Let It Beee
Lascialo vivere, cambiamenu!
LAV
40 ANNI
www.cambiamenu.it

LAV
40 ANNI
cambia menu
Ricette Vegan per Pasqua

Let It Beee
Lascialo vivere, cambiamenu!
LAV
40 ANNI
www.cambiamenu.it

SALVIA IN TEMPURA

Chef - Simona Malerba

Elenco ingredienti

Ricetta per 4 persone

Ingredienti per Salvia

- 25 g foglie di salvia
- 130 g acqua frizzante freddissima
- qb olio per friggere
- 100 g farina di riso
- 1 cubetto di ghiaccio

1) Preparazione Salvia

Start

Lavare ed asciugare bene le foglie di salvia e porle in frigorifero. Preparare una pastella densa mescolando la farina di riso con l'acqua frizzante aggiungendo alla fine il cubetto di ghiaccio (non mescolare troppo, non deve risultare perfettamente

omogenea) In una piccola casseruola scaldare l’olio. Immergere le foglie di salvia nella pastella ricoprendole uniformemente e friggerle poche alla volta finché non risulteranno croccantissime.
Prelevarle con una schiumarola, farle asciugare su carta assorbente e servire immediatamente dopo averle salate.

Buon appetito!

ERBETTE CON BRICIOLE CROCCANTI SU CREMA DI FAVE

Chef - Simona Malerba

Elenco ingredienti

Ricetta per 4 persone

Ingredienti per Erbette

- 200 g fave secche
- 1/2 cipolla
- 350 g erbette miste (spinaci, rosole, cicoria) 1 spicchio d'aglio
- 1 filetto pomodoro semisecco sott'olio
- 1 patata media
- 3 cucchiai olio evo
- 1 peperoncino
- 50 g pane di segale o integr.
- 1 C raso capperi al sale

1) Preparazione Erbette

Start

La sera prima mettete, a bagno le fave dopo averle lavate. Dissalate i capperi lasciandoli in acqua per 1h. Ponete le verdure più tenere nel cestello della pentola a pressione e cuocete per 2 min. raffreddandole in acqua ghiacciata. Cuocete la cicoria allo stesso modo per 4 min. In pentola normale, in acqua bollente salata, i tempi sono rispettivamente 5 e 10 min. In una padella antiaderente scaldate olio evo, spicchio d'aglio e peperoncino tritato. Insaporite le verdure nell'olio piccante, unite qualche filetto di pomodoro sott'olio e mescolate bene. Eliminate dal pane la crosta più esterna, rendetelo croccante su una griglia, tagliatelo a pezzi e frullatelo con i capperi scolati ed asciugati fino ad avere briciole non troppo sottili. Condite con un filo d'olio e passatele in padella finché saranno croccanti. In una casseruola, mettete fave scolate, cipolla e patata a pezzi. Coprite d'acqua fino a un dito sopra le verdure e cuocete a fuoco lento finché le fave saranno tenere. Passate tutto con il frullatore a immersione. Sistemate sul piatto un cucchiaio di crema di fave, appiattitela un po' con il dorso del cucchiaio, sistemate le verdure al centro, aggiungete le briciole croccanti, un giro d'olio, decorate con un pezzetto di pomodorino e servite subito.

Stop!

Buon appetito!

CRESPELLE VEGAN DI PRIMAVERA

Chef - Simona Malerba

Elenco ingredienti

Ricetta per 4 persone

Ingredienti per Crespelle

- 135 g farina di riso
- 65 g farina integrale
- 120 g latte di soia
- 150 g acqua
- 1/2 cucchiaino curcuma
- 1 cucchiaio olio evo (più per cuocere)

Ingredienti per Besciamella

- 700 g latte di soia
- 65 g farina di riso
- 65 g olio evo
- 1 pizzico noce moscata
- qb sale e pepe

Ingredienti per Ripieno

1 mazzetto di asparagi verdi (circa 500 g puliti)

qb olio evo

qualche foglia di basilico

200 g piselli sgranati

1 cipollotto

qb sale e pepe

1) Preparazione Crespelle

Mescolate farine, sale e curcuma, aggiungete latte e acqua e preparate una pastella. Fate riposare un'ora. Scaldate una padella antiaderente con un filo d'olio, versate un mestolo di pastella per fare le crespelle e cuocete da entrambi i lati.

