Menù Natural, Vegetariano e Vegano

Menù Natural

Antipasto: Asparagi impanati

Ingredienti

- 250 gr di asparagi
- 1 uovo
- Pangrattato q.b.
- Olio extravergine d'oliva q.b.

Procedimento

Lavate accuratamente gli asparagi e privateli del gambo. Lasciateli cuocere per circa 5/10 minuti in acqua bollente. Quando saranno completamente raffreddati, passate nell'uovo sbattuto gli asparagi e poi nel pangrattato. Sistemate tutti gli asparagi in una teglia rivestita di carta forno ed irrorate con un po' di olio. Infornate a 180° per circa 10 minuti.

Primo: Pasta con gamberi e carciofi

Ingredienti

- 300 gr di gamberetti
- 250 gr di carciofi
- Olio extravergine d'oliva q.b.
- 2 spicchi d'aglio q.b.
- Prezzemolo q.b.
- 60 gr di pasta al grano saraceno
- Scorza di limone q.b.

Procedimento

Iniziate dai carciofi tagliando via il gambo e lasciando qualche centimetro attaccato al fiore poiché è commestibile e tenero. Eliminate anche le foglie esterne più dure, in modo tale da lasciare solo il cuore tenero del carciofo, e tagliate via la cima del carciofo all'incirca di 2-3 centimetri. Dopodiché con un coltello sbucciate la parte di gambo rimasta per eliminare la parte esterna piuttosto dura e lasciate solo il cuore morbido del gambo. Con gli scarti, sia del gambo che con le bucce esterne del carciofo, potete preparare una buonissima crema di carciofi. Tagliate dunque il carciofo a metà ed eliminate la barbetta interna con la punta del coltello. Ora potete procedere con il taglio del carciofo. Dopo aver tagliato i carciofi, metteteli all'interno di una ciotola con acqua fredda e un po' di succo di limone per evitare che anneriscano. Pulite ora i gamberi separando le teste dalle code. Sgusciate le code ed eliminate il budello intestinale. Nella padella aggiungete l'aglio e le teste dei gamberi, tostatele per un paio di minuti.

→

Primo: Pasta con gamberi e carciofi

Procedimento

Aggiungete mezzo bicchiere d'acqua calda, del trito di prezzemolo e lasciate cuocere per 7-8 minuti. Quando le teste avranno ceduto il loro sapore, eliminate e tenete solo il fondo di cottura. Nel fondo precedentemente ottenuto cuocete i carciofi, una volta cotti aggiungete nuovamente i gamberi. Cuocete a questo punto la pasta e quando mancheranno 2 minuti alla fine della cottura trasferite la pasta nella padella con i gamberi e i carciofi. Mantecate la pasta fino ad ultimarne la cottura. Servitela con del trito di prezzemolo fresco e, se volete, potete profumare il piatto con della scorza di limone grattugiata.

Contorno: Insalata di avocado, arancia e radicchio

Ingredienti

- Metà avocado
- 100 gr di arance
- 100 gr di misticanza (lattuga, rucola)
- 50 ml di succo di arancia
- 10 gr di semi (girasole, lino, sesamo)
- 100 gr di radicchio
- 250 gr di finocchio
- Olio extravergine di oliva q.b.

Procedimento

Disponete in un piatto di portata le arance a spicchi, il radicchio diviso in 4 parti, la misticanza e il finocchio, affettato sottilissimo. Fate bollire il succo di arancia con 1/2 scalogno tritato riducendo il liquido della metà; filtratelo e lasciatelo raffreddare ed emulsionatelo con olio e sale. Completate con l'avocado a spicchi e semi misti.

Secondo: Cosciotto di agnello al forno

Ingredienti

- 300 gr di cosciotto di agnello
- Rosmarino q.b.
- Olio extravergine d'oliva q.b.

Procedimento

Sciacquate il cosciotto di agnello, tamponate con un foglio di carta assorbente da cucina e disponete su un tagliere. Pulite la carne da eventuali residui di grasso. Incidete il cosciotto facendo dei piccoli tagli in superficie (in questo modo il condimento potrà penetrare più in profondità). Tritate finemente il rosmarino e aggiungetelo ad un cucchiaio di olio extravergine di oliva, massaggiate ora il cosciotto con questo composto. Una volta insaporito mettete in forno a 180 °C per circa 1 ora, tenendo presente che i tempi di cottura potranno variare in base alla pezzatura. Per non avere sorprese al momento del taglio, procuratevi un termometro da cucina con sondino per alimenti: quando la temperatura al cuore si aggirerà intorno ai 75 °C potrete sfornare la carne senza problemi.

