



Dolce TORTA CON FRANGIPANE E MIRTILLI

8/10

Ingredienti

per la base della torta:

250 gr farina semi-integrale t2
80 gr olio di cocco
100 gr zucchero di canna integrale
1 pizzico di vaniglia in polvere
1 pizzico di sale integrale
1 pizzico di bicarbonato
qb acqua fredda

per la farcitura:

200 gr farina di mandorle
200 gr zucchero di canna
400 gr yogurt di soia al naturale
100 gr olio di cocco
50 gr amido di mais
1/2 cucchiaino di agar agar in polvere
1 pizzico di sale integrale
250 gr mirtilli

Preparazione

Prepara la base per la torta. Mescola tutti gli ingredienti secchi in una ciotola. Aggiungi l'olio di cocco e lavora con le mani fino ad ottenere un composto sabbioso, poi aggiungi l'acqua (io ne uso circa 70 ml ma dipende dal tipo di farina che utilizzi). Mescola bene fino ad ottenere un impasto morbido. Stendi l'impasto e copri il fondo e il cerchio di una tortiera creando una cestino. Copri con carta da forno, riempi con legumi secchi o sfere di ceramica da pasticceria. Cuoci in forno a 180° per circa 20 min. Nel frattempo versa tutti gli ingredienti per la farcitura in una ciotola (esclusi i mirtilli) e frulla tutto con un mixer a immersione, fino a ottenere una crema. Prendi la frolla dal forno, toglie carta da forno e legumi, riempi il cestino con la crema, ricopri tutto con i mirtilli e metti in forno per circa 60 minuti. Dopo un'ora la farcitura sarà ancora morbida ma puoi togliere la torta dal forno e lasciarla raffreddare a temperatura ambiente. Dopodiché puoi conservare la torta in frigorifero. La farcitura risulterà ben compatta.

* angeloni.it.com



Un Natale Buono.
Buono con tutti, anche con gli animali e con il Pianeta.
Buono, gustoso e irresistibile.



Manuel Marcuccio

Blogger e autore dei ricettari UNO COOKBOOK e UNO COOKBOOK FUORI ORARIO per EIFIS Editore per cui dirige la collana di cucina "Veggie & Vegan".

Questo menu delle feste è un estratto dal ricettario on line RICETTE VEGANE de L'Erbolario erbolario.com/ricettevegane

**Non mangiamo nessun animale
e lavoriamo per tutelarli tutti**

LAV - Viale Regina Margherita, 177 • 00198 Roma
Tel. 06 4461325 • Fax 06 4461326
www.lav.it • email: info@lav.it

cambia menu
www.cambiamenu.it



— R I C E T T E —

**merry
VEG
xmas**



2016



Antipasto TORTA DI CAVOLI

8

Ingredienti

300 gr cime di cavoli misti cotti al vapore
lievito alimentare in scaglie
legumi secchi o sfere di ceramica da pasticceria

per l'impasto:

170 gr farina semi-integrale
1 cucchiaino di paprica affumicata
1 cucchiaino di origano secco
1/2 cucchiaino di sale fino integrale
150 gr olio di cocco o burro di soia
80 ml acqua

per la besciamella:

75 gr di olio extra vergine
3 cucchiaini di farina semi-integrale
450 ml latte di soia
sale e noce moscata
100 gr di mozzarella di riso

Preparazione

Prepara l'impasto mescolando gli ingredienti secchi, aggiungi l'olio di cocco e mescola fino ad ottenere un composto "sbriciolato", aggiungi

l'acqua e impasta fino ad avere un composto elastico. Stendilo e dagli una forma circolare. Rivesti una teglia antiaderente (25 cm Ø) e forma un cestino. Con una forchetta fora il fondo, copri con carta antiaderente, versa i legumi secchi perché il fondo non gonfi durante la cottura. Cuoci in forno caldo a 190° per circa 20 min. Prepara la besciamella. Versa farina e olio in un pentolino e poni su un fuoco medio. Cuoci la farina nell'olio per circa 2 min. poi unisci il latte tiepido, lentamente, mescolando con una frusta per evitare grumi. Porta a bollore il latte fino ad ottenere una consistenza cremosa. Togli dal fuoco e aggiungi a piacere noce moscata grattugiata, sale fino integrale e mozzarella di riso tagliata a cubetti. Continua a mescolare con la frusta fino a quando la mozzarella non si sarà sciolta del tutto. Prendi il cestino di impasto dal forno, togli legumi secchi e carta antiaderente. Versa metà della besciamella nel cestino semi cotto, aggiungi le cime di cavoli cotte al vapore, copri con la restante besciamella e spolvera con lievito alimentare in scaglie. Rimetti in forno per circa 10 min. e fai gratinare la parte superiore col grill negli ultimi 2 minuti. Togli dal forno e lascia riposare 10 min. prima di servire.



