

Menù della Vigilia di *Natale*

Menù Natural, Vegetariano e Vegano



Menù Natural

Antipasto: Cestini di pancarrè con scarole

Ingredienti

- 200 gr di scarole
- 10 olive nere snocciolate
- Pinoli q.b.
- Pancarrè di grano senatore cappelli
- Olio EVO q.b.

Procedimento

Stendete con il mattarello le fette di pancarrè e sistematele negli stampi per muffin. Create un cestino ricoprendo la base e i bordi. Infornate per 5 minuti a 180°, il tempo di renderli croccanti. Sfornate e tenete da parte. Cuocete in un tegame la scarola pulita assieme ad un po' di acqua per facilitare la cottura. Una volta cotta aggiungete le olive nere e amalgamate. Riempite i cestini con la scarola e decorate con i pinoli che potete tostare in padella per qualche secondo se preferite. Condite con olio evo e servite.





Primo: Spaghetti con calamari

Ingredienti

- 70 gr di spaghetti Senatore Cappelli
- 150 gr di calamari a rondelle
- 15 pomodorini
- Prezzemolo fresco q.b.
- Acqua q.b.

Procedimento

Riponete i calamari in un tegame assieme ad un po' di acqua e lasciate cuocere al dente. Di seguito aggiungete i pomodorini interi e un altro po' di acqua se necessario. Lasciate cuocere il tutto fino ad ottenere un sugo dalla consistenza non troppo asciutta. Da parte cuocete gli spaghetti in abbondante acqua calda fino al tempo di cottura indicato sulla confezione. Scolate al dente e aggiungete ai calamari. Fate saltare per qualche minuto e guarnite con prezzemolo fresco tritato prima di servire.





Contorno: *Finocchi gratinati alle nocciole*

Ingredienti

- Un finocchio e mezzo
- 50 gr di granella di nocciole
- 2 cucchiaini di parmigiano stagionato 36 mesi
- Olio EVO q.b.

Procedimento

Lavate i finocchi e tagliateli a fette. Mettete sul fuoco una pentola di acqua leggermente salata e quando bollerà mettete a cuocere i finocchi per 10 minuti fino a che risulteranno cotti e morbidi. Scolate i finocchi e asciugateli leggermente con un foglio di carta assorbente. Mettete i finocchi bolliti in una ciotola con il parmigiano grattugiato e la granella di nocciole oppure le nocciole tritate grossolanamente. Trasferite i finocchi conditi con parmigiano e nocciole in una pirofila da forno. Cuocete i finocchi con le nocciole in forno preriscaldato a 200° per circa 15 minuti fino a che si sarà formata una crosticina dorata sopra. Condite con olio a crudo.





Secondo: Spigola al cartoccio

Ingredienti

- 250/300 gr di branzino
- Un cipollotto
- 1 limone
- 1 spicchio d'aglio
- Rosmarino q.b.
- Prezzemolo q.b.
- Olio EVO q.b.

Procedimento

Adagiate su un foglio di carta alluminio il pesce pulito, lavato e farcito con un rametto di rosmarino e uno spicchio d'aglio. Distribuite all'esterno un po' di prezzemolo tritato, le fettine di limone, i cipollotti a pezzi e le fettine d'aglio. Chiudete il cartoccio, poggiatelo sulla placca del forno ricoperta con l'apposita carta e trasferite in forno caldo a 200°. Fate cuocere per 15-20 minuti. Sfornate, aprite il cartoccio con attenzione e servite con un giro d'olio a crudo.





Dolce: *Pastiera*

Ingredienti

per uno stampo da 18 cm:

Per la base:

- 1 uovo
- 1 tuorlo
- 80 gr di olio evo
- 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)





Dolce: *Pastiera*

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.

Preparate nel frattempo il ripieno riponendo il grano saraceno in un tegame assieme ad un po' di acqua e cuocere per circa 30 minuti. Poi scolate. Unite quindi il latte e cuocete fino a che si sarà asciugato completamente continuando a mescolare. Lasciate raffreddare completamente e poi aggiungetelo alla ricotta, alla scorza di arancia, alle uova e alle 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 su.

