



**Menù di**  
*Capodanno*

Menù Natural, Vegetariano e Vegano

## Menù Natural

# Antipasto: Tartare di manzo



### *Ingredienti*

- 250 gr di carpaccio di manzo
- 40 gr di alici tritate
- 2 cucchiaini di olio
- 1 cucchiaino di maionese fatta in casa
- Succo di mezzo limone
- 1/4 di cipolla rossa
- Rosmarino q.b.
- 1 tuorlo

### **Maionese light fatta in casa:**

- 100 gr di latte di avena senza zuccheri
- 100 gr di olio di semi
- 2 cucchiaini di succo di limone
- 1 cucchiaino di senape
- Un pizzico di curcuma

### *Procedimento*

Tritate il carpaccio al coltello. Preparate il condimento con alici, olio, cipolla, rosmarino, limone e maionese, quindi aggiungete la carne e fate marinare per almeno 2/3 ore. Con l'aiuto di un coppapasta formate un disco di carne, aggiungete sopra il tuorlo, salate e decorate a piacere.

### **Procedimento Maionese:**

Versate in un boccale tutti gli ingredienti escluso l'olio, azionate il frullatore ad immersione e montate gli ingredienti. Aggiungete l'olio a filo. Dopo qualche minuto la maionese light senza uova è pronta, conservatela in un recipiente sigillato in frigo.





## **Primo: Bolognese bianca**

### *Ingredienti*

- 1 carota
- 1 costa di sedano
- 100 gr di macinato
- Cipolla tritata
- 2 cucchiari di olio evo
- 60 gr di piselli decorticati
- 80 gr di pasta Senatore Cappelli

### *Procedimento*

Tritate la cipolla, la carota e il sedano e aggiungete in un tegame assieme ad un bicchiere di acqua. Lasciate cuocere per qualche minuto e aggiungete il macinato. Mescolate e proseguite la cottura finchè non sarà ben cotto. Da parte lasciate cuocere i piselli in un po' di acqua e aggiungete alla carne una volta cotti. Cuocete la pasta in abbondante acqua per il tempo di cottura indicato sulla confezione, scolate e versate nel tegame assieme alla carne. Lasciate saltare per qualche minuto e condite con olio evo prima di servire!





## Contorno: *Insalata di spinaci e arance*

### *Ingredienti*

- 150 gr di spinacini
- 1 arancia
- Cipolla q.b.
- Semi di sesamo q.b.
- Aceto di mele q.b.
- Olio evo q.b.

### *Procedimento*

Lavate molto bene le foglie degli spinacini e asciugatele. Sbucciate a vivo un'arancia e poi tagliatela a dadini. Mettete l'insalata di spinaci in una ciotola, condite con olio e aceto. Aggiungete le arance e i semi di sesamo. Date un'ultima girata al tutto e servite.





## Secondo: **Crocchette di cavolo viola**

### *Ingredienti*

- 150 gr cavolo cappuccio viola
- 3 cucchiaini di parmigiano reggiano
- 2 uova
- Farina di avena q.b.
- Sale q.b.
- Farina di mais q.b. per la panatura

### *Procedimento*

Tagliate il cavolo a striscioline e fatelo cuocere per circa 5 minuti in una padella con un goccio d'acqua e un pizzico di sale. Nel frattempo sbattete le uova con una forchetta in un piatto e unite anche il parmigiano e la farina d'avena, se il composto risulta morbido aggiungetene altra. Aggiungete anche il cavolo al composto e mescolate bene. Formate le crocchette, poi cospargetele con farina di mais e disponetele su una teglia o su una padella antiaderente. Cuocete a 180 gradi per 10 minuti circa o in padella per qualche minuto.





## Dolce: Mostaccioli

### Ingredienti

#### Ingredienti per il ripieno:

- 4 cucchiaini di burro di arachidi
- 3 cucchiaini di farina di cocco
- 1 cucchiaino di olio di cocco
- 1 pizzico di sale
- 1 pizzico di cannella (facoltativo)

#### Ingredienti per la copertura:

- 100 gr di cioccolato fondente 85%
- 1 cucchiaino di olio di cocco

### Procedimento

Amalgamate tutti gli ingredienti per il ripieno. Dovrete ottenere un composto sodo e malleabile. Formate con le mani delle palline e poi conferite una forma ovale. Adagiate in un piatto rivestito di carta forno e lasciate rassodare in freezer per 15 minuti. Nel frattempo sciogliete a bagnomaria il cioccolato e aggiungete l'olio una volta fuso del tutto. Recuperate i mostaccioli dal freezer e ricoprite interamente con il cioccolato fuso. Lasciate asciugare a temperatura ambiente per 30 minuti e servite! Consumatene un paio.