Dolce: Pastiera

Ingredienti

Per la base:

- 1 uovo
- 1 tuorlo
- 80 gr di olio extravergine di oliva
- 50 gr di zucchero di cocco
- 140 gr di farina di riso (finissima)
- 70 gr di farina di mais (finissima)
- Un pizzico di sale e di bicarbonato

Per il ripieno:

- 50 gr di grano saraceno
- 100 gr di latte di avena
- 200 gr di ricotta
- Scorza di arancia q.b.
- 2 uova
- 50 gr di gocce di cioccolato fondente (opzionali)

Procedimento

Preparate la pasta frolla lavorando tutti gli ingredienti in un mixer fino ad ottenere un panetto omogeneo da riporre in frigo per un'ora. Nel frattempo preparate il ripieno riponendo il grano saraceno in un tegame assieme ad un po' di acqua e cuocete per circa 30 minuti. Poi scolate e unite il latte, cuocete fino a che si sarà asciugato completamente continuando a mescolare. Lasciate raffreddare completamente e poi aggiungete la ricotta, la scorza d'arancia, le uova e le gocce di cioccolato. Mescolate il tutto fino ad ottenere una crema. Stendete la frolla e formate la base. Versate la crema ottenuta sulla base della frolla e con la restante parte create le strisce come decorazione. Infornate a 180° per circa 50 minuti. Una volta sfornata, lasciate raffreddare completamente in frigo prima di tagliare e servire!

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

Menù Vegetariano

Antipasto: Ravanelli ripieni

Ingredienti

- 150 gr di ravanelli
- 10 gr di parmigiano
- 100 gr di ricotta
- Erba cipollina q.b.

Procedimento

Lavate i ravanelli sotto l'acqua corrente, tagliate le calotte superiori e tenetele da parte. Immergete i ravanelli in un pentolino con acqua fredda e lasciateli cuocere per 3 minuti a partire dal bollore. Una volta cotti, scolate i ravanelli, lasciateli intiepidire e incideteli con un coltello. Estraete delicatamente la polpa e tenete da parte. Inserite ora in una ciotola la ricotta, il parmigiano, la polpa dei ravanelli e l'erba cipollina e mescolate. Farcite a questo punto i ravanelli, aiutandovi con un cucchiaino. Adagiate le calotte tenute da parte sopra il ripieno e disponete i ravanelli in un piatto da portata.

Primo: Spaghetti al pesto di carote

Ingredienti

- 200 gr di carote
- 25 gr di farina di mandorle
- 10 gr di formaggio grattugiato
- Olio extravergine di oliva q.b.
- Rosmarino q.b.
- Sale fino q.b.
- 60 gr di spaghetti integrali

Procedimento

Pelate le carote e tagliatele a rondelle. Mettete ora le carote nel mixer e frullate. Aggiungete il formaggio grattugiato, il rosmarino, il sale e la farina di mandorle e frulliamo bene tutto. Unite anche l'olio extravergine di oliva e continuate a frullare. Lessate a questo punto gli spaghetti integrali in abbondante acqua, scolateli e metteteli in un'insalatiera. Aggiungete 2 cucchiai di pesto di carote e mescolate. Allungate il pesto con qualche cucchiaio di acqua di cottura e mescolate ancora per amalgamare bene pasta e condimento. Completate con un filo di olio.

Contorno: Radicchio saporito in padella

Ingredienti

- 250 gr di radicchio
- Curry q.b.
- Olio extravergine d'oliva q.b.
- Sale fino q.b.

Procedimento

Per prima cosa lavate il cespo di radicchio ed eliminate la base, mantenendo salda l'attaccatura. Trasferite il radicchio in una ciotola e condite con olio, sale e curry. Massaggiate delicatamente con le mani per distribuire uniformemente il condimento. Scaldate una padella antiaderente, adagiate il radicchio e scottatelo per qualche secondo a fiamma media, poi coprite con il coperchio; in questo modo si creerà un po' di umidità che permetterà al radicchio di non bruciare. Cuocete per 4-5 minuti smuovendo ogni tanto la padella, poi girate il radicchio e proseguite la cottura per un altro paio di minuti. Trasferite il radicchio sul piatto e guarnite con prezzemolo tritato.

Secondo: Nuvole di uova

Ingredienti

- 2 uova
- Prezzemolo q.b.

Procedimento

Mettete gli albumi in una ciotola insieme ad un pizzico di sale e montate con le fruste elettriche fino a che saranno perfettamente sodi. Quando gli albumi saranno perfettamente montati prendetene una parte con la spatola e fate dei mucchietti su una teglia con carta forno. Praticate una fossetta al centro dei mucchietti di albumi montati e fateli cuocere in forno preriscaldato ventilato a 200° per 5 minuti circa. Sfornate la base per le nuvole di uova e mettete delicatamente i tuorli all'interno dei buchi che avete lasciato negli albumi. Rimettete in forno per altri 2 o 3 minuti in modo che il tuorlo si cuocia ma rimanga ancora cremoso.
Sfornate le nuvole di uova e servitele con poco di prezzemolo tritato in superficie.