Infornate a 180° per circa 50 minuti. Una volta sfornata, lasciate raffreddare completamente in frigo prima di tagliare.

Consumatene 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: Coni di parmigiano con insalata di fagioli

Ingredienti

- 100 gr di parmigiano
- 1/2 finocchio
- 1 costa di sedano
- 1/2 cipolla
- 50 gr di fagioli
- 1 cucchiaio d'olio EVO

Procedimento

Cuocere al microonde per due minuti le scaglie di parmigiano disposte in cerchio su carta forno. Preparare un'insalatina a base di fagioli, cipolla, finocchio e sedano e condire con l'olio. Sforzare i cerchi di parmigiano e modellarli a piacere fino a creare un cono croccante. Farcire quindi la cialda di parmigiano.





Primo: Ravioli rossi con caprino e miele

Ingredienti

- 1 barbabietola rossa
- 125 gr di farina di grano saraceno
- 2 uova (di cui uno per spennellare)
- 3 cucchiaini di olio EVO
- 70 gr di caprino
- 1 cucchiaino di miele
- 10 gr di noci
- Rosmarino q.b.

Procedimento

Sbucciate la barbabietola rossa e grattugiatela. Mettetela in un setaccio a maglie strette, spremetela per bene con le mani 3 volte facendo cadere il succo (15 ml) in un recipiente. Impastate il succo di barbabietola con la farina, l'uovo ed 1 cucchiaino d'olio EVO. Appena avete ricavato un impasto liscio avvolgetelo in pellicola trasparente e mettetelo a riposare per 2 ore in frigorifero. Per il ripieno prendete il caprino e schiacciatelo con una forchetta, poi mescolatelo con il miele e le noci tritate. Lavorate la pasta con la macchina per la pasta e allargatela in modo sottile. Adagiatela sul piano di lavoro infarinato e spolverate di farina. Ricavate dei quadrati con i bordi di 6-8 cm di lunghezza. Ponete il ripieno con un cucchiaino nel centro di ogni quadrato. Spennellate i bordi dei quadrati con l'uovo sbattuto. Ripiegate a triangolo e chiudete per bene premendo con le dita. Fate cuocere i ravioli per 1-2 minuti in abbondante acqua e sale. Nel mentre, riscaldare l'olio in una padella capiente, aggiungete gli aghi di rosmarino e fate cuocere per qualche secondo. Fate sgocciolare i ravioli e fateli saltare per 1-2 minuti nell'olio aromatizzato al rosmarino.





Contorno: Scarola in padella

Ingredienti

- 1 cespo di scarola
- 2 cucchiari di noci
- 2 cucchiari di pinoli
- 2 cucchiari di mandorle
- 1 cucchiario di miele
- 1 cucchiario di olio EVO
- 1 spicchio di aglio

Procedimento

Lavate la scarola e asciugatela bene. Togliete le foglie esterne della scarola rovinate e tagliatela a pezzi grandi. Mettete in una padella molto grande l'olio extravergine di oliva e lo spicchio di aglio e fatelo scaldare. Mettete la scarola a pezzi nella padella e coprite con il coperchio per 5 minuti. Togliete il coperchio, aggiungete la frutta secca, il miele e un pochino di sale e pepe (facoltativo). Lasciate cuocere la scarola in padella per 10 minuti circa girandola spesso in modo che appassisca perfettamente.





Secondo: Arrosto VEG con crema alla melagrana

Ingredienti

- 200 gr di glutine di frumento
- 250 gr di acqua tiepida
- 100 gr di salsa di soia
- 6 pomodorini secchi
- 1 spicchio d'aglio
- Scalogno q.b.
- 1 carota
- 1 cipolla
- 1 costa di sedano
- 2 cucchiaini di zucchero di canna
- 1 melagrana
- 1 cucchiaino di amido di mais

Procedimento

Preparate un pentolone di brodo con una cipolla precedentemente mondata, tagliata a metà e fatta tostare sul fondo del tegame, acqua, una carota, una costa di sedano con il suo ciuffo e 50 g di salsa di soia. Mentre il brodo è in cottura, versate nel bicchiere alto di un mixer a immersione i pomodori secchi con lo spicchio d'aglio e lo scalogno mondati e ridotti in pezzi, versate 25 gr di salsa di soia e frullate il tutto. Aggiungete ora l'acqua tiepida, quasi calda, e il resto della salsa di soia; mescolare. Disponete in una ciotola capiente il glutine di frumento, create una fontana e cominciate a versare il liquido preparato al centro mescolando continuamente, poi miscelate a mano come per fare la pasta fresca.