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



## Menù Vegetariano

### **Antipasto: Brie al forno con noci, fichi secchi, mirtilli rossi e miele**

#### *Ingredienti*

- 2 brie (tomini) da 110 gr
- 4 fichi secchi
- 20 gr di noci
- 20 gr di mirtilli rossi
- Miele q.b.
- Timo fresco q.b.

#### *Procedimento*

Tagliate la parte superiore dei formaggi con un coltello affilato, rimuovendo solo la crosta superficiale e lasciando intatti i bordi. Disponete i tomini su una teglia foderata con carta forno e cospargeteli con i fichi tagliati in 4, le noci grossolanamente tritate e i mirtilli rossi interi. Irrorateli con miele a piacere. Cuocete il tutto nel forno già caldo a 180° per 10 minuti circa o comunque fino a quando noterete che il formaggio interno apparirà appena fuso. Sfornate e servite subito i brie al forno con grissini o fette di pane tostato.





## Primo: Calamarata con ceci

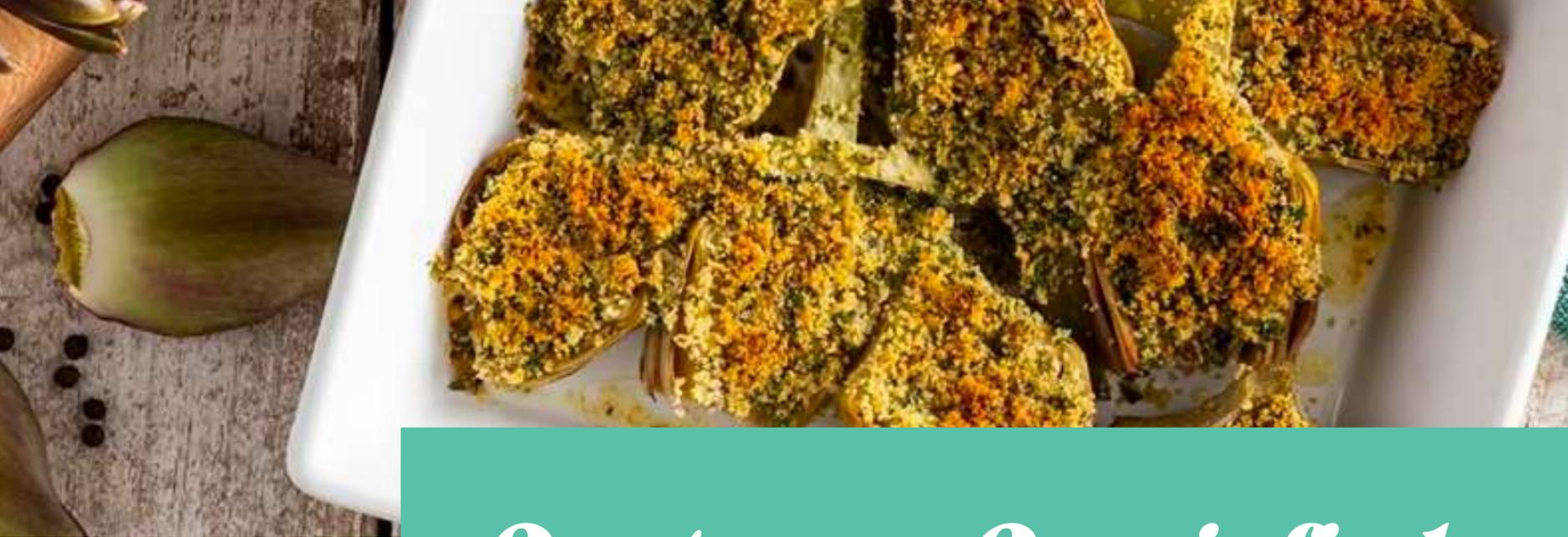
### Ingredienti

- 70 gr di pasta nel formato calamarata
- 70 gr di ceci lessati
- 1 spicchio d'aglio
- Olio EVO q.b.
- Sale q.b.
- Pepe q.b.