2) Preparazione Besciamella

Mescolate farina e olio e fate tostare sul fuoco. Aggiungete il latte caldo e cuocete per 10 minuti, salate e aggiungete la noce moscata.

3) Preparazione Ripieno

Mescolate metà besciamella con le verdure frullate. Riempite le crespelle con un cucchiaio di besciamella alle verdure, aggiungete pochi piselli, qualche punta di asparago e basilico. Ripiegate le crespelle e ponetele nella teglia un po'sovrapposte. Distribuite la besciamella senza verdure, le punte di asparago, i piselli e infornate a 180° per 20 min. e 5 min. al grill.

Buon appetito!

SEITAN AL GINEPRO CON RIDUZIONE DI VINO ROSSO

Chef - Simona Malerba

Elenco ingredienti

Ricetta per 4 persone

Ingredienti per Seitan

- 400 g seitan (in un unico pezzo)
- 1 cipolla grande
- 8 bacche di ginepro
- 1 rametto di rosmarino
- 1 spicchio di aglio
- 3 carote
- 2 coste di sedano
- 1 foglia di alloro
- 3 foglie di salvia
- 600 ml vino rosso corposo

150 ml brodo

1 cucchiaino di fecola

8 C olio evo

Ingredienti per Cipolline

400 g cipolline borrettane

150 g vino rosso corposo

4 cucchiai olio evo

2 cucchiaini zucchero di canna

1 foglia di alloro

qb sale e pepe

1) Preparazione Seitan

Tagliate sedano carota e cipolla, schiacciate le bacche di ginepro, unite le erbe aromatiche e il seitan. Ponete tutto in una boule, versate il vino e lasciate tutta la notte in frigorifero. Scolate le verdure dalla marinata e fatele rosolare in poco olio. Aggiungete il vino, 200 g di brodo vegetale e fate cuocere finché le verdure saranno morbide e il vino ridotto della metà. Frullate il tutto, poi al colino. Ponete il liquido in una casseruola, aggiungete un cucchiaino di fecola e fate addensare leggermente la salsa aggiustando di sale e pepe. Affettate il seitan sottile, ripassatelo in padella con tre cucchiai d'olio e un rametto di rosmarino, poi aggiungetelo alla salsa. Servite il seitan caldo nappato con la salsa. Scaldate quattro cucchiai d'olio evo con una foglia di alloro.

2) Preparazione Cipolline

Scaldate quattro cucchiai d'olio evo con una foglia di alloro. Aggiungete le cipolline, salatele e fatele rosolare bene. Unite lo zucchero e fate caramellare. Aggiungete il vino rosso e fate cuocere finché le cipolline saranno tenere. Aggiustate di sale e pepe.

Buon appetito!

CREMOSO AL CAFFE CON BISCOTTINI ALLA VANIGLIA

Chef - Simona Malerba

Elenco ingredienti

Ricetta per 4 persone

Ingredienti per Crema

- 485 g latte di soia naturale
- 25 g farina

- 12 g amido di mais
- 70 g + 2 cucchiai zucchero di canna chiaro
- 35 g olio semi di girasole estr. a freddo
- 35 g olio evo delicato
- 20 g olio semi di girasole
- 1 caffè ristretto
- 3 cucchiaini caffè solubile
- 2 cucchiaini estr. vaniglia
- 2 cestini mirtilli piccoli

Ingredienti per Biscottini

- 80 g farina di farro
- 120 g farina integrale
- 50 g farina di riso
- 125 g zucchero di canna chiaro
- 35 g olio di semi
- 35 g olio evo
- 2 cucchiaini estr. vaniglia
- 50 g circa acqua fredda
- 1 cucchiaino lievito naturale
- 1 pizzico di sale
- qb cioccolato fond. in scaglie

1) Preparazione Crema

In una piccola casseruola unite il latte con lo zucchero, il caffè ristretto, l'olio e la vaniglia e ponete sul fuoco a fiamma dolce. In una boule mescolate la farina e l'amido, versate il latte caldo poco alla volta mescolando con una frusta, aggiungete il caffè solubile, ponete sul fuoco e sempre mescolando fate addensare la crema. Versatela ancora calda in una boule di vetro, coprite con pellicola a contatto e lasciate raffreddare completamente.Poi ponetela in frigorifero..