Primo TORTELLONI DI LENTICCHIE ALL'OLIO E PEPE

6

Ingredienti

per la pasta fresca:

200 gr semola di grano duro
50 gr farina 0
1/2 cucchiaino di sale
1/2 cucchiaino di curcuma
110 ml acqua

per il ripieno:

50 gr cipolla tritata
4 cucchiaini di pane grattugiato
50 gr carota tritata
3 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
80 gr lenticchie rosse secche
1 foglia di alloro
300 ml acqua
sale e pepe

Preparazione

Prepara il ripieno: versa olio, cipolla e carota in una casseruola. Cuoci per 5 minuti poi unisci le lenticchie secche, la foglia di alloro e l'acqua.

Copri con un coperchio e fai sobbollire a fuoco molto basso fino a che l'acqua non sarà completamente assorbita. Scoperchia la casseruola, elimina le foglie di alloro, aggiungi un po' di sale e pepe e lascia raffreddare le lenticchie a temperatura ambiente. Prepara la pasta fresca: versa gli ingredienti secchi in una ciotola e mescola con una forchetta. Aggiungi poco a poco l'acqua, comincia a impastare con le dita. Trasferisci l'impasto su un piano infarinato e impastalo fino a quando non sarà liscio ed elastico, coprilo con pellicola da cucina e lascialo riposare per circa 30 min. Dividi le lenticchie cotte in due parti uguali. Versane una parte nel frullatore e frulla fino a ottenere una crema. Mescola di nuovo le due parti di lenticchie, aggiungi il pane grattugiato e metti da parte. Stendi la pasta sottile e ritaglia circa 48 quadrati di 5 cm di lato. Versa un po' di ripieno su ogni quadrato e chiudi i tortelloni. Cuocili in abbondante acqua bollente e salata, condiscili poi con olio extra vergine di oliva e una spolverata di mix di pepe rosso e nero. Questi tortelloni sono ottimi anche serviti in un buon brodo vegetale.



Secondo SCALOPPINE DI SEITAN AI FUNGHI

4

Ingredienti

per il seitan:

200 gr glutine di frumento
10 gr lievito alimentare in fiocchi
1 pizzico di sale integrale
1 pizzico di pepe nero macinato
25 gr concentrato di pomodoro
100 ml acqua
qb brodo vegetale
2 cucchiaini di tamari
1 pezzo piccolo di alga kombu

per le scaloppine:

400 gr funghi porcini
1 spicchio di aglio
4 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
1 bicchiere di brodo vegetale
qb farina
1 mazzetto di prezzemolo tritato
sale e pepe

Preparazione

Per il seitan: metti a bollire abbondante brodo vegetale con il tamari e l'alga kombu. Versa il

glutine di frumento in una ciotola con il lievito alimentare, il sale e il pepe. Mescola con una forchetta. Sciogli il concentrato di pomodoro nei 100 ml di acqua e versa nella ciotola con il glutine. Impasta con le mani fino a ottenere un composto spugnoso a cui darai la forma di un salsicciotto. Arrotolalo quindi in un canovaccio di cotone pulito, chiudilo a caramella con lo spago da cucina e quindi cuocilo nel brodo bollente per almeno 60 min. Togli quindi il canovaccio, fai raffreddare a temperatura ambiente e poi taglia a fette dello spessore di 1 cm. Per le scaloppine: spazzola i funghi porcini e puliscili con un canovaccio di cotone umido, tagliali a pezzetti e metti da parte. Versa l'olio in una padella grande, aggiungi l'aglio schiacciato e accendi un fuoco moderato. Versa i funghi, un pizzico di sale e pepe e 2 o 3 cucchiaini di acqua. Cuoci per circa 10 min. Infarina le scaloppine di seitan e unisci ai funghi fatele rosolare da entrambi i lati. Aggiungi un bicchiere di brodo vegetale e lascia cuocere per un paio di minuti fino ad avere un sughetto cremoso. Spegni il fuoco, spolvera generosamente con prezzemolo fresco tritato e servi caldo.

