



# Menù di *Natale*

Menù Natural, Vegetariano e Vegano

## Menù Natural

# Antipasto: *Pizza di scarole*

### *Ingredienti*

- 350 gr di farina di kamut con 50 gr di farina di grano saraceno
- 200 gr di latte Zymil
- 20 gr di olio evo
- 3/4 gr di sale rosa
- 6 gr di cremor tartaro con 3 gr di bicarbonato

### **Per il ripieno:**

- 2/3 cespi di scarola
- 70 gr di olive nere

### *Procedimento*

In una ciotola con del latte aggiungete le farine e il sale e mescolate leggermente con un cucchiaino. In una tazzina inserite il bicarbonato con il cremor tartaro e un goccio di latte, mescolate e aggiungete all'impasto, unite anche l'olio e impastate bene. Fate riposare qualche minuto, nel frattempo bollite per 5 minuti la scarola lavata e ripassatela in padella con un filo d'olio, aglio (da togliere) e le olive. Stendete l'impasto fino a formare un rettangolo, versate sopra il ripieno, poi arrotolate dal lato lungo; tagliate in tanti pezzi, poi cuocete a 180 gradi per 15/20 minuti. Consumatene una fetta di 30/40 gr.





## **Primo: Lumaconi gratinati agli spinaci**

### *Ingredienti*

- 70 gr di lumaconi di kamut
- 100 gr di ricotta
- 60 gr di spinaci cotti e strizzati
- 20 gr di parmigiano reggiano
- Pangrattato q.b.

### *Procedimento*

In una ciotola mescolate insieme la ricotta, gli spinaci ben strizzati e il parmigiano e mescolate bene, poi riempite con questo impasto una sac a poche. Nel frattempo cuocete la pasta al dente e sistematela in una pirofila con della ricotta alla base stemperata con un goccio d'acqua. Riempite la pasta con l'aiuto della sac a poche, spolverate con del pangrattato, poi infornate a 180 gradi per 15 minuti circa, si dovrà formare una crosticina dorata.





## Contorno: *Parmigiana di zucca*

### *Ingredienti*

- 500 gr di zucca con buccia
- 200 gr di quark stemperato con del latte
- 50 gr di parmigiano grattugiato
- Sale rosa q.b.
- Erbe aromatiche a piacere

### *Procedimento*

Tagliate la zucca a cubetti o a fettine. Versate alla base di una pirofila il quark magro stemperato con un po' di latte in modo da renderlo più liquido. Proseguite stratificando con la zucca, parmigiano, erbe aromatiche con sale, di nuovo quark, zucca e pangrattato, poi infornate a 190 gradi in forno ventilato per 20 minuti, sfornate e gustate calda.





## Secondo: *Carciofi ripieni*

### *Ingredienti*

- 300 gr di carciofi puliti
- 1 uovo
- 50 gr di prosciutto crudo a dadini
- 1 cucchiaio di olio evo

### *Procedimento*

Pulite i carciofi, eliminando anche il cuore per creare un solco, e lasciateli in ammollo nell'acqua assieme al limone per 10 minuti. Cuoceteli in un tegame con acqua e prezzemolo fresco per circa 10 minuti. Scolate e adagiate in una pirofila. Sbattete l'uovo e versate al centro di ogni carciofo, adagiate anche il prosciutto e infornate a 200° per circa 25 minuti. Sfornate, condite con olio evo e servite!





## Dolce: *Tronchetto di Natale*

### *Ingredienti*

- 4 uova + 1 tuorlo
- 80 gr di miele
- 100 gr di farina d'avena

#### **Per la crema:**

- 200 gr di ricotta
- 3 cucchiaini di cacao amaro
- 40 gr di crema spalmabile alle nocciole

#### **Per la superficie:**

- 100 gr di cioccolato fondente
- 30 gr di latte Zymil

### *Procedimento*

Separate i tuorli dagli albumi, questi ultimi montateli a neve. Unite i tuorli con il miele e sbattete contro le fruste elettriche fino ad ottenere un impasto chiaro. Unite anche gli albumi montati e la farina mescolando dal basso verso l'alto. Rivestite di carta forno una teglia rettangolare, versate l'impasto con delicatezza e cuocete a 180 gradi per 10 minuti circa. Sfornate, arrotolate dalla parte più lunga e mettete in frigo per mezz'ora. Nel frattempo preparate la crema con la ricotta, il cacao e la crema di nocciole, poi spalmatela all'interno del rotolo, arrotolatelo di nuovo e tagliate la fine per poter fare il ramo. Sciogliete a bagnomaria il cioccolato, aggiungete il latte e fatelo raffreddare leggermente. Versate sul tronchetto, fate la decorazione con un cucchiaino, poi mettete in frigo per almeno un'ora ed è pronto! Consumate una fetta di 30/40 gr.