Dolce: Crostata con ricotta e marmellata

Ingredienti

Per la base:

- 150 gr di farina di riso + altra per la spianatoia
- 30 ml di olio di girasole bio
- 30 ml di sciroppo d'agave
- 30 ml di acqua fredda
- ½ cucchiaino di bicarbonato
- Scorza di un limone grattugiato

Per il ripieno:

- 150 gr di marmellata senza zucchero
- 200 gr di ricotta

Procedimento

Versate l'acqua, lo sciroppo d'agave, la scorza di limone e l'olio in una terrina capiente. Mescolate con un cucchiaio per amalgamare. Aggiungete la farina e il bicarbonato e amalgamate il tutto con le mani fino ad ottenere un composto omogeneo. Formate un panetto e riponete in frigo a riposare per un'ora.
Trascorso il tempo necessario, preriscaldate il forno a 180° modalità statico. Recuperate la frolla e infarinate una spianatoia. Stendete la frolla con l'aiuto di un matterello e adagiate in uno stampo per crostate antiaderente. Eliminate la pasta in eccesso e bucherellate il fondo della crostata con i rebbi di una forchetta. Versate prima la ricotta e poi la marmellata in maniera omogenea, create le strisce con i ritagli di frolla avanzata e infornate per 30 minuti. Sfornate, lasciate raffreddare e servite!

N.B. Se hai già intrapreso il percorso Natural Diet, ti consiglio di rispettare le quantità previste dal tuo piano alimentare.

Menù Vegano

Antipasto: Broccomole

Ingredienti:

- 200 gr di broccoli
- 50 gr di tofu cremoso
- 1/2 spicchio d'aglio
- Succo di 1/2 limone
- Erba cipollina q.b.
- Coriandolo in polvere q.b.
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- Sale q.b.
- Pepe q.b.

Procedimento

Dividete il broccolo in cimette e lavatele sotto l'acqua corrente. Cuocetele a vapore per 7/8 minuti. Toglietele dalla vaporiera e lasciatele raffreddare. Spremete il limone, tagliuzzate l'erba cipollina e lavorate brevemente il tofu con un pizzico di coriandolo. Raccogliete il tutto nel boccale del frullatore insieme all'aglio, una macinata di pepe e una presa di sale. Frullate, unendo l'olio versato a filo, fino ad ottenere una crema liscia e omogenea. Trasferite la broccomole in una ciotola e servitela dopo averla irrorata con altro coriandolo in polvere accompagnata a qualche crostino di pane di segale.

Primo: Lasagna con scarole, olive e noci

Ingredienti

- 200 gr di lasagne senza uova
- 500 gr di scarola
- Mezza cipolla
- Mezzo spicchio di aglio
- 350 ml di latte di soia
- 25 gr di farina 0
- 2 cucchiai di olio evo
- 1 cucchiaino di lievito alimentare
- 30 gr di noci
- 40 gr di olive taggiasche
- Noce moscata q.b.
- Sale q.b.
- Pepe q.b.

Procedimento

Iniziate tritando la cipolla e facendola soffriggere in un'ampia padella antiaderente o in un wok insieme allo spicchio di aglio. Tagliate a strisce la scarola e lavatela bene, scolandola il più possibile dall'acqua. Unite l'insalata in padella e saltatela a fiamma medio alta fino a che sarà appassita e si sarà asciugata un po' di acqua. Dedicatevi a questo punto alla besciamella: in un pentolino mescolate la farina con l'olio d'oliva e fate soffriggere un paio di minuti a fiamma bassa, poi versate a filo il latte di soia caldo.

→

Primo: Lasagna con scarole, olive e noci

Procedimento

Continua a mescolare con un cucchiaio di legno in modo da incorporare bene il latte senza formare grumi. Portate a bollore, spegnete la fiamma e condite con sale, pepe, noce moscata a piacere e lievito alimentare.
Nel frattempo portate a bollore una pentola di acqua, salatela leggermente e sbollentate per 3 minuti le lasagne, versandone poche alla volta in modo che non si attacchino tra loro.
Stendete una cucchiaiata di besciamella sul fondo della pirofila, disponete uno strato di pasta, coprite con besciamella, scarola, qualche oliva e un po' di noci tritate grossolanamente. Ripetete la successione degli strati fino ad esaurimento degli ingredienti.
Cuocete le vostre lasagne in forno statico preriscaldato a 200°C per 30 minuti, poi sfornate e lasciate intiepidire un paio di minuti prima di servirle tagliate a fette.

Contorno: Asparagi gratinati al forno

Ingredienti

- 1 mazzo di asparagi
- 100 gr di pangrattato
- 50 gr di parmigiano
- Erbe aromatiche fresche a piacere
- 30 gr di olio extravergine di oliva
- Sale q.b.
- Pepe q.b.