### Procedimento

Cuocete i ceci, messi in ammollo in acqua con  $\frac{1}{2}$  cucchiaino di bicarbonato la sera precedente, in abbondante acqua con sedano, cipolla e carota. Una volta cotti, passate la metà dei ceci al passaverdura usando il disco a fori più piccoli. In una padella scaldate due cucchiai d'olio e fatevi dorare lo spicchio d'aglio. Versate nel recipiente la crema di ceci, i ceci interi e cospargete di abbondante rosmarino finemente tritato. Fate insaporire per dieci minuti regolando di sale e pepe. Mettete a bollire l'acqua per la pasta, salate e buttate la pasta. Usate un po' dell'acqua di cottura per ammorbidire la crema di ceci. Scolate la pasta al dente, conservando un bicchierino di acqua di cottura, e trasferitela nella padella con la crema di ceci calda. Mescolate velocemente in modo che tutta la pasta ne resti ben coperta e se necessario unite l'acqua conservata. Impiattate e servite subito!





## Contorno: Carciofi al forno

### Ingredienti

- 3 carciofi
- 1 limone
- 20 gr di pecorino
- 25 gr di pangrattato
- Prezzemolo fresco tritato
- Olio EVO q.b.
- Sale q.b.
- Pepe q.b.

### Procedimento

Per prima cosa pulite i carciofi eliminando le foglie esterne fino a raggiungere quelle più tenere. Tagliate i gambi lasciandone 2-3 cm in lunghezza attaccati al fiore, con un coltellino eliminate la parte esterna, più fibrosa. Tagliate le punte dei carciofi (2-3 centimetri) e rifilatene le basi lasciandole attaccate ai gambi. Tagliate i carciofi a metà ed eliminate la parte interna. Mettete i carciofi puliti in una ciotola piena d'acqua acidulata con del limone, per evitare che anneriscano. Fate bollire dell'acqua, salatela e scottate i carciofi per 10 minuti, dovranno essere cotti ma croccanti. Nel frattempo preparate gli ingredienti che vi serviranno in seguito: pecorino, prezzemolo, pangrattato, 3 cucchiaini d'olio, un pizzico di sale e pepe. Mescolate il tutto in una ciotola, con un cucchiaino, fino a ottenere un composto sabbioso ma leggermente imbevuto di olio. Disponete i carciofi in una pirofila unta d'olio e cospargete con la panatura. Completate con un giro d'olio e passate in forno caldo a 180° per 30-35 minuti, facendoli gratinare negli ultimi 5 minuti.





## **Secondo: Polpettone di zucca dal cuore filante**

### *Ingredienti*

- 175 gr di zucca delica
- 50 gr di funghi
- 25 gr di pangrattato
- 1 uovo
- 90 gr di patate
- 30 gr di scamorza
- 20 gr di parmigiano
- 1 cucchiaio di olio EVO
- Noce moscata q.b.
- Pepe q.b.

### *Procedimento*

Mettete le patate in una pentola di acqua fredda e lasciatele cuocere fino a quando non risulteranno morbide. Nel frattempo, dividete la zucca a metà e privatela dei semi e dei filamenti con l'aiuto di un cucchiaio. Tagliatela a fette, disponetele in una teglia rivestita con carta forno ed infornate a 160 °C per circa 40 minuti. Trascorso il tempo di cottura, sfornate la zucca, eliminate la buccia, schiacciate la polpa e lasciatela intiepidire. Una volta pronte scolate le patate e sbucciatele ancora calde, riducetele in purea e lasciatele stemperare.