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



## Menù Vegetariano

# Antipasto: *Torta rustica ricotta e spinaci*

### *Ingredienti*

- 1 rotolo di pasta brisé
- 500 gr di spinaci
- 300 gr di ricotta
- 50 gr di parmigiano grattugiato
- 1 uovo
- Semi di sesamo q.b.

### *Procedimento*

Lavate gli spinaci, senza scolarli troppo metteteli in una pentola piena d'acqua e fateli bollire per 10 minuti circa. Scolateli, lasciateli raffreddare, quindi strizzateli e sminuzzateli con l'aiuto di un paio di forbici. Poneteli in una ciotola, aggiungete la ricotta e amalgamate per bene. Unite il parmigiano grattugiato e l'uovo. Amalgamate fino ad ottenere un impasto omogeneo. Stendete il foglio di pasta brisé già pronta con tutta la carta forno su una teglia rotonda, facendo sbordare la pasta in eccesso all'esterno. Versateci dentro il composto. Ripiegate il bordo internamente e cospargete uniformemente tutta la superficie della torta salata con i semi di sesamo. Cuocete in forno per 30 minuti circa a 180°, fino a quando la pasta non risulterà dorata. Sfornate la torta salata con ricotta e spinaci e servitela a fette. Consumatene una fetta di 30/40 gr.





# Primo: *Risotto alle castagne*

## *Ingredienti*

- 50 gr di castagne
- 60 gr di riso basmati
- 1 cucchiaio di olio evo
- Mezza cipolla
- Brodo vegetale q.b.
- Prezzemolo q.b.

## *Procedimento*

Lessate le castagne, con un coltello affilato incidetele e tirate via la buccia esterna, eliminando i frutti che presentano macchie scure nella polpa. Mettetele in un tegame completamente ricoperte di acqua fredda e leggermente salata. Accendete il fuoco a fiamma moderata e fate cuocere per circa 40 minuti. Trascorso il tempo testate la cottura con uno stuzzicadenti che dovrà affondare senza difficoltà. Scolatele e, finché sono ancora calde, eliminate la pellicina strofinandole con un foglio di carta da cucina. Tagliatele a pezzetti e tenetele da parte. Tritate finemente la cipolla e mettetela in un tegame con dell'acqua. Accendete il fornello a fiamma dolce e lasciatela appassire per un minuto circa, finché non sarà diventata trasparente. Unite quindi il riso e fatelo tostare per un paio di minuti. Alzate la fiamma e sfumate con un mestolo di brodo vegetale caldo. Abbassate quindi la fiamma a metà e cuocete il risotto mescolandolo spesso e aggiungendo altro brodo vegetale ogni volta che quello messo in precedenza si sarà assorbito. Dopo una decina di minuti unite le castagne lesse e continuate a cuocere il risotto alle castagne sempre mescolando circa 5 minuti, finché il riso non giungerà a cottura, aggiungendo brodo caldo quando necessario. Unite il prezzemolo tritato e aggiungete olio evo a crudo.





## Contorno: Cavolfiore gratinato

### Ingredienti

- Un cavolfiore
- Olio evo q.b.
- Spezie a piacere q.b.

### Procedimento

Accendete il forno a 200°C e rivestite la leccarda con un foglio di carta forno. Eliminate dal cavolfiore le foglie e il gambo. Quindi tagliate il cavolfiore a metà per l'altezza e affettate, ciascuna metà, in fette di circa un centimetro di spessore. Posizionate le fette di cavolfiore sulla leccarda e cospargete di sale e spezie a piacere. Infornate il cavolfiore e cuocete per circa 20 minuti quindi rigirate le fette di cavolfiore usando una spatola e cercando di non romperle. Proseguite la cottura per altri 20-30 minuti o fino a che, bucando le fette con una forchetta, saranno tenere. Irrorate con olio evo a crudo q.b.





## **Secondo: Polpette di lenticchie**

### *Ingredienti*

- 200 gr di lenticchie
- 50 gr di pangrattato
- Olio evo q.b.
- Spezie q.b.