Procedimento

Iniziate a lavare e asciugare gli asparagi. Eliminate la parte più legnosa del gambo e pelate la parte più fibrosa. In una teglia rivestita con carta forno, disponete in fila gli asparagi condendoli con sale e pepe. Infornate a 180° per 10 minuti. Nel frattempo preparate la panure: in un mixer, trasferite il pangrattato, le erbe aromatiche (rosmarino e salvia) e 30 gr di olio extravergine di oliva. Frullate il tutto, giusto il tempo di amalgamare. Raccogliete il composto in una ciotola e mescolatelo con il parmigiano. Sfornate velocemente gli asparagi, spolverateli generosamente di panure e reinfornate per altri 10 minuti. Per fare in modo che risultino croccanti e dorati poneteli sotto il grill un'altra manciata di minuti.

Secondo: Scaloppina di seitan al limone con pesto di rucola

Ingredienti

- 200 gr di seitan
- 80 gr di farina 0
- 1 cucchiaino di succo di limone
- Sale q.b.

PER IL PESTO DI RUCOLA

- 20 gr di rucola
- 2 cucchiai di olio evo
- 15 gr di lievito alimentare in scaglie
- Mezzo spicchio di aglio
- 10 gr di anacardi

Procedimento

Iniziate sbollentando il seitan in acqua per 5 minuti. Scolatelo e lasciatelo intiepidire. Tagliatelo a fettine e impanatelo leggermente con la farina. Per il pesto di rucola basterà aggiungere: la rucola, l'olio, il lievito alimentare in scaglie, l'aglio e gli anacardi all'interno di un becker per poi tritare tutto con un frullatore ad immersione. Lasciate cuocete le fettine di seitan in una padella antiaderente, con un pizzico di sale. Passati 3-4 minuti giratele e lasciatele dorare anche sull'altro lato sfumando con il limone.

Dolce: Pastiera

Ingredienti

- 200 gr di farina 0
- 60 gr di zucchero di canna
- 10 gr di amido di mais
- 15 gr di farina di mais
- 50 ml di olio di semi di girasole
- 75 ml di latte vegetale
- ¼ cucchiaino di lievito naturale a base di cremor tartaro
- 1 pizzico di vaniglia in polvere
- 1 pizzico di sale
- Una noce di margarina

PER IL RIPIENO:

- 230 g di grano cotto
- 100 ml di latte vegetale
- 100 gr di tofu in panetto
- 150 gr di sciroppo d'acero
- ½ cucchiaino di agar agar
- 15 gr di amido di mais
- Scorza di ½ limone
- 40 gr di canditi
- ½ cucchiaino di acqua di fiori d'arancio
- Zucchero a velo q.b.

Procedimento

Versate in un pentolino il grano cotto e il latte e cuocete a fiamma bassa fino a quando il latte si sarà completamente asciugato, poi spegnete la fiamma e lasciate raffreddare completamente.
In una ciotola versate la farina 0, l'amido di mais, la farina di mais fioretto, lo zucchero di canna, il lievito, la vaniglia e il sale e mescolate, poi aggiungete l'olio di semi e il latte e impastate lo stretto necessario ad ottenere un panetto omogeneo. Avvolgete la frolla nella pellicola e lasciatela riposare per mezz'ora a temperatura ambiente.

→

Dolce: Pastiera

Procedimento

Versate nel tritatutto il tofu e frullatelo fino ad ottenere una purea liscia, poi unite lo sciroppo d'acero, l'amido di mais, l'agar agar, la scorza di limone e l'acqua di fiori d'arancio e frullate per qualche altro secondo in modo da amalgamare bene il tutto. In una ciotola mescolate il grano con la pastella ottenuta e incorporate anche la frutta candita.
Stendete ¾ della frolla tra due fogli di carta forno con un matterello fino ad ottenere un disco in grado di foderare il fondo e i bordi della tortiera. Imburrate con una noce di margarina il vostro stampo e infarinatelo bene, poi disponete al suo interno il disco di frolla. Rifilate i bordi con una rotella tagliapasta o un coltellino ben affilato, bucherellate il fondo con i rebbi di una forchetta e versate al suo interno il ripieno.
Con la frolla avanzata ricavate delle strisce larghe circa 1 cm e disponetele sulla superficie della torta, formando il classico reticolo a rombi.
Cuocete la vostra pastiera in forno statico preriscaldato a 170 ˚C per 60-70 minuti o fino a che la superficie sarà ben dorata. Una volta pronta spegnete il forno, aprite leggermente lo sportello e lasciate raffreddare lentamente la pastiera prima nel forno, poi almeno una giornata a temperatura ambiente, prima di servirla cosparsa di zucchero e velo e tagliata a fette. Consumatene una fetta.

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