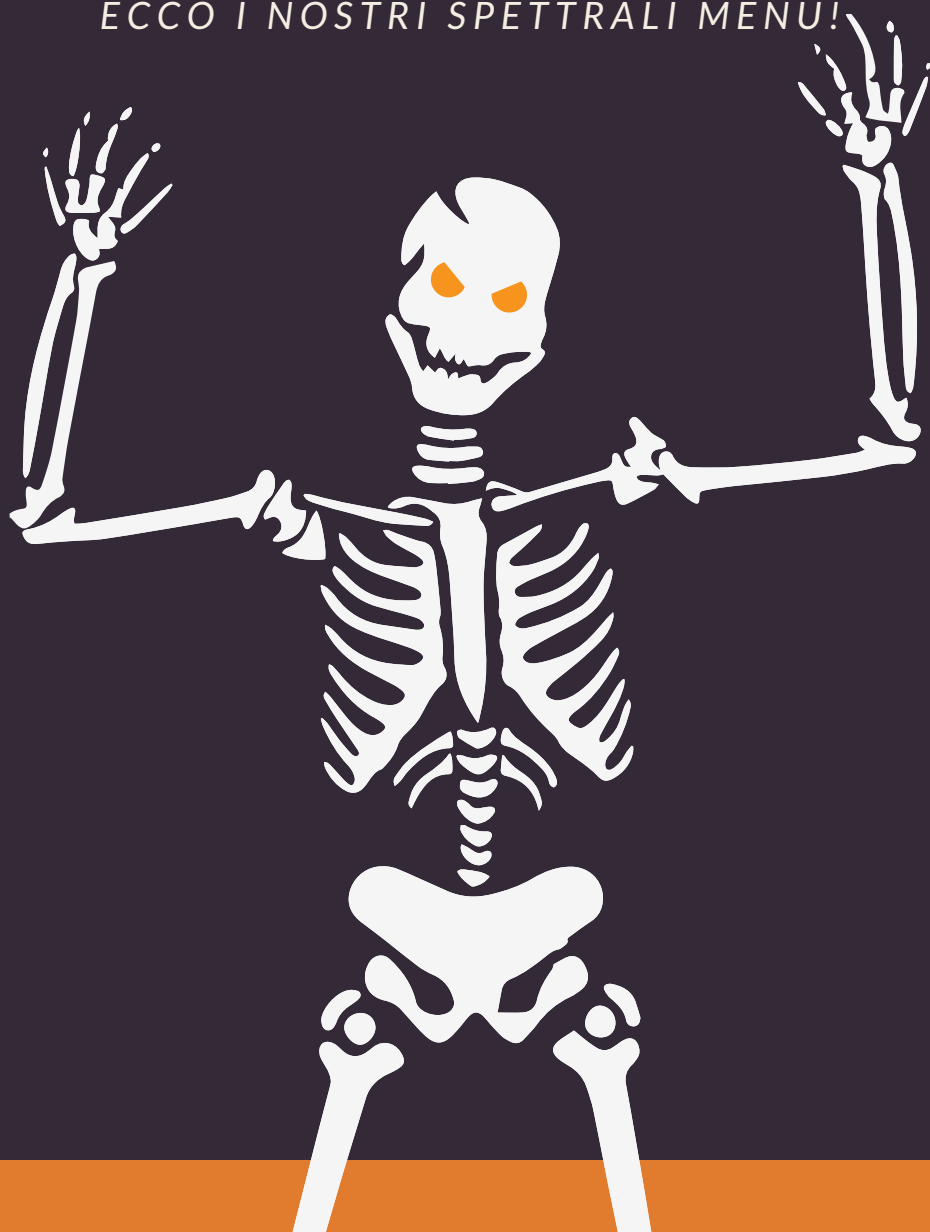


HALLOWEEN NATURAL PARTY

ECCO I NOSTRI SPETTRALI MENU!