### *Procedimento*

Versate le lenticchie cotte all'interno di un mixer e frullatele bene con l'aggiunta di 2 cucchiaini d'olio fino ad ottenere una crema. A questo punto aggiungete il pangrattato e amalgamate fino ad ottenere un impasto non appiccicoso. Unite anche le spezie che più vi piacciono. Formate con le mani le polpettine. Passatele nel pangrattato e poi sistematele in una teglia coperta con carta forno. Lasciatele cuocere a 180 gradi in forno ventilato per 30 minuti, oppure in forno statico a 190 gradi per lo stesso tempo. Le nostre polpettine di legumi sono pronte! Potrete gustarne la metà.





## Dolce: *Brutti ma buoni*

### *Ingredienti*

- 300 gr di nocciole intere spellate
- 200 gr di zucchero di cocco
- 150 gr di albumi a temperatura ambiente
- 1 baccello di vaniglia

### *Procedimento*

Per prima cosa tritate le nocciole in un mixer fino ad ottenere una granella non eccessivamente fine. Tenete da parte e versate gli albumi nella ciotola di una planetaria munita di frusta. Cominciate a montare e unite i semi della bacca di vaniglia. Quando gli albumi diventeranno chiari e spumosi aggiungete lo zucchero, poco per volta. Continuate a montare a velocità media per altri 5 minuti: dovrete ottenere un composto fermo e sodo, con la classica punta. Incorporate la granella di nocciole alla meringa, mescolando delicatamente dal basso verso l'alto con una spatola. Trasferite il composto in una pentola di acciaio e cuocete a fuoco medio o medio-alto per circa 15 minuti, mescolando continuamente con una spatola morbida. Quando il composto si sarà compattato, formate dei mucchietti su una leccarda foderata con carta forno aiutandovi con 2 cucchiaini e distanziandoli l'uno dall'altro. Cuocete in forno statico preriscaldato a 130° per 40-45 minuti, dovranno asciugarsi senza bruciare. Una volta cotti, sfornate e lasciate raffreddare completamente. Gustatene 2-3.

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



# Antipasto: Triangolini di pasta fillo con scarole

## Ingredienti

- 250 gr di scarola
- Olive taggiasche q.b
- 1 spicchio d'aglio
- Capperi q.b.
- 2 cucchiaini di olio EVO
- 3 fogli di pasta fillo
- Latte vegetale q.b.
- Semi di sesamo o papavero q.b.

## Procedimento

Saltate in padella la scarola, con olio, aglio, olive e capperi per circa 5 minuti mescolando di tanto in tanto. Una volta pronta, condite la verdura con sale e lasciate raffreddare. Stendete il primo foglio di pasta fillo su un piano da lavoro e spennellatelo con il latte, appoggiate un altro foglio sopra e spennellate anche questo, e infine appoggiate anche il terzo foglio e spennellatelo. Tagliate i fogli di pasta fillo in 5-6 strisce per il senso della lunghezza. Spennellate con il latte e poi mettete il ripieno nell'angolo di ogni striscia, richiudete verso l'alto con la pasta fillo a formare un triangolo e procedete arrotolando la pasta fillo fino alla fine della striscia, facendo quindi vari giri. Quando tutti i triangoli sono pronti, metteteli su di una teglia da forno, spennellateli ancora con il latte e cospargeteli con i semi di sesamo. Cucinate in forno preriscaldato a 190 gradi per circa 12-15 minuti.





## Primo: Gnocchi di barbabietola con spinaci e crema di mandorle

### Ingredienti

- 100 gr di patate
- 100 gr di barbabietola
- 50 gr di farina semi-integrale
- Sale q.b.
- 2 cucchiaini di crema di mandorle
- 30 ml di latte di soia
- 100 gr di spinacini
- 1 cucchiaino di aceto balsamico

### Procedimento

Tagliate le patate e lessatele per circa 15 minuti. Passatele subito con lo schiacciapatate e lasciatele raffreddare. Tagliate a dadini la barbabietola e frullatela nel tritatutto fino a ottenere una purea perfettamente liscia, unitela alle patate raffreddate e aggiungete la farina, lavorando quindi l'impasto con le mani fino a formare un panetto morbido ma non appiccicoso (la quantità di farina necessaria potrebbe variare in base a quanto umide sono le vostre patate e barbabietole). Con l'impasto ottenuto formate dei cordoncini di circa 1 cm circa e quindi tagliateli a pezzi di circa 2 cm. Saltate gli spinacini in una padella ben calda con un goccio di olio, un pizzico di sale e, appena si saranno appassiti, sfumateli con l'aceto balsamico. Lasciate asciugare il tutto e trasferite gli spinacini in un piatto.

