

# natureat

## Vegan Lifestyle Magazine

N°4 | FREE



## RICETTE NATALIZIE

Per Creare Il Tuo  
Menu  
Personalizzato  
Con Tanti Piatti  
Facili  
Sani  
Cruelty-free  
Economici

NATUREATBLOG.COM





Ecco che si accendono le luci, le case e le strade si colorano di rosso, ovunque nell'aria è sospeso un dolce profumo di cannella e legna bruciata anche quest'anno è arrivato il Natale e, ai più fortunati, la Natura regalerà la neve.

Questa è una festa che racchiude in sé una fortissima atmosfera familiare, una ricorrenza che emana calore, in opposizione al gelido freddo di Dicembre e tantissime emozioni spontanee si proiettano perfettamente sulle nostre tavole e nelle nostre cucine, colme di amore.

Questo Natale potrebbe essere diverso, potrebbe essere l'occasione per dimostrare che un'alimentazione sana ed equilibrata non comporta nessuno tipo di rinuncia, che una dieta Vegan è possibile in qualsiasi occasione ed è in grado di soddisfare e sorprendere il palato di chiunque.

Qui troverete tante idee e spunti per un menù sano, facile da preparare, economico e senza derivati animali.



Scegliete un Natale vegan, scegliete  
un Natale cruelty-free! ❤️

Buone Feste!





# RICETTE NATALIZIE VEGAN

- Cavatelli con Sugo e Zucca
- Fettuccine con Panna e Funghi
- Risotto al Radicchio con Mandorle
- Ravioli di Ricotta e Broccolo fiolaro
- Cestino di polenta ripieno di lenticchie alle castagne
- Sheperd's Pie (Sformato del Pastore)
- Torta salata con Cipolle, Funghi e Tofu
- Ricotta Vegan
- Cavolfiore gratinato
- Ripieno Natalizio per verdure 
- Rotolo di radicchio e patate ai profumi orientali 
- Polpettone di Lenticchie
- Salsa Gravy





## DOLCI

- Zabaione
- Biscotti di pan di zenzero
- Panettone

Ricordatevi di Seguire il Blog [www.natureatblog.com](http://www.natureatblog.com) Per Tutto Il mese di Dicembre Saranno Pubblicate Tantissime Altre Ricette Natalizie



# Cavatelli con Sugo e Zucca

BY NATUREAT



La cucina è magia, basti pensare che la pasta si ottiene dalla semplice unione di farina e acqua. In questo modo semplice e veloce, si possono preparare i cavatelli (chiamati anche “capunti”, nella mia Puglia): un particolare tipo di pasta che presenta un’incavatura all’interno e che io amo condire con un sugo e zucca, insaporito con semi di finocchio. Un piatto perfetto, per un Natale tutto fatto in casa!

## Ricetta

Ingredienti per 4-5 persone

### Per l’impasto

300 g di Semola rimacinata di Grano duro  
160 ml circa di Acqua + Acqua per cuocerli  
1 cucchiaino di Olio evo

### Per il sugo

450 g di Polpa di Zucca  
½ Cipolla  
1 spicchio di Aglio  
600 ml di Salsa di Pomodoro  
30 g di Semi di Finocchio  
½ Cipolla  
Sale q.b.  
Olio evo q.b.

## Procedimento

### Per la pasta:

Su una superficie pulita, disponi la farina a fontana e crea una leggera fessura al centro.

Nella fessura versa l’acqua, l’olio ed inizia ad impastare con le mani, fino ad ottenere un impasto liscio ed omogeneo.

(Attenzione: se risulta troppo appiccicoso, aggiungi altra farina e in caso contrario altra acqua).

Forma un palla e falla riposare per circa 15 minuti in una ciotola, ricoperta da un panno pulito.

Stacca dei pezzi di pasta e con l’aiuto delle mani, forma dei lunghi tubicini sottili.

Con un coltello, taglia i tubicini in tocchetti di circa 2 cm ciascuno. Utilizzando le dita, trascina ciascun tocchetto nella tua direzione e fallo rotolare su stesso, in modo tale da creare una cavità all’interno...

## ..Cavatelli con Sugo e Zucca

Ripeti il procedimento, fino a finire l'impasto.

Posiziona i cavatelli su una superficie leggermente infarinata e procedi con la ricetta.

### Per il sugo:

Taglia la zucca a quadratini.

In una padella, scalda un filo d'olio e fai rosolare lo spicchio di aglio mondato, fino a doratura.

Cuoci la zucca per circa 15 minuti.

(Attenzione: elimina lo spicchio di aglio).

In una pentola, riscalda un filo d'olio e soffriggi la cipolla mondata e tritata finemente, fino a doratura.

Versa il sugo e fai cuocere per circa 15 minuti.

Aggiungi la zucca al sugo, sale a piacere e mescola, facendo cuocere per 10 minuti o fino a quando il sugo si sarà addensato, girando regolarmente.

Unisci i semi di finocchio, mescola e fai cuocere per altri 5 minuti.

Mentre il sugo termina la cottura, cuoci i cavatelli in acqua bollente leggermente salata, quanto basta per raggiungere la consistenza desiderata.

Scola la pasta e mischiala al sugo.