MENU' NATURAL

SPECIAL HALLOWEEN MENU!

ANTIPASTO

Chips di carote

PRIMO PIATTO

Gnocchi alla zucca con crema di formaggio quark

SECONDO PIATTO

Mini zucchine ripiene

DOLCE

Mele caramellate



CHIPS DI CAROTE

INGREDIENTI

- Carote
- Paprika
- Cumino
- Prezzemolo
- Olio extravergine d'oliva



PROCEDIMENTO

Lavate e pulite le carote. Tagliate le carote a tocchetti. Usa un pelapatate per ottenere dei pezzi di carota sottili ma non troppo in quanto la carota contiene molta acqua e potrebbe asciugarsi troppo in forno.

Infornare le carote ottenute con un mix di spezie es prezzemolo, paprika, cumino a 180 gradi fin quando non saranno dorate.

Infine aggiungere un cucchiaino di olio a crudo.



GNOCCHI ALLA ZUCCA CON CREMA DI FORMAGGIO QUARK

INGREDIENTI

- 150 g di farina di riso
- 250 g di zucca
- 300 g di patate dolci
- noce moscata

INGREDIENTI

- 60 g di formaggio quark
- salvia
- parmigiano q.b
- olio extravergine di oliva



PROCEDIMENTO

Come primo step puliamo la zucca privandola di semi e buccia, peliamo le patate e lessiamo tutto sia zucca che patate in abbondante acqua. Terminato il primo step, su di uno spianatoio, porgiamo la farina di riso, facendo una sorta di fontana al centro, dentro cui immergeremo la zucca e le patate. E' arrivato il momento di pasticciare, mischiate tutti gli ingredienti fino ad ottenere un impasto omogeneo. Tagliate l'impasto a cilindri, a loro volta i cilindri in tocchetti. Immergeteli in abbondante acqua e lasciateli cuocere.

Da parte in una padella antiaderente, aggiungere formaggio quark, un goccio d'acqua e la salvia. Tenete da parte un po' d'acqua di cottura. Scolate i vostri gnocchi e aggiungeteli al condimento, lasciate amalgamare il tutto. Terminata la cottura, porgete i vostri gnocchi in un piatto, aggiungete parmigiano e un filo d'olio extravergine a crudo.

MINI ZUCCHE RIPIENE

INGREDIENTI

- 8 mini zucche
- 500 g di carne macinata di manzo
- 1 zucchina
- 1 cipolla
- timo, rosmarino e alloro freschi
- brodo vegetale q.b
- 2 peperoni
- 2 carote



PROCEDIMENTO

Lavate le vostre mini zucche e asciugatele. Tagliate la calotta superiore di ciascuna zucca, avendo però cura di lasciare attaccato il gambo. Con l'aiuto di un cucchiaio e di un coltello eliminate tutti i semi e i filamenti presenti all'interno, togliendo anche un po' di polpa. Buttate via le sementi e conservate invece la polpa: la userete insieme alle altre verdure nel chili. Poi mettete sul fuoco una pentola piena d'acqua e portate a ebollizione. ed immergetevi le minizucche e lasciatele cuocere per qualche minuto. Per controllare se la polpa è diventata abbastanza tenera infilzate la con una forchetta. Ora dedicatevi alla preparazione del chili con le verdure: lavate le verdure e tagliatele grossolanamente a dadi. Tritate invece finemente la cipolla: prendete poi una pentola di terracotta e dorare la cipolla. Quando sarà dorata aggiungete la carne tritata: lasciate che la carne si rosoli leggermente, poi sfumatela con del brodo preparato precedentemente, continuate la cottura per alcuni secondi, fino a quando il brodo non sarà completamente evaporato quindi aggiungete le verdure tagliate a dadini. A cottura quasi ultimata aggiungete un filo d'olio a crudo e le spezie. Infine prendete le mini zucche e riempiatele con il chili, adagiate infine le calotte delle zucche come fossero dei cappelli.