## **Secondo: Polpettone di zucca dal cuore filante**

### *Procedimento*

Mondate i funghi, eliminate la parte del gambo, eliminate la pellicina con l'aiuto di un coltello ed affettateli sottilmente. Scaldare l'olio in una padella, versate i funghi e portateli a cottura con un pizzico di sale. Versate la zucca ormai tiepida in una ciotola insieme alle patate, al pangrattato ed al parmigiano grattugiato. Incorporate l'uovo ed ajustate di sale e pepe. Unite un po' di noce moscata grattugiata e profumate con il timo sfogliato. Amalgamate accuratamente gli ingredienti, coprite con pellicola trasparente e lasciate rassodare in frigo per 30 minuti. Trascorso il tempo di riposo, trasferite 3/4 dell'impasto su un foglio di carta forno. Create una fossetta al centro dell'impasto con il dorso di un cucchiaio e distribuite metà funghi trifolati, unite la scamorza tagliata a dadini e coprite con i funghi restanti. Richiudete con l'impasto rimanente. Compattate il polpettone con le mani, arrotolatelo con il foglio di carta forno. Una volta ottenuta la caratteristica forma cilindrica, sistematelo con tutta la carta forno in uno stampo da plumcake ed appiattitelo leggermente. Cospargete il polpettone di zucca con il parmigiano grattugiato e spolverizzatelo con il pangrattato. Irrorate con un filo d'olio EVO e infornate a 180°C per circa 40 minuti. Trascorso il tempo, alzate la temperatura a 200°C e lasciate gratinare fino a quando non si formerà una leggera crosticina in superficie. Sfornate il polpettone e lasciatelo riposare per qualche minuto. Tagliate a fette e servite ancora filante.





## Dolce: *Torta di carote e nocciole con crema di cioccolato fondente*

### *Ingredienti*

- 200 gr di nocciole tostate non salate
- 180 gr di carote
- 150 gr di farina di farro integrale
- 140 gr di zucchero di canna
- 140 gr d'acqua
- 50 gr di olio di semi di girasole
- 16 gr di lievito per dolci

### **Ingredienti per la crema al cioccolato:**

- 80 gr di sciroppo d'acero
- 60 gr di anacardi ammollati
- 40 gr di cacao amaro
- 1 pizzico di sale

### *Procedimento*

Preriscaldate il forno a 180°, funzione statica. Nel frattempo mettete le nocciole nel mixer e tritatele finamente. Unite le carote e continuate a tritare. Aggiungete olio, acqua, sale e zucchero di canna sempre nel mixer fino ad ottenere un composto abbastanza omogeneo. In una ciotola capiente, setacciate farina e lievito. Unite il contenuto del mixer nella ciotola e mescolate con la frusta. Versate il composto in una tortiera rivestita da carta forno e cuocete per 40 minuti finchè la superficie non risulterà dorata e leggermente crepata.





## **Dolce: Torta di carote e nocciole con crema di cioccolato fondente**

### *Procedimento*

Mentre la torta cuoce in forno, preparate la crema al cioccolato: sciacquate bene gli anacardi con acqua corrente e metteteli nel frullatore con lo sciroppo d'acero. Aggiungete il sale, frullate tutto e trasferite il composto in una ciotola, inglobando il cacao a poco a poco, mescolando con una forchetta o una frusta fino a raggiungere una consistenza liscia e omogenea. Quando la torta sarà pronta, toglietela dal forno e lasciatela raffreddare qualche minuto prima di tagliarla, altrimenti tenderà a rompersi un po'. Una volta tagliate le fette, cospargete ognuna di esse con la crema al cioccolato, e se volete, terminate con delle nocciole tritate, per decorare. Consumatene una fettina da circa 20-30 gr.

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



# Antipasto: *Hummus di lenticchie con curry e mango*



## *Ingredienti*

- 240 gr di lenticchie precotte
- 1 cucchiaino di curry
- 1/2 mango
- Il succo di mezzo limone
- 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva

## *Procedimento*

Sgocciolate le lenticchie e trasferitele nel boccale del frullatore. Unite il curry, il succo di mezzo limone, un filo d'olio extravergine d'oliva e un pizzico di sale.

Tagliate il mango a cubetti piccoli, unitelo all'hummus di lenticchie e frullate nuovamente. Trasferitelo all'interno di una ciotola e servitelo.





## Primo: Lasagne vegane con scarola, olive e noci

### Ingredienti

- 100 gr di lasagne senza uova
- 150 gr di scarola
- 1 cipolla
- 1 spicchio di aglio
- 150 gr di latte di soia non dolcificato
- 20 gr di farina integrale
- 10 gr di olio extravergine d'oliva
- 1 cucchiaino di lievito alimentare
- 20 gr di noci
- 40 gr di olive taggiasche
- Sale e pepe q.b.

### Procedimento

Iniziate tritando la cipolla e facendola rosolare in un'ampia padella antiaderente o in un wok insieme allo spicchio di aglio e acqua. 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 preparazione della besciamella vegana: in un pentolino mescolate la farina con l'olio d'oliva e il latte di soia caldo. Mescolate con un cucchiaino di legno in modo da incorporare bene il latte senza formare grumi. Portate a bollore, spegnete la fiamma e condite con sale, noce moscata a piacere e lievito alimentare.