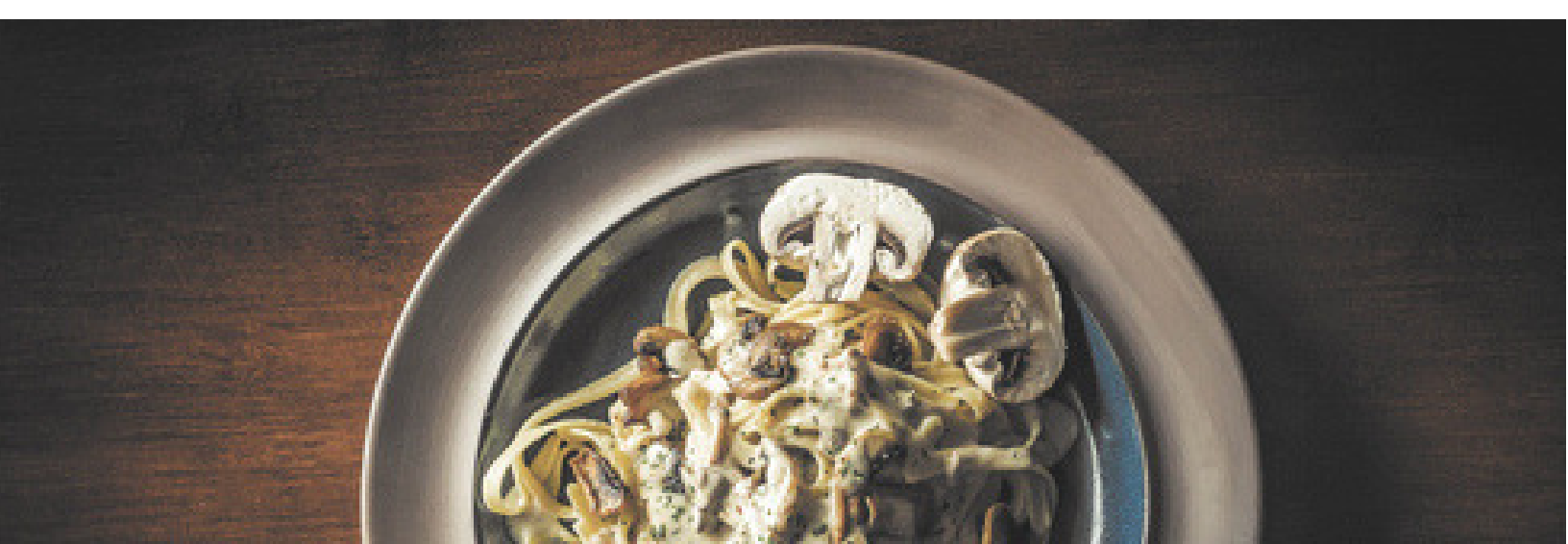
Servi caldi.

### Consigli

Servi con una spolverata di parmigiano vegan.

Se ti piace il piccante, aggiunge del peperoncino alla cottura





# Fettuccine con Panna e Funghi

BY NATUREAT

Per chi non ama le ricette troppo elaborate, ma preferisce la semplicità anche nelle occasioni importanti, un piatto di pasta è una valida soluzione. Questa ricetta è semplice, ma d'effetto, perfetta per una gustosa cena in compagnia: fettuccine condite con una delicata panna di soia e saporiti funghi di stagione, cotti in padella con cipolla croccante e sfumati con vino bianco. Basta poco per ottenere un piatto sorprendente!

## Ricetta

Ingredienti per circa 5 persone

500 g di Fettuccine  
500 g di Funghi di Stagione  
1 Cipolla dorata  
1 spicchio di Aglio  
120 ml circa di Vino bianco  
130 ml di Panna vegetale

15 g di Prezzemolo + extra  
1 pizzico di Pepe  
Sale q.b.  
Olio evo q.b.

## Procedimento

Taglia a fettine i funghi, privandoli dei gambi.

Monda la cipolla e l'aglio, poi tritali finemente.

In una padella, scalda un filo d'olio e soffriggi aglio e cipolla, fino a doratura. Aggiungi i funghi, sale a piacere, pepe e prezzemolo tritato.

In una pentola, fai bollire dell'acqua salata e cuoci al dente le fettuccine, poi scolale.

## **..Fettuccine con Panna e Funghi**

Mescola con un cucchiaino di legno e fai cuocere per circa 10 minuti o finché i funghi si saranno leggermente ammorbiditi.

Sfuma con il vino e cuoci a fuoco medio-basso per circa 10-15 minuti o finché il liquido sarà evaporato...

Aggiungi la panna, mescola bene e fai cuocere per altri 2-3 minuti.  
Aggiusta di sale.

Cuoci le fettuccine in acqua bollente leggermente salata, tenendo conto dei minuti di cottura scritti sulla confezione.  
Unisci le fettuccine al condimento e mescola bene.

Spolvera con prezzemolo tritato e servi calde.

### **Consigli**

Puoi utilizzare questo condimento per condire qualsiasi tipo di pasta.  
Aggiungi le spezie che preferisci.



# Risotto al Radicchio con Mandorle

BY NATUREAT



In cucina è importante esplorare i piatti delle terre lontane, ma spesso si sente l'esigenza di essere travolti dalla propria tradizione e, in Italia, cosa c'è di più tipico di un caldo e denso risotto?

Questa ricetta può essere preparata con numerosi ingredienti, ma qui ve la propongo con un ortaggio che contiene un'elevata quantità di acqua, quindi, possiede proprietà depurative ed è un ottimo alleato contro la stitichezza: il radicchio, per una pranzo irresistibile, ma allo stesso tempo sano, leggero e totalmente vegan!

## Ricetta

Ingredienti per 2 persone

170 g circa di Riso Arborio  
200 g di Radicchio  
1 l di Brodo Vegetale  
20 ml di Vino Bianco  
1 Scalogno  
1 spicchio di Aglio  
80 g di Mandorle

20 g di Prezzemolo  
2 cucchiaini di Olio Evo  
1 pizzico di Pepe  
Sale q.b.

## Procedimento

Trita le mandorle, il prezzemolo, l'aglio e lo scalogno mondati.  
Taglia a striscioline il radicchio.  
(Attenzione: metti da parte qualche pezzo per la decorazione)

In una padella fai tostare le mandorle tritate, fino a doratura e mettile da parte.  
In una pentola, scalda i due cucchiaini di olio e soffriggi lo scalogno per circa tre minuti o fino a quando si sarà ammorbidito e dorato.

Aggiungi l'aglio, il radicchio e sale a piacere.....

## ...Risotto al Radicchio con Mandorle

Cuoci il tutto a fiamma medio-bassa per circa 20 minuti o fino a quando il radicchio si sarà ammorbidito, girando regolarmente.

Intanto, riscalda il brodo precedentemente preparato.

Unisci il riso al radicchio e mescola bene. Sfuma il riso con il vino bianco e fai cuocere per 2-3 minuti, girando regolarmente.

Evaporato il vino, inizia ad incorporare un mestolo di brodo.

Aggiungi brodo, ogni volta che il liquido si sarà asciugato, fino a fine cottura. (Attenzione: ci vorranno circa 20 minuti, il riso dovrà essere abbastanza morbido, denso e cremoso).