Scaldare la crema di mandorle in una padella antiaderente con il latte di soia, lessate gli gnocchi in acqua bollente leggermente salata e man mano che vengono a galla prelevateli con una schiumarola e versateli direttamente nella padella con la crema di mandorle. Saltate il tutto per condire bene gli gnocchi (aggiungendo un goccio d'acqua se il sugo dovesse asciugarsi troppo) e infine aggiungete anche gli spinacini saltati. Servite quindi gli gnocchi ben caldi e cremosi, completando, volendo, ciascuna porzione con degli spinacini freschi.





## Contorno: Carciofi alle olive e limone

### Ingredienti

- 4 carciofi
- 5 olive nere
- 1 limone
- 1 spicchio d'aglio
- Timo q.b.
- Sale q.b.
- Pepe q.b.
- 1 cucchiaio di olio evo

### Procedimento

Separate le teste dei carciofi dai gambi tagliandole alla base, eliminate le foglie esterne e più dure e tagliate almeno un centimetro di punta. Divideteli a metà, eliminate il fieno interno e tagliateli a fette. Rifilate i gambi dalla parte esterna più fibrosa, tagliateli a pezzi e mettete il tutto, mano a mano che viene pronto, in una ciotola di acqua acidulata con il succo di un limone. In una padella piuttosto larga, fate insaporire i carciofi ben scolati dall'acqua con il sale, il pepe, il timo, l'aglio e l'olio. Mescolate bene, quindi aggiungete le olive e un bicchiere scarso di acqua. Coprite e fate cuocere per 10 minuti a fiamma media. Aggiungete un limone tagliato a fettine sottili e lasciate cuocere per altri 10 minuti. Spegnete il fuoco, lasciate riposare i carciofi per un paio di minuti, quindi trasferiteli sul piatto di portata e gustateli!





## Secondo: *Burger di soia*

### *Ingredienti*

- 30 gr di fiocchi di soia
- ½ cucchiaio di fiocchi di patate
- 1 carota piccola
- Sale q.b.
- Prezzemolo q.b.
- Erba cipollina q.b.
- Paprika q.b.
- 1 cucchiaio di olio EVO
- Pangrattato q.b.

### *Procedimento*

Mettete a bagno i fiocchi di soia in acqua bollente per 10 minuti circa, poi scolate e strizzate bene. In una ciotola, versate i fiocchi di soia, i fiocchi di patate e le carote pelate e grattugiate. Condite con prezzemolo tritato, erba cipollina, sale e paprika, e mescolate fino ad ottenere un composto omogeneo. Date poi forma ai burger sulla carta forno usando l'accessorio apposito o un coppapasta, e panateli poi da entrambi i lati. Cuocete in padella con un filo d'olio per una decina di minuti, girando a metà cottura.





## Dolce: Bastoncini di Natale

### Ingredienti

- 300 gr di farina integrale
- 80 gr di zucchero di canna tritato a velo
- 1 cucchiaino di lievito (miscela di bicarbonato o cremor tartaro)
- 20 gr di cacao amaro
- ½ cucchiaino di vaniglia in polvere
- 100 ml di olio di semi
- Latte vegetale q.b.

### Procedimento

In una ciotola mescolate la farina, lo zucchero, il lievito, mezzo cucchiaino di vaniglia e l'olio. Lavorate il composto a mano e, lentamente, aggiungete dell'acqua a temperatura ambiente. Impastate su di un piano leggermente infarinato e lavorate l'impasto con le mani amalgamando tutti gli ingredienti fino a renderlo omogeneo, liscio e non appiccicoso. Se necessario, aggiungete poca farina o dell'altro liquido. Dividete in due l'impasto, in uno dei due aggiungete il cacao, iniziate ad impastare e aggiungete lentamente dell'acqua fino a raggiungere un ulteriore impasto omogeneo e non appiccicoso. Anche in questo caso calibrate il tutto aggiungendo poca farina o dell'altro liquido. Otterrete così due panetti uguali, uno bianco e l'altro al cacao. Dividete entrambi gli impasti in 4 palline più piccole e create da ogni pallina delle strisce spesse circa 1 cm di spessore, che andrete ad arrotolare tra loro per creare la tipica forma a spirale dei bastoncini. Adagiate i biscotti su una teglia rivestita da carta forno e infornateli in forno statico e preriscaldato a 180° per circa 15-20 minuti. Sfornateli e lasciateli raffreddare. Consumatene un paio!

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