2) Preparazione Biscottini

Impastate tutto come per una frolla e fate riposare in frigo almeno 1ora. Tirate la pasta a 2 mm di spessore e tagliate nelle forme desiderate. Cuocete a 175° per 15 minuti, finché i bordi risultano leggermente dorati. Mescolate i mirtilli a 2 cucchiai di zucchero, ponete sul fuoco e cuocete un paio di minuti finché lo zuccherò sarà sciolto. Riempite dei bicchierini con 2 cucchiai di crema, aggiungete un cucchiaio di mirtilli, decorare con due biscottini e qualche scaglia di cioccolato fondente e servite.

Buon appetito!

PASTIERA DI SIMONA

Chef - Simona Malerba

Elenco ingredienti

Ingredienti per Pasta frolla

- 250 g farina 1
- 100 g farina 00
- 12 g lievito
- 110 g olio semi di girasole estratto a freddo
- 20 g burro di cacao
- 90 g zucchero di canna chiaro
- 1 limone buccia grattugiata
- qb acqua fredda
- 1 pizzico di sale

Ingredienti per Crema di grano

- 300 g Grano cotto
- 200 g latte di mandorla leggero non zuccherato

- 1 arancia bio buccia
- 1 limone bio buccia
- 20 g olio di semi di girasole estratto a freddo
- 50 g zucchero di canna chiaro

Ingredienti per Crema pasticciera agli anacardi e Pastiera

- 250 g latte di mandorla leggero non zuccherato
- 15 g farina
- 5 g amido di mais
- 30 g zucchero di canna chiaro+ 2 cucchiai
- 25 g olio di semi di girasole estratto a freddo
- 2 scorzette di limone
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
- 100 g anacardi al naturale
- 50 g canditi all'arancia
- 4 cucchiai di acqua di fiori d'arancio
- un pizzico di cannella
- un pizzico di sale

1) Preparazione Pasta frolla

Start

Stop!

Il giorno prima preparate la pasta frolla miscelando le due farine con il lievito e il sale. Aggiungete lo zucchero, formate le fontana ed unite il limone grattugiato, l'olio, l'estratto di vaniglia e qualche cucchiaio di acqua fredda. Cominciate ad impastare aggiungendo se necessario ancora un po' d'acqua. Senza lavorare troppo l'impasto formate un panetto, appiattitelo, chiudetelo con la pellicola e fatelo riposare in frigorifero fino al giorno dopo.

2) Preparazione Crema di grano

Start

Stop!

Preparate la crema di grano ponendo sul fuoco il latte di mandorla con il grano, l'olio le bucce degli agrumi (senza la parte bianca) e lo zucchero. Cuocete a fiamma dolce per mezz'ora, finché il composto risulterà abbastanza cremoso. Eliminate le bucce degli agrumi, frullate una piccola parte del composto ed unitelo al precedente. Mescolate bene e fate raffreddare completamente.

3) Preparazione Crema pasticciera agli anacardi e Pastiera

Start

Preparate la crema pasticcera ponendo sul fuoco il latte di mandorla con l'olio, lo zucchero l'estratto di vaniglia, il sale e le bucce del limone, portate quasi ad ebollizione, poi versatelo sulle farine setacciate mescolando con una frusta per non formare grumi. Cuocete a fiamma dolcissima sempre mescolando per circa dieci minuti. Versate in una boule, coprite con pellicola a contatto e fate raffreddare completamente. Quando è fredda, mescolate 200 g di crema pasticcera con la crema di anacardi. Mescolate il tutto al composto di grano, unite i canditi tritati, l'acqua di fiori d'arancio e la cannella.
Per la Pastiera

Stop!

Prendete il panetto dal frigorifero e sopra un foglio di carta forno tirate una sfoglia di 3 mm di spessore. Ungete di olio uno stampo per pastiera ed infarinatelo leggermente. Ponete la sfoglia all'interno, rifilate i bordi e teneteli da parte e bucherellate il fondo con una forchetta. Dalla pasta rimanente ricavate delle strisce larghe 1,5 cm. Versate all'interno dello stampo il ripieno, con le strisce formate la classica griglia sigillandole bene all'estremità, infornate a 160° per circa 1 ora e mezza abbondante, fino a quando la crema si sarà rassodata. Lasciate riposare la pastiera almeno due giorni prima di consumarla.

Buon appetito!