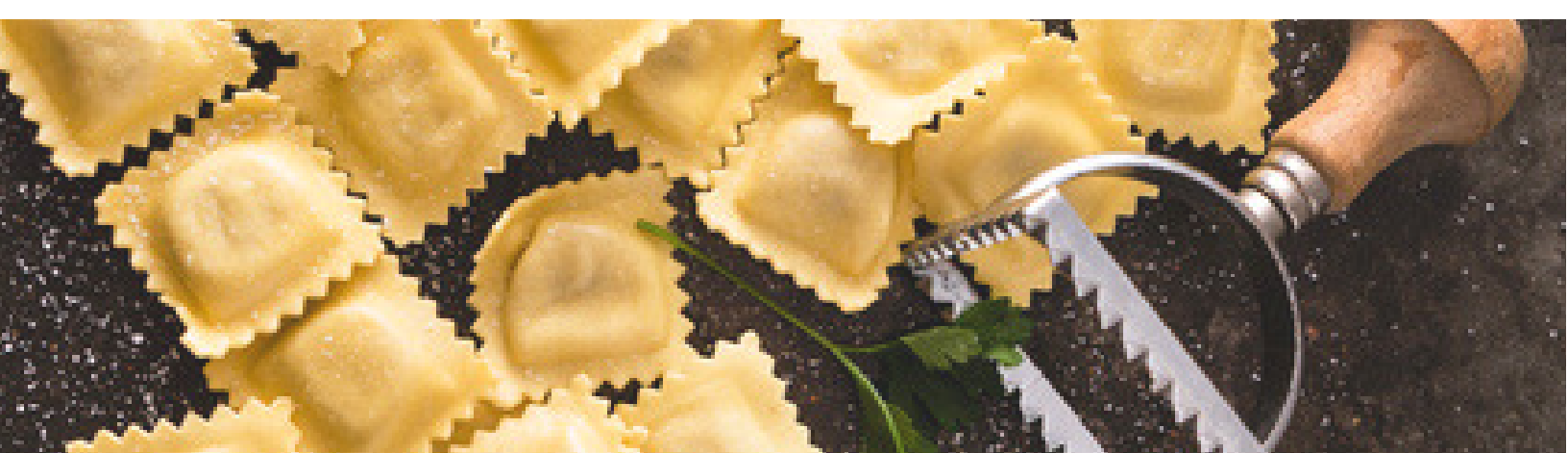
Aggiusta di sale e aggiungi un pizzico di pepe, le mandorle e il prezzemolo, mescolando bene a fiamma spenta.

Decora con pezzi di radicchio crudo e servi caldo.

### Consigli

Aggiungi parmigiano vegan a fine cottura, mischiando bene per insaporire.





# RAVIOLI DI RICOTTA E BROCCOLO FIOLO

BY CRISTINA DALLA VECCHIA

Il broccolo fiolo è una varietà tipica della zona di Creazzo in provincia di Vicenza, viene così chiamato per la presenza dei germogli lungo il fusto chiamati per l'appunto fioi (figli) in dialetto. Germogli e foglie più tenere sono la parte migliore dell'ortaggio.

## Ricetta

Ingredienti per 4 persone

### Per la pasta dei ravioli:

150 gr farina rimacinata di grano duro  
150 gr farina 0 di grano tenero  
Un cucchiaino di sale fino  
Mezza bustina di zafferano  
Un cucchiaio di amido di mais  
150 gr acqua tiepida

### Per il ripieno:

200 gr di ricotta di soia (vedi ricetta)

500 gr circa di broccolo fiolo  
1 cucchiaio lievito alimentare in scaglie

### Per il sugo:

50 gr di nocciole sgusciate  
olio evo

### Procedimento:

Prepariamo dapprima la pasta. Uniamo in una ciotola tutti gli ingredienti secchi, quindi aggiungiamo tutta l'acqua e cominciamo ad impastare, prima nella terrina e poi trasferiamo in una spianatoia, continuando fino ad ottenere un impasto omogeneo e morbido.

Facciamo una palla e mettiamo a risposare avvolto di pellicola per un'oretta circa a temperatura ambiente.....

## ...RAVIOLI DI RICOTTA E BROCCOLO FIOVARO



Nel frattempo puliamo il broccolo fiolaro, laviamo e sbollentiamo in acqua bollente salata per 10 minuti.

Scoliamo e mettiamo in una ciotola contenente acqua ghiacciata in modo che il colore rimanga bello vivo. Una volta raffreddato scoliamo, strizziamo con le mani e mettiamo in un robot da cucina e tritiamo, uniamo la ricotta, il lievito alimentare in scaglie ed aggiustiamo di sale.

Riprendiamo la pasta, stendiamo finemente e ricaviamo delle strisce, adagiamo su ognuna un cucchiaino di ripieno, richiudiamo e sigilliamo i bordi, che avremo spennellato con dell'acqua, con i rebbi di una forchetta.

In una padella tostiamo le nocciole precedentemente tritate grossolanamente. A tostatura avvenuta aggiungiamo dell'olio che servirà per legarle ai ravioli. Gettiamo i ravioli in acqua bollente salata per pochi minuti, scoliamo e versiamo nella padella con le nocciole, saltiamo ed impiattiamo.

### Consigli

Anche se il broccolo fiolaro si trova ormai in tutta Italia, possiamo sostituirlo con il broccolo siciliano..



# CESTINO DI POLENTA RIPENO DI LENTICCHIE ALLE CASTAGNE

BY CRISTINA DALLA VECCHIA



La polenta nella tradizione contadina era spesso presente nelle tavole in sostituzione del pane ed ha sfamato e nutrito i nostri nonni soprattutto durante le guerre. In questo caso la vestiamo a festa e trasformiamo un piatto povero in uno che non è solo bello da vedere, ma delizioso al palato.

## Ricetta

Ingredienti per 4 persone

### Per le lenticchie:

80 gr lenticchie  
8 castagne lessate o arrostate  
750 ml brodo vegetale  
olio evo  
½ cipolla  
1 rametto di rosmarino  
noce moscata  
sale – pepe

### Per la polenta:

acqua  
farina di mais gialla  
sale

## Procedimento

### Per la polenta:

Portare a bollire l'acqua, salare e unire la farina a pioggia continuando a mescolare con la frusta fino ad ottenere una crema morbida.

Continuare a mescolare per venti minuti, mezz'ora. Prelevare la polenta con il mestolo e riempire uno stampino in silicone per metà, quindi posizionarne uno al centro più piccolo e premere in modo da ricavarne un cestino, continuare così con gli altri e lasciare raffreddare.

### Per le lenticchie:

Tritare la cipolla e soffriggere. Aggiungere le lenticchie precedentemente risciacquate, il trito aromatico di rosmarino, le castagne ed il brodo bollente, portare quindi a cottura per 40 minuti circa.

Aggiustate con noce moscata, sale e pepe. Servire caldo.

Togliere la polenta dagli stampini, riscaldare in forno e quindi riempire con le lenticchie calde.

## Consigli

Possiamo servire il tortino come antipasto e guarniamo con un rametto di rosmarino, come nella foto.



# Sheperd's Pie (il Pasticcio del Pastore)

BY NATUREAT

Nell'atmosfera natalizia, non può mancare il meraviglioso sapore e l'intenso profumo delle patate, che sono utili per preparare moltissime ricette. Questo, per esempio, è un piatto che amo: lo sheperd's pie (tradotto "il pasticcio del pastore"), tipico della tradizione culinaria inglese. L'ho preparato in versione vegan, con un denso e cremoso purè di patate e un fondo di saporite verdure di stagione. I vostri ospiti si leccheranno anche i baffi!

## Ricetta

Ingredienti per 6-7 persone

2 Cipolle  
1 spicchio di Aglio  
2 Carote  
400 g di Lenticchie precotte  
150 g di Piselli precotti  
150 g di Zucca

200 g di Spinaci freschi  
700 g di Pomodorini in barattolo  
15 g di Rosmarino  
15 g di Origano  
1 pizzico di Pepe  
Sale q.b.  
Olio evo q.b.

## Per il purè

900 g di Patate  
140 ml di Latte di Soia  
60 g di Parmigiano vegan  
Sale q.b.

## Procedimento

Sbuccia e pela le carote, poi tagliale a cubetti.  
Monda la cipolla e l'aglio, poi tritali grossolanamente.  
Lava e taglia grossolanamente gli spinaci.  
Taglia a cubetti la zucca, privandola della buccia e dei semi...

## .....Sheperd's Pie (il Pasticcio del Pastore)

Cuoci al vapore le patate per circa 20 minuti o fino a quando saranno diventate morbide. (In alternativa, puoi cuocerle intere in acqua bollente salata).

Schiacciale con uno schiaccia patate o con una forchetta.

Aggiungi sale a piacere, parmigiano vegan e latte, poi mescola bene con un cucchiaino di legno per distribuire bene i sapori. In un tegame, scalda un filo d'olio e soffriggi aglio e cipolla, fino a doratura.

Aggiungi carote, zucca e fai rosolare per 5 minuti, girando regolarmente.

Incorpora i pomodorini, gli spinaci, rosmarino, origano, sale a piacere e un pizzico di pepe, poi mescola e fai cuocere per circa 10 minuti a fiamma medio-alto.

Unisci le lenticchie e i piselli, mescola bene e fai cuocere per altri 5 minuti o finché il tutto avrà raggiunto una consistenza compatta. (Attenzione: non è necessario che le verdure diventino troppo morbide, perché riceveranno una successiva cottura in forno. Assicurati, però che il sughetto dei pomodorini diventi denso).

In una teglia da forno, disponi le verdure uniformemente sul fondo.

Sopra, aggiungi il purè e rendi omogenea la superficie con un cucchiaino.

Cuoci in forno preriscaldato a 180° per 15-20 minuti o fino a quando si sarà formata una crosticina dorata.

Servi caldo.

### **Consigli**

In base alla stagione, varia le verdure.

Puoi cospargere la superficie con pangrattato, per ottenere una consistenza ancora più croccante.

# Torta salata con Cipolle, Funghi e tofu

BY NATUREAT



In questa stagione si trovano moltissime tipologie di funghi e ricordo che, quando vivevo in Italia, passavo interi weekend tra i campi alla ricerca di questi meravigliosi alimenti. Se penso ai funghi, però, non può che venirmi in mente anche la cipolla, perché sono due ingredienti che, associati, diventano una vera e propria esplosione di piacere. Questa accoppiata, insieme al tofu e alla giusta cottura, sono il segreto di questa ricetta: una torta salata, con un impasto croccante e una preparazione facile e veloce, perfetta per le cene in famiglia!

## Ricetta

Ingredienti per una teglia di circa 23 cm

### Per l'impasto

200 g di Farina di Farro  
120 ml di Acqua  
55 ml di Olio evo  
5 g di Sale

### Per la Farcitura

240 g di Spinaci Freschi  
280 g di Funghi di stagione  
1 Cipolla dorata  
140 g di Tofu  
2 cucchiaini di Brodo Vegetale  
1 cucchiaino di Succo di Limone  
15 g di Prezzemolo  
10 g di Pangrattato  
Sale q.b.  
Olio evo q.b.

### Procedimento

In una terrina, unisci la farina con il sale. Versa a filo l'acqua e l'olio, iniziando ad impastare con l'aiuto di un cucchiaino di legno o con le mani, fino a formare un impasto liscio ed omogeneo. (Attenzione: dovrai ottenere una consistenza densa e leggermente appiccicosa. Se risulta troppo appiccicoso, aggiungi altra acqua e in caso contrario, altra farina.)...



## .....Torta salata con Cipolle, Funghie tofu

Forma una palla e stendila con l'aiuto di un mattarello su un foglio di carta da forno, fino a formare una circonferenza leggermente più grande della teglia che utilizzerete. (Attenzione: l'impasto dovrà ricoprire anche i bordi della teglia, quindi stendila tenendo in considerazione questo).

Sollevando i bordi della carta da forno, trasferisci l'impasto nella teglia e distribuiscilo uniformemente, in modo da ricoprire tutta la superficie, compresi i bordi ed elimina gli eccessi di pasta e carta.

Taglia a fettine i funghi, privati dei gambi, e affetta la cipolla mondata.  
In una padella, scalda un filo d'olio e soffriggi la cipolla, fino a doratura.

Aggiungi i funghi e fai cuocere per circa 10 minuti o fino a quando saranno ben cotti. Aggiungi il prezzemolo tritato finemente, sale a piacere e cuoci per un altro minuto, poi fai leggermente raffreddare ed elimina tutti i liquidi di cottura.

In un mixer da cucina, poni il tofu con il brodo, il limone, un pizzico di sale, un cucchiaino di olio d'oliva e frulla fino ad ottenere un composto omogeneo, abbastanza compatto e cremoso. (Attenzione: dovrai ottenere una consistenza simile alla ricotta, quindi, se risulta troppo solida aggiungi altro brodo).  
Aggiungi gli spinaci tagliati grossolanamente e frulla.

Stendi il composto sulla base dell'impasto e distribuiscilo uniformemente.  
Sopra aggiungi i funghi e appiattisci la superficie con un cucchiaino.  
Spolvera con un po' di pangrattato e ricopri con un foglio di carta stagnola.

Cuoci in forno preriscaldato a 180° per circa 30 minuti, poi rimuovi la carta stagnola e cuoci per altri 5 minuti o finché la superficie si sarà ben dorata.  
Servi tiepido.

### **Consigli**

Puoi conservarla in frigo per 2-3 giorni, in un contenitore chiuso ermeticamente.

# Ricotta Vegan

BY CRISTINA DALLA VECCHIA



E' vero, farsi i formaggi vegani in casa a volte non è sempre semplice, ma in questo caso è davvero facile preparare questo formaggio che si presta benissimo, data la sua delicatezza, ad essere usato per creme, dolci o salate, e come base per ripieni.

## Ricetta

1 litro bevanda di soia non zuccherata  
30 ml aceto di mele  
Sale

In una pentola portiamo quasi a bollore la bevanda di soia, spegniamo e mettiamo in una ciotola di vetro, aggiungiamo a filo l'aceto di mele continuando a mescolare con un cucchiaino.

Copriamo con un canovaccio asciutto e lasciamo riposare per mezz'ora avendo l'accortezza di rompere ogni tanto la cagliatura con il cucchiaino.

Riprendiamo la ciotola e travasiamo in un colino rivestito con un tovagliolo di cotone; il siero ottenuto potrà essere usato per fare il pane o altre ricette a piacere.

Una volta filtrata la ricotta, saliamo, mescoliamo e poniamo in una fucella a riposare in frigorifero una notte. ( attenzione perché continuerà a fuoriuscire il siero che non dovrà rimanere a contatto con la ricotta, in maniera che si asciughi)

## Consigli

Nel caso volessimo mangiare la ricotta in purezza, una volta scolata possiamo aromatizzarla con dei fili di erba cipollina oppure, quando la stagione lo consente con dei fiori di tarassaco.

# Cavolfiore gratinato

BY NATUREAT



Abitualmente, le grandi cene si iniziano con un ricco e abbondante antipasto, costituito da piatti deliziosi, ma calorici e pesanti. In questo modo, si finisce con l'essere sazi prima del dovuto e con il non apprezzare le successive portate. La soluzione è preparare antipasti leggeri, sani e gustosi: come questo cavolfiore gratinato al forno, cotto in una densa e saporita besciamella vegan, velocissimo da preparare e perfetto per sorprendere i propri ospiti, senza esagerare!

## Ricetta

Ingredienti per circa 4 persone

1 cavolfiore

Sale q.b.

Pangrattato q.b.

Per besciamella

480 ml di latte di Soia al naturale

2 cucchiaini di Farina di tipo 0

2 cucchiaini di Olio evo

## Procedimento

In una pentola, mischia la farina e l'olio, fino a formare un composto omogeneo. Versa il latte a filo e mescola con una frusta, evitando di formare grumi.

Cuoci a fiamma medio-bassa, girando regolarmente, fino a quando la besciamella si sarà addensata. (Circa 10 minuti)

Aggiungi sale a piacere e fai raffreddare. Intanto, taglia in piccole cime il cavolfiore e sbollentalo in acqua bollente salata, per circa 2 minuti o fino a quando si sarà leggermente ammorbidito.

Ungi il fondo di una teglia da forno con uno strato di besciamella. Posiziona in modo omogeneo il cavolfiore e ricoprilo uniformemente con la besciamella rimasta.

Spolvera la superficie con pangrattato e cuoci in forno preriscaldato a 200° per circa 30 minuti o fino a quando la superficie si sarà ben dorata. Servi caldo.

## Consigli

Puoi servirlo come antipasto o come contorno per secondi piatti.

# Ripieno Natalizio per Verdure

BY NATUERAT



Cerchi un ripieno sano e totalmente vegan, per farcire i tuoi ortaggi preferiti? Questa ricetta è quella che uso più spesso e che amo di più, perché la quinoa è un alimento ricco di fibre e povero di calorie, perfetta per un piatto delicato e leggero. In questo modo, dopo Natale, non avremo bisogno di salire sulla bilancia!

## Ricetta

Ingredienti per circa 5 porzioni

40 g di Quinoa  
80 ml di Acqua  
175 ml di Brodo vegetale  
½ Cipolla dorata  
2 Gambi di sedano  
225 g di Funghi di stagione  
25 g di Pinoli tostati  
10 g di Timo  
10 g di Origano  
1 pizzico di Pepe  
35 g di Mirtilli secchi  
2-3 fette di Pane, tagliate a cubetti  
Sale q.b.  
Olio evo q.b.

## Procedimento

Lava la quinoa sotto acqua fresca corrente, per eliminare la saponina che la rende amara.  
Monda e trita grossolanamente la cipolla.  
Taglia a fettine i funghi.  
Taglia a dadini il sedano.

In una pentola, scalda un filo d'olio e soffriggi ¼ di cipolla, fino a doratura.

Aggiungi la quinoa e tostala per circa 2 minuti, girando regolarmente.

A questo punto, versa gli 80 ml di acqua e fai cuocere, fino a quando il liquido sarà stato totalmente assorbito e la quinoa si sarà ammorbidita.

In una padella, scalda un filo d'olio e soffriggi la restante cipolla tritata.

Aggiungi il sedano e i funghi.

Fai cuocere per circa 10 minuti o fino a quando i funghi avranno perso i liquidi di cottura, si saranno ammorbiditi e dorati.

In una teglia da forno, unisci i funghi, i pinoli, i mirtilli, il pane tagliato a cubetti e la quinoa.

Condisci con timo, origano, pepe e sale a piacere, poi mescola per distribuire bene i sapori.

Aggiungi a filo il brodo, mescolando bene fino ad ottenere un composto compatto e leggermente morbido. (Attenzione: aggiungi il brodo con parsimonia, evitando di rendere il composto troppo liquido. Se invece risulta troppo asciutto, aggiungi altro brodo).

Cuoci in forno preriscaldato a 100°, per circa 20 minuti o fino a quando la superficie si sarà ben dorata.

Adesso, è pronto per essere utilizzata come ripieno per numerosi ingredienti!

## Consigli

È ottima da gustare anche da sola.



# ROTOLO DI RADICCHIO E PATATE AI PROFUMI ORIENTALI

BY CRISTINA DALLA VECCHIA



Adoro le spezie e quando ho servito la prima volta questo piatto ad un mio amico, mi disse di essere tornato con la memoria in India: un viaggio attraverso i sapori che gli ricordavano quella terra che aveva visitato in gioventù.

## Ricetta

### Ingredienti

#### Per la pasta brisè:

300 gr farina tipo 2

100 gr vino bianco secco

80 gr olio evo leggero o di mais

Sale

Un pizzico di curcuma

#### Per il ripieno:

3 patate medie

1 radicchio di Treviso

Sale

1/4 cucchiaino di curcuma

½ cucchiaino cumino

½ bicchiere di vino bianco

Pepe, olio evo

## Procedimento

Per la pasta brisè mettere in una ciotola la farina, un pizzico di sale e la curcuma, quindi aggiungere i liquidi ed impastare. Trasferire su una spianatoia e continuare fino ad ottenere una consistenza omogenea.

Avvolgere il panetto in una pellicola e lasciare riposare mezz'ora in frigo.

Sbucciare e lavare le patate, tagliarle a pezzi e cuocerle a vapore. Lavare il radicchio trevisano e tagliarlo a listarelle quindi trasferirlo in una pentola antiaderente con un goccio di olio evo, sfumiamo con mezzo bicchiere di vino bianco e lasciamo evaporare l'alcol, saliamo e lasciare stufare a fuoco moderato con il coperchio.

Trasferiamo le patate ed il radicchio nel robot da cucina e frulliamo il tutto fino ad ottenere una crema, aggiustiamo di sale ed uniamo la curcuma ed il cumino.

Ritiriamo la pasta dal frigorifero e stendiamo una sfoglia sottile, distribuiamo su di essa il ripieno in modo omogeneo, spennelliamo il bordo con dell'acqua, quindi chiudiamo il rotolo. Sigilliamo bene e con uno stuzzicadenti facciamo dei forellini nella parte superiore del rotolo in maniera da far uscire l'eventuale umidità. Inforniamo a forno caldo a 180° per circa 30-40 minuti.

## Consigli

Una volta sfornato lasciar intiepidire prima di tagliare e servire.

# Polpettone di Lenticchie con Salsa Gravy

BY NATUREAT



Il cenone di Natale è una tradizione molto antica, che crea un'atmosfera serena e familiare e, per questo, deve essere caratterizzato da piatti speciali e preparati con amore. La ricetta che vi propongo è per me la vera proiezione di questa festa: un polpettone di lenticchie, con una superficie croccante e un cuore morbido, insaporito con salsa Gravy (tipica della cucina americana) in versione vegan. Per una cena indimenticabile e totalmente cruelty-free!

## Procedimento

Ingredienti per 4-5 persone

### Per il Polpettone

500 g di Lenticchie secche  
1 spicchio di Aglio  
2 Carote  
2 Cipolle  
50 g di Noci  
20 g di Prezzemolo  
2-3 cucchiaini di Pangrattato  
1 Pizzico di Pepe  
Olio evo q.b.  
Sale q.b.  
3-4 Funghi di piccole dimensione

### Per la Salsa Gravy

500 ml circa di Bordo vegetale  
80 ml di Vino Rosso  
1 Cipolla  
1 Carota  
2 Gambi di Sedano

1 cucchiaio di Farina integrale  
2 cucchiaini di Concentrato di Pomodoro  
1 pizzico di Pepe  
1 pizzico di Origano  
1 pizzico di Rosmarino  
Sale q.b.  
Olio evo q.b.

## Procedimento

Lascia in ammollo le lenticchie per minimo 2 ore o, se hai tempo, per tutta la notte, poi scolale e passale sotto acqua corrente.

In una pentola piena di acqua, trasferisci le lenticchie e cuocile per circa 40 minuti o finché si saranno ammorbidite.

Taglia a piccoli dadini l'aglio, le carote e le cipolle private della buccia. (Per il Polpettone)

In una padella, scalda un filo d'olio e soffriggi la cipolla e l'aglio, fino a doratura.

Aggiungi la carota, un pizzico di sale e fai cuocere per circa 3 minuti.

Priva le lenticchie dell'acqua in eccesso e ponile in una ciotola con il soffritto.

Insaporisci con metà della quantità di prezzemolo tritato, un pizzico di pepe e sale a piacere.

Utilizzando un mixer ad immersione, frulla fino ad ottenere un impasto abbastanza liscio e denso, ma in cui sono visibili piccoli residui delle verdure utilizzate....

## ...Polpettone di Lenticchie con Salsa Gravy

Aggiungi il pangrattato, quanto basta per ottenere una consistenza modellabile con le mani, e mescola con un cucchiaino di legno.

Aggiungi le noci tagliate grossolanamente, l'altra metà del prezzemolo tritato e mescola con il cucchiaino per distribuire uniformemente. (Attenzione: non dovrai frullare nuovamente, le noci dovranno restare intere per una consistenza croccante).

Trasferisci l'impasto su un foglio di carta da forno, crea una forma rettangolare e incastra sulla superficie pezzetti di funghi tagliati a fettine sottili. Cuoci in forno preriscaldato a 200° per circa 25 minuti. Intanto, riscalda il brodo precedentemente preparato.