Nel frattempo portate a bollore una pentola d'acqua, salatela leggermente e sbollentate per 3 minuti le lasagne. Stendete un cucchiaino di besciamella sul fondo della pirofila, disponete uno strato di pasta, coprite con besciamella, scarola, olive e noci tritate grossolanamente. Coprite con un secondo strato di pasta.

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.





## Contorno: *Insalata di cavolo cappuccio*

### *Ingredienti*

- 300 gr di cavolo cappuccio
- 1 cipollotto
- 2 cucchiaini di prezzemolo fresco tritato
- 1 cucchiaino di menta fresca tritata
- 1 cucchiaino di aneto fresco tritato
- Succo di ½ limone
- Sale e olio extravergine d'oliva q.b.

### *Procedimento*

Affettate molto sottilmente il cavolo cappuccio e versatelo in una ciotola, poi tritate abbastanza finemente il prezzemolo, la menta e l'aneto e aggiungeteli al cavolo cappuccio insieme alla parte verde del cipollotto anch'essa affettata sottilmente.

In una ciotolina unite il succo di limone, una presa di sale, lo zucchero e l'olio extravergine d'oliva, mescolate bene e usate il dressing per condire la vostra insalata di cavolo cappuccio.





## **Secondo: Arrosto di seitan ai friarelli e pomodori secchi**

### *Ingredienti*

- 160 gr di preparato per seitan (farina di glutine)
- 250 ml di acqua
- 300 gr di friarielli
- 10 pomodori secchi sott'olio
- 1 cucchiaino di rosmarino tritato
- 1 cucchiaino di paprika
- ¼ di cucchiaino di aglio in polvere
- Sale e pepe
- Brodo vegetale

### *Procedimento*

Sbollentate i friarielli in acqua leggermente salata fino a cottura. A cottura ultimata aggiungete sale, pepe e olio. Intanto in una ciotola mescolate la farina di glutine con il rosmarino, la paprika, l'aglio e un pizzico di pepe, unite poi l'acqua e impastate fino ad ottenere un panetto morbido ed omogeneo. Stendetelo su un piano da lavoro utilizzando un matterello fino ad ottenere un rettangolo di circa 25 x 20 cm di lato. Distribuite i friarielli sulla superficie del seitan formando uno strato omogeneo e lasciando circa 1 cm di bordo su ciascun lato. Disponete anche i pomodori secchi sgocciolati e asciugati formando due file e procedete poi ad arrotolare il vostro arrosto partendo dal lato più lungo, avendo cura di sigillare bene i bordi e le estremità. Avvolgete l'arrosto in un panno pulito cercando di non stringerlo troppo perché in cottura gonfierà un po' e chiudete le estremità con dello spago da cucina. Immergetelo quindi in un pentolone pieno di brodo già bollente e leggermente salato e lessate per 50 minuti. Una volta pronto liberatelo dal panno, tagliatelo a fette e servitelo. Consumatene una/due fette.





## Dolce: Gnocchi dolci al cioccolato

### Ingredienti

- 200 gr di cioccolato fondente
- 60 gr di mandorle
- 70 gr di crema di nocciole
- 60 gr di latte di soia (o altro latte vegetale)
- 1 pizzico di vaniglia in polvere
- Cacao q.b.

### Procedimento

Tritate al coltello le mandorle fino ad ottenere una granella. Fondete il cioccolato a bagnomaria, poi trasferitelo in una ciotola per farlo raffreddare leggermente. Unite la crema di nocciole, il latte di soia e la vaniglia in polvere. Amalgamate il tutto mescolando con una spatola o un cucchiaino di legno, poi aggiungete anche la granella di mandorle. Fate solidificare il composto in frigorifero 1-2 ore.

Una volta che il composto si è solidificato prelevatene un cucchiaino e formate una pallina poco più grande di una nocciola. Disponete tutte le palline su un tagliere e cospargete di cacao. Passate ciascuna pallina sul rigagnocchi per dare la forma di uno gnocco con le caratteristiche scanalature. Disponete i cioccolatini su un vassoio e spolverateli ancora con un pochino di cacao.

Consumatene 4 o 5.

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