Secondo: Arrosto veg con crema alla melagrana

Procedimento

Proseguite a lavorare il composto per far assorbire tutto il liquido, poi impastate ancora a mano sempre in ciotola, formate un salsicciotto. Disponetelo su un canovaccio di fibra naturale perfettamente pulito, avvolgetelo per creare un fagotto, stringete bene, sigillando a caramella e con lo spago legate le estremità del canovaccio, prima stringendo un capo, poi passate lo spago all'altra estremità e sigillate il tutto, stringendo bene i nodi (14-15). Tuffate il fagotto ottenuto nel brodo precedentemente preparato e lessate per circa 1 ora. Intanto preparate la salsa: sgranate la melagrana, passate i chicchi nel passaverdure per estrarre il succo. Tenete 1 cucchiaino di succo da parte che servirà successivamente per spennellare l'arrosto, versare il resto in un pentolino e unite lo zucchero di canna e l'amido di mais, mescolate. Cuocete qualche minuto a fuoco dolce mescolando sempre con una frusta, finché la salsa non si sarà addensata leggermente. Una volta pronta lasciatela raffreddare in una ciotolina e poi ponetela in frigo, coperta con pellicola. Una volta trascorso il tempo di cottura preparate un'emulsione con poco olio e il cucchiaino di succo di melagrana fresco tenuto da parte in precedenza. Scolate l'arrosto, eliminate il canovaccio che lo avvolge, disponetelo al centro di una teglia e spennellate con l'emulsione. Cuocete in forno preriscaldato statico a 200° per 35-40 minuti circa nella parte centrale. Sfornate e lasciate intiepidire, poi tagliate a fette l'arrosto veg e servite immediatamente accompagnandolo con la glassa alla melagrana.





Dolce: Pere al cioccolato

Ingredienti

- 2 pere piccole
- 1 cucchiaio di zucchero di canna
- Succo di 1/2 limone
- 250 ml di acqua
- 1 stecca di cannella
- 50 gr di cioccolato fondente
- 50 ml di latte

Procedimento

In un pentolino dal fondo spesso versate l'acqua e lo zucchero di canna. Profumate con la stecca di cannella, spremete il limone, filtrando il succo con un colino a maglie strette, e lasciate sciogliere dolcemente lo zucchero. Intanto sbucciate le pere. Immergete le pere nello sciroppo di zucchero e lasciate cuocere per 15 minuti su fiamma dolce, mescolando di tanto in tanto con un mestolo di legno. Preparate la salsa: versate il latte in una ciotola, unite il cioccolato fondente spezzettato e fatelo sciogliere a bagnomaria. Una volta cotte, disponete le pere nei piattini da dessert, irroratele con la salsa al cioccolato fondente e guarnite con le scorzette di arancia candite, tagliate a cubetti.



Antipasto: *Bruschette con ceci, cipolla rossa e fichi secchi*



Ingredienti

- 60 gr di ceci cotti
- ¼ di cipolla rossa
- 1 fico secco
- 2 fettine di pane ai 5 cereali
- 1 cucchiaino di rosmarino
- 2 cucchiai di olio evo
- Un pizzico di sale e pepe

Procedimento

In una ciotola riunite i ceci e la cipolla tagliata a fettine non troppo sottili e condite con sale, pepe, rosmarino e olio. Disponete il tutto su una placca da forno foderata con un tappetino in silicone e cuocete in forno statico preriscaldato a 180°C per 20-25 minuti, fino a che la cipolla sarà morbida e i ceci dorati. Trasferite metà dei ceci in una ciotola e schiacciateli con uno schiacciapattate, condendoli con un goccio di olio se dovessero risultare troppo asciutti. Tostate le fette di pane su una griglia ben calda, poi conditeli con un po' di ceci schiacciati (che faranno da base per non far cadere quelli interi) e completate con i ceci passati al forno a cui avrete aggiunto i fichi secchi tagliati a pezzettini abbastanza piccoli. Servite subito le vostre bruschette calde e croccanti.





Primo: Tagliolini cremosi al limone con basilico e zafferano

Ingredienti

- 70 gr di tagliolini integrali
- 80 ml di panna vegetale
- 1 limone
- ½ bustina di zafferano
- Basilico q.b.

Procedimento

Portate a bollore l'acqua con un pizzico di sale integrale marino, tuffatevi i tagliolini e cuoceteli al dente. Nel frattempo scaldate la panna in una padella, con lo zafferano e un pizzico di sale. Lavate e grattugiate la scorza del limone e ricavatene il succo da metà di esso. Lavate e spezzettate anche il basilico. Scolate la pasta tenendo da parte una tazza dell'acqua di cottura. Saltate i tagliolini nella panna allo zafferano aggiungendo anche scorza e succo di limone, il basilico e un po' di acqua di cottura per ottenere un condimento morbido. Servite subito finché sono caldi.





Contorno: *Insalata di cavolo nero e mele*

Ingredienti

- 350 gr di cavolo nero
- ½ mela
- 10 gr di semi di zucca
- 10 gr di noci
- Chicchi di ¼ di melograno
- 1 cucchiaio di olio EVO
- Limone q.b.
- 1 cucchiaino di sciroppo d'acero
- Sale q.b.

Procedimento

Lavate le foglie di cavolo nero, togliete la costa centrale dura e sminuzzate a piccoli pezzetti. Affettate le mele, tritate le noci e ricavate i chicchi di melograno. Unite il tutto e condite con sale, olio, limone e sciroppo d'acero.





Secondo: Tofu in crosta di limone, mandorle e rosmarino

Ingredienti

- 150 gr di tofu
- 20 gr di mandorle
- Pangrattato q.b.
- Farina di riso q.b.
- Acqua q.b.
- Qualche rametto di rosmarino
- Scorza di ½ limone
- Un pizzico di sale e pepe
- 1 cucchiaino olio evo

Procedimento

Iniziate tritando abbastanza finemente il rosmarino al coltello e affettando il tofu per ottenere delle fette spesse circa 7-8 mm. Tamponatele tra alcuni fogli di carta assorbente in modo da asciugarle da quanta più acqua possibile e tenetele da parte. Versate nel tritatutto le mandorle e frullatele per qualche secondo in modo da ottenere una granella grossolana. Unite a questo punto il pangrattato, il rosmarino, la scorza di limone, l'olio extravergine d'oliva, sale e pepe e frullate qualche altro secondo ad intermittenza in modo da amalgamare bene tutti gli ingredienti della panatura. In una ciotola mescolate la farina con l'acqua (quantità ad occhio) usando una frusta in modo da eliminare ogni possibile grumo. Passate le vostre fettine di tofu prima nella pastella di acqua e farina, poi nella panatura, e disponetele man mano su una teglia foderata di carta forno. Infornate in forno statico a 200°C per 25 minuti, fino a quando la panatura inizierà ad assumere un bel colore dorato. Sfornate quindi il tofu e servitelo ben caldo, accompagnato dal contorno di verdure.





Dolce: *Datteri ripieni di frutta secca*

Ingredienti

- 10 datteri
- 10 mandorle
- Cioccolato fondente q.b.

Procedimento

Incidete i datteri lungo un lato con il coltello: prelevate il nocciolo e inseriteci all'interno una mandorla. Sciogliete il cioccolato fondente a bagnomaria e immergete ogni dattero nel cioccolato fuso. Fate asciugare su un foglio di carta forno e conservate in frigorifero. Consumatene un paio!

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