Taglia a dadini il sedano, la cipolla e la carota private della buccia. (Per la Salsa). In una pentola, scalda un filo d'olio e soffriggi le verdure appena tritate, fino a doratura. Aggiungi sale a piacere, un pizzico di pepe, origano e rosmarino, mescolando e facendo cuocere per un minuto, in modo tale che le verdure si insaporiscano bene.

Unisci il concentrato di pomodoro, mescola e fai cuocere per un minuto. Incorpora la farina, mescolando ed evitando di formare grumi.

Sfuma con il vino e cuoci finché non sarà evaporato.

A questo punto, inizia a versare il brodo caldo con l'aiuto di un mestolo.

Cuoci a fiamma medio-bassa, mescolando regolarmente per circa 20 minuti o fino a quando la salsa inizierà ad addensarsi. (Attenzione: raffreddandosi, la salsa diventerà più densa). Filtra l'ottenuto, utilizzando un colino, in modo tale da separare la salsa dai pezzetti solidi di verdure.

Trasferisci la salsa in una pentola, per riscaldarla nuovamente, prima dell'utilizzo. Sforna e taglia a fette il polpettone. (Attenzione: prima di tagliarlo, fallo raffreddare, altrimenti tenderà a rompersi) Insaporiscilo con la salsa calda e servi.

### Consigli

Servi con un contorno di patate al forno



# Zabaione

BY CRISTINA DALLA VECCHIA

A casa mia non è Natale senza una coppetta di zabaione caldo da gustare davanti al caminetto acceso, una coperta sulle ginocchia ... queste sono le cose che mi fanno tornare bambina, mi scaldano il cuore e mi rilassano.

## Ricetta

Ingredienti per uno/due persone:

100 ml di latte di soia alla vaniglia  
1 cucchiaino di amido di mais (maizena)  
50 gr zucchero di canna chiaro  
50 ml di marsala

## Procedimento

In un pentolino mescolare lo zucchero con 50ml di latte di soia alla vaniglia e mettere sul fuoco basso finché lo zucchero si sarà sciolto. Aggiungere il marsala e portare a bollore, quindi unire il resto del latte stemperato con la maizena. Fare bollire mescolando fino a raggiungere la consistenza desiderata.

## Consigli

Servire caldo appena fatto. Volendo colarlo sulle fette di panettone.

**Contatti di Cristina**

**Blog:** [www.cuocaperamorecristina.com/blog-1](http://www.cuocaperamorecristina.com/blog-1)

**Facebook:** Cristina Dalla Vecchia Cuoca per Amore



# Biscotti di pan di zenzero

BY ENZA ARENA



I biscotti di pan di zenzero sono dei deliziosi biscotti speziati di origine anglosassone preparati nelle occasioni natalizie in cui le spezie sono gli ingredienti caratteristici che rendono unica questa ricetta.

L'ingrediente è sempre lo zenzero, insieme allo zucchero, spesso sostituito con la melassa o con il mosto cotto. I biscotti di pan di zenzero possono assumere le forme più svariate e divertenti, come i bizzarri omini, oppure casette, stelle, alberi di Natale, tutti decorati con la glassa colorata oppure la pasta di zucchero. La versione vegan dei biscotti è davvero molto semplice da realizzare e deliziosa da assaporare. Fate attenzione alla scelta del metodo di decorazione: accertatevi che non contengano albume o gelatina alimentare.

## Per la frolla

400 gr farina di farro o di tipo 1  
100 gr di zucchero demerara  
2 gr di cremor tartaro con un pizzico di bicarbonato o lievito per dolci  
5 gr di zenzero in polvere  
10 gr di cannella in polvere  
Un pizzico di noce moscata in polvere  
½ cucchiaino chiodi di garofano in polvere  
1 pizzico di sale

130 gr di margarina senza olio di palma o 150 gr di olio di semi di girasole  
50 gr di sciroppo di miglio  
200 gr circa di bevanda di soia senza zuccheri aggiunti

## Per decorare

Zucchero a velo vegan  
Acqua q.b  
Codette di zucchero colorate

Nella ciotola di una planetaria setaccia la farina con il lievito e miscela le spezie e lo zucchero. Unisci la margarina o l'olio di girasole ed aziona a bassa velocità utilizzando lo strumento a foglia (chiamato anche K). Aspetta che la farina assumi una consistenza sabbiosa e versa la bevanda di soia poco per volta.

Aggiungi un pizzico di sale e crea una consistenza morbida ma compatta. Forma un panetto, sbattendo la frolla sul piano di lavoro infarinato e avvolgi su carta forno chiudendo per bene con la pellicola alimentare. Lascia in freezer almeno mezz'ora.

Ritaglia il panetto e stendi la frolla dello spessore di circa 1 cm. Ritaglia con le formine che più ti piacciono e metti i biscotti su un vassoio rivestito da carta forno....

## ....biscotti di pan di zenzero

Lascia i biscotti in freezer per un'oretta prima di infornare. Infornati da freddi eviteranno di deformarsi in cottura.

Preriscalda il forno a 180°C. Cuoci i biscotti congelati prima a 160 °C per 5 minuti e poi fino a cottura ultimata a 180°C. I biscotti saranno pronti quando avranno un bel colore dorato in superficie. Fate attenzione alla cottura.

Prepara la glassa creando una crema molto densa e bianca mescolando lo zucchero a velo e poche gocce d'acqua.

Crea delle decorazioni sui biscotti con un piccolo conetto di carta e decora con le codette o zuccheri colorati oppure rivestili con pasta di zucchero vegan.

**Consigli:** se non disponessi di una planetaria impasta pure gli ingredienti a mano.

# Panettone Vegan

BY ENZA ARENA



Che Natale sarebbe senza uno dei dolci tradizionali più buoni? Il panettone è un grande classico che non può di certo mancare sulle nostre tavole natalizie imbandite di felicità e cose buone!

Il panettone, secondo la ricetta originale prevede pochissimi ingredienti ma dei tempi di lievitazione abbastanza lunghi.

L'ordine in cui vengono aggiunti gli ingredienti, la loro tipologia ma soprattutto la temperatura di lievitazione sono fondamentali per la riuscita di un panettone a regola d'arte, quindi con un po' di pazienza e i giusti accorgimenti otterrete un risultato davvero strepitoso!

