

Cenone di Capodanno, le alternative vegetariane e vegane

Ormai il 2018 ha le ore contate e stiamo già pensando al Cenone di Capodanno. Nella tradizione italiana ci sono i piatti a base di carne, tra arrosti, cotechini, ragù...Ma che cosa succede se tra i nostri commensali c'è qualcuno **vegetariano o vegano**? Potremmo vederlo rifiutare la maggior parte dei piatti, con il rischio di lasciarlo alzare da tavola "a pancia vuota". In alternativa, potete inserire nel vostro menù dei piatti preparati senza carne. Di seguito, vi proponiamo una serie di ricette per il vostro "cenone", vegetariane e vegane. E se anche siete "carnivori convinti", siamo sicuri che anche il vostro palato saprà apprezzarli!

Vegetariani o vegani?

Prima di lasciarvi le nostre ricette, vale la pena ribadire la differenza tra vegetariani e vegani, termini spesso confusi o usati con lo stesso significato, quando, invece, le differenze tra i due diversi stili alimentari sono fondamentali.



I **vegetariani** escludono dalla loro alimentazione la carne di qualsiasi animali, che sia di terra, di aria o di acqua.

Quindi non mangiano nemmeno il pesce, il pollo, il tacchino o la selvaggina. Includono, tuttavia, i prodotti di derivazione animale, come il latte, i formaggi e le uova, che possono quindi essere utilizzati come ingredienti nelle vostre ricette.



I vegani, invece, escludono dalla dieta sia la carne che i prodotti di origine animale. Assumono quindi solo cibi di origine vegetale, come frutta, verdura, legumi, semi, ma non formaggi, uova o latticini. Oltre alla dieta, i vegani seguono una vera e propria filosofia di vita che include l'esclusione di prodotti che implicino lo sfruttamento degli animali. Ciò significa che non indossano indumenti di cuoio, seta, lana, pellicce e non utilizzano cosmetici testati su animali.

Detto questo, ecco le nostre proposte per un Cenone di Capodanno “veggie”

ANTIPASTI

Tomini alla granelle di nocciole (piatto vegetariano)

Ingredienti

- 4 tomini
- 100 gr di granella di nocciole
- 500 gr di scalogno
- 30 gr di burro
- 30 gr di zucchero di canna
- $\frac{1}{2}$ bicchiere di vino rosso
- Aceto rosso q.b
- sale e pepe q.b.

Affettate lo scalogno, poi saltatelo in padella con il burro e un pizzico di sale e di pepe. Aggiungete poi lo zucchero di canna, il $\frac{1}{2}$ bicchiere di vino rosso, una spruzzata di aceto rosso e fate cuocere il tutto per circa 15 minuti, mescolando di tanto in tanto. Nel frattempo, eliminate la pellicina dai tomini e girateli nella granella di nocciole. Posizionateli su una placca ricoperta di carta da forno e cuocete in forno preriscaldato a 180° per circa 2/3 minuti. Sfornate e servite i tomini con la salsa di scalogni.

Frittata aromatica senza uova (piatto vegano)

Ingredienti

- 3 cucchiaini di farina di ceci
- 1 scalogno
- 1 cucchiaino di amido di mais
- 1 bicchiere di latte di riso
- Sale q.b
- Olio extravergine di oliva
- Timo e maggiorana

Setacciate l'amido di mais poi unitelo alla farina di ceci e al latte di riso, regolate di sale e mescolate fino a ottenere un composto liscio e omogeneo. Lasciate riposare la pastella per circa 30 minuti. Affettate lo scalogno e mettetelo a soffriggere in una padella con l'olio di oliva, il timo e la maggiorana. Lasciate dorare, poi unite la pastella e cuocete la frittata da entrambe le parti. Servite tagliata a quadretti.





PRIMI PIATTI

Risotto al limone (piatto vegetariano)

Ingredienti

- 320 gr di riso Carnaroli
- 100 gr di robiola
- $\frac{1}{2}$ bicchiere di vino bianco
- 20 gr di pecorino romano grattugiato
- Scorza di 1 limone
- 1 rametto di timo

Per il brodo

- 1,5 l di acqua
- 1 sedano, 1 carota, 1 cipolla bianca
- 1 limone
- 1 cucchiaino di sale grosso
- 1 cucchiaino di pepe nero in grani

Cominciate preparando il brodo vegetale al limone: lavate e pulite il sedano, la carota e la cipolla, mettetele in un tegame abbastanza profondo, poi aggiungete il limone tagliato a metà, insaporite con il pepe in grani e il sale, coprite con

l'acqua e calcolare circa 30 minuti di cottura dal bollore. Una volta pronto, filtrate il brodo con un colino e tenetelo al caldo coprendo la pentola. In una casseruola, tostate il riso per