MELE CARAMELLATE

INGREDIENTI

- 8 Mele rosse
- Miele quanto basta
- 40 g di granella di nocciole
- 40 g di granella di pistacchio



PROCEDIMENTO

Per prima cosa infilare i bastoncini in legno all'interno delle mele. In un pentolino metti a riscaldare il miele, una volta sciolto e riscaldato, immergi le mele e ruotalle con il bastoncino nel miele, aspetta che solidifichi un po'. A questo punto ruota le mele nelle granelle e falle asciugare su carta da forno. Una volta asciutte possono essere mangiate.





Menù di Halloween

uno speciale menù vegano!

ZUPPA FRANKENSTEIN

POLPETTE DI ZUCCA,
CECI E SALVIA

BISCOTTI A FORMA DI
ZUCCA VEGANI



Dott.ssa
Barbara Esposito Vulgo Gigante

natural
diet

ZUPPA FRANKENSTEIN



INGREDIENTI:

- 250 g di spinaci
- 300 g di broccoli
- 300 g di pisellini decorticati
- 1 carota
- sedano
- brodo vegetale
- riso venere
- olio extravergine di oliva
- 1L di acqua

PROCEDIMENTO:

Iniziamo mettendo in una pentola dell'acqua , carote, sedano e portiamo a bollore.

Aggiungiamo all'acqua i broccoletti precedentemente lavati e puliti, poi aggiungiamo gli spinaci ed infine i piselli, lasciamo cuocere. Se l'acqua di cottura dovesse asciugarsi , aggiungere man mano un pò di brodo precedentemente preparato. A cottura ultimata, prelevate i pezzetti di carota e sedano, frullate le verdure con un mixer ad immersione, fino ad ottenere una crema omogenea. A parte prepariamo il riso venere in abbondante acqua. Una volta cotto, assembliamo il tutto.

Ci occorreranno dei bicchieri in vetro.

Inseriamo la crema di verdure fino al bordo ed infine uno strato di riso venere.

POLPETTE DI ZUCCA, CECI E SALVIA



INGREDIENTI:

- 350 g di zucca pulita
- 250 g di ceci cotti decorticati
- 40 g di farina di mandorle
- 20 g di farina di ceci
- 10 foglie di salvia
- 2 foglie di alloro
- olio extravergine d'oliva

PROCEDIMENTO:

Pulite la zucca privandola di buccia e semi, tagliatela a cubetti e pesatene 350 g.

Prendere una padella, scaldare l'acqua con l'alloro e immergere la zucca fino a cottura, il tutto coprendo con un coperchio. Rimuovete le foglie di alloro e frullate la zucca nel tritatutto fino ad ottenere un composto non del tutto omogeneo. Nel frattempo, frulliamo i ceci precedentemente cotti e aggiungere un filo d'olio extravergine d'oliva. Unite i ceci frullati e la zucca in una ciotola, ed infine la farina di ceci.

Mescolate bene fino ad ottenere un composto omogeneo. Prelevate una cucchiata d'impasto e formate una polpetta, passatela nella farina di mandorle e disponetela su una teglia foderata di carta da forno.

Procedete in questo modo fino ad esaurimento degli ingredienti. Infornate in forno statico a 200 gradi per 20 minuti.

Sfornate e servite.

BISCOTTI A FORMA DI ZUCCA VEGANI



INGREDIENTI:

- 150 g di farina di riso
- 200 g di zucca già pulita
- 30 g di amido di mais
- 4 cucchiaini di miele
- 30 g di olio extravergine di oliva
- cremor tartaro
- 10 semi di zucca
- cannella
- zenzero
- noce moscata
- 1 pizzico di vaniglia

PROCEDIMENTO:

Tagliate la zucca a dadini, disponetela su una teglia, conditela con il miele cuocetela in forno a 180°C per 20 minuti fino a quando sarà morbida. Una volta cotta lasciatela intiepidire poi trasferitela nel tritatutto e frullatela.

Prepariamo la frolla

In una ciotola mescolate la farina di riso, l'amido di mais e tutte le spezie. Unite poi l'olio e la purea di zucca e impastate lo stretto necessario per ottenere un panetto, avvolgetelo nella pellicola e lasciatelo riposare in frigorifero 1 ora.

Formiamo i biscotti

Dividete l'impasto in 10 parti e formate con ciascuna una pallina. Legate ogni biscotto con lo spago in modo da formare 6 spicchi per ricordare la forma di una zucca e disponeteli su una placca foderata di carta forno. Decorate ogni zucca con un seme di zucca in modo che ne ricordi il picciolo e infornate a 180°C per 18 minuti. Sfornate e lasciate raffreddare completamente prima di servire i vostri biscotti a forma di zucca.



MENÙ VEGETARIANO

HALLOWEEN!

VELLUTATA DI HALLOWEEN CON OCCHIETTI

CARPACCIO DI ZUCCA

FANTASMINI AL CIOCCOLATO

VELLUTATA DI HALLOWEEN CON OCCHIETTI

INGREDIENTI

- 500 g di piselli decorticati
- 300 g di patate dolci
- Brodo vegetale
- Olio extravergine di oliva

PER GLI OCCHIETTI

- 100 g di ricotta
- Parmigiano
- Olive verdi



PROCEDIMENTO

Iniziamo sbucciando le patate e tagliarle a tocchetti. Da parte sciacquiamo i piselli e lessiamoli insieme alle patate. Una volta lessato il tutto , immergere patate e piselli in un mix con del brodo vegetale , preparato precedentemente ,fino ad ottenere una crema omogenea. Da parte in una ciotola inserire la ricotta ed il parmigiano, lavorarli fino ad ottenere delle palline che sembrano degli occhietti. Una volta formate queste sferette , impiattare con la crema di piselli e patate e decorate con gli occhietti di ricotta e qualche oliva verde.



CARPACCIO DI ZUCCA

INGREDIENTI

- 300 g di Zucca
- 200 g di Feta
- prezzemolo
- aglio
- olio extravergine di oliva



PROCEDIMENTO

Iniziamo pulendo la zucca , privandola di semi e buccia. Tagliala a listarelle. Una volta tagliata la zucca procediamo a grigliarla, 5 minuti ambo i lati. Nel frattempo apriamo una confezione di feta greca, e tagliala nello stesso formato della zucca. Da parte schiacciate uno spicchio d'aglio e lavate il prezzemolo Siamo pronti ad impiattare e addobbare il piatto. Alternate una fetta di zucca, ad una fetta di feta , prosegui così fino a terminare tutti gli ingredienti. Infine aggiungi olio extravergine di oliva , prezzemolo ed aglio.



FANTASMINI AL CIOCCOLATO

INGREDIENTI

- 2 banane
- cioccolato fondente 85% q.b
- latte di riso q.b
- granella di pistacchio



PROCEDIMENTO

Iniziamo sbucciando le banane e tagliarle in 4 parti o 3 parti a seconda della lunghezza.

In un pentolino a parte facciamo sciogliere del cioccolato fondente con un goccio di latte di riso, fino ad ottenere un composto omogeneo. Prima che il cioccolato si raffreddi immergere i tronchetti di banana nel cioccolato. Porgiamo il tutto su di un vassoio e lasciamo raffreddare in frigo per alcune ore. Cacciate i nostri fantasmini dal frigo e aggiungete una spolverata di pistacchio.



Buon Halloween!

dal Team Natural



Copyright immagini

Ricette di Cucina - Ricetta.it

<https://ricette.giallozafferano.it/>

<https://www.salepepe.it/>

<https://realfood.tesco.com/>

Pin su Cucina (pinterest.it)

Ricette vegane, cucina vegana - Vegolosi.it magazine