Il vero panettone andrebbe fatto con il lievito madre fresco ma non tutti lo hanno a disposizione in casa. Inoltre il lievito madre è un ingrediente delicato e particolare che deve avere il giusto grado di acidità per non comprometterebbe il sapore e il risultato finale della ricetta.

Per una produzione casalinga ho voluto utilizzare un preimpasto di biga liquida, molto semplice e facile ma il metodo e il procedimento di lavorazione è quello che si usa solitamente nei laboratori di pasticceria, ed è proprio quello che fa la differenza.

Scoprirete che un panettone senza uova e burro non avrà nulla da invidiare a quello tradizionale!

## Ingredienti per uno stampo da 1kg

Biga liquida

100 gr di farina forte (tipo Manitoba bio)

100 gr di acqua

10 gr di zucchero demerara

5 gr di lievito di birra

## Primo impasto

Biga liquida (oppure 180 g di lievito madre fresco)

230 gr di farina forte (tipo Manitoba)

60 g di farina debole (farro di tipo 1 o grano tenero di tipo 1 o farina 0)

1 gr di curcuma o zafferano

100 g di zucchero demerara

180 gr d'acqua

6 gr di lievito di birra fresco

40 gr di malto d'orzo

150 g di burro di soia o margarina senza olio di palma (morbido)

100 gr di bevanda di soia senza zuccheri aggiunti a temperatura ambiente

2 gr di lecitina di soia o girasole

## Secondo impasto

80 g di farina forte (tipo Manitoba)

20 gr di farina debole (farro di tipo 1 o grano tenero di tipo 1 o farina 0)

2 gr di lecitina di soia o girasole

una bacca di vaniglia

100 g di zucchero demerara

30 gr di sciroppo di riso o zucchero invertito in pasta

6 g di sale

200 gr di bevanda di soia senza zuccheri aggiunti e a temperatura ambiente

150 g di burro di soia o margarina senza olio di palma molto morbida

15 g di acqua

Aggiunta dei canditi....

# ..Panettone Vegan

30 gr di burro di soia margarina senza olio di palma molto morbida fuso  
200 g di pasta di cedro (cedro candito passato nel tritatutto)  
100 gr arancia candita  
100 g di uvetta sultanina ammollata e strizzata

## Procedimento

### Biga liquida

Riscalda l'acqua in un pentolino e con l'aiuto di un termometro da cucina porta alla temperatura di 30°C. A questo punto sciogli il lievito di birra con la punta delle dita e versalo nella farina. Mescola bene con una frusta a mano fino a formare una pastella senza grumi.

Copri con della pellicola trasparente e avvolgi in un panno di lana (va bene anche un plaid). Tieni l'impasto in un luogo caldo e lascia che si attivi la fermentazione. Il poolish sarà pronto quando in superficie si saranno formate delle bollicine e l'impasto risulterà afflosciato.

### Primo impasto

Nella ciotola di una planetaria con il gancio a foglia (chiamata K) unisci le farine, la curcuma, lo zucchero, la lecitina, il malto d'orzo, il lievito di birra e il burro di soia morbido (deve avere la consistenza della pomata) e impasta il tutto con l'acqua a temperatura di 22/24°C.

Appena si sarà formata una pasta (ci vogliono circa 13/15 minuti) unisci la biga liquida e la bevanda di soia poco per volta e continuate ad impastare per altri 20/25 minuti circa.

L'impasto non deve risultare lucido ma molto morbido ed elastico. Fai lievitare in una ciotola capiente ricoperta da pellicola alimentare e avvolta da un panno caldo in ambiente riscaldato a 28/30°C fino a quando il suo volume sarà triplicato (ci vogliono circa 10/12 ore).

### Secondo impasto

Nella ciotola della planetaria, sempre con lo strumento a foglia, unisci al primo impasto le farine, la lecitina, la vaniglia. Quando le farine si saranno ben incorporate aggiungi lo zucchero e lo sciroppo di riso e 1/3 della bevanda di soia. Continua ad impastare per ottenere una pasta liscia ed elastica.

Aggiungi il sale e un altro po' di bevanda di soia. Attendi qualche minuto prima di aggiungere il burro di soia molto morbido, ma non fuso, e l'ultima parte di bevanda di soia. Continua ad impastare per ottenere una pasta liscia e setosa. Se così non fosse aggiungi la dose d'acqua prevista e se necessario qualche grammo in più. Ciò dipende dal tipo di farina che utilizzerai.

Aggiungi la frutta candita, l'uvetta, la pasta di cedro e il burro di soia fuso e impasta qualche minuto per distribuire il tutto in modo omogeneo.

### Pirlatura

Adesso inizia la fase di pirlatura, cioè della formazione del panetto che sarà riposto in uno stampo adatto per il panettone. Versa l'impasto su un piano di lavoro, possibilmente in acciaio (non legno) o comunque che possa essere leggermente unto per poter scivolare meglio....

## ...Panettone Vegan

Forma una palla facendo roteare l'impasto tra le mani spingendo verso la base. Riponi l'impasto nello stampo, avvolgilo con un panno morbido, stavolta senza pellicola alimentare, e lascia lievitare ulteriormente per circa 60 minuti alla temperatura di 28/30°C.

Potrebbero servire circa 6/8 ore per triplicare il suo volume.

Cottura

Preriscalda il forno ventilato a 180°C. Se non disponessi del forno ventilato al momento della cottura inserisci una ciotola d'alluminio o una piccola teglia riempita d'acqua. Ciò manterrà un buon grado di umidità all'interno del forno.

Incidì la superficie a forma di croce con un bisturi o coltello affilato, apri i lembi e metti dei fiocchetti di burro di soia.

Inforna inizialmente alla temperatura di 160°C per 40 minuti circa, poi a 180°C 10/15 minuti.

**Consigli:** per evitare che dopo poco la superficie del panettone si afflosci a causa del peso, bisognerebbe appenderli a testa in giù infilzando, con decisione, la base con un uncino.

**Contatti di Enza: Enza Arena Vegan Pastry**

**[www.naturalvegando.it](http://www.naturalvegando.it)**







*Food from nature*

Natureat

Blog Italiano [www.natureatblog.com](http://www.natureatblog.com)

Blog inglese [www.naturea-tblog.com](http://www.naturea-tblog.com)

Instagram [natureatfood](https://www.instagram.com/natureatfood)



*Merry Christmas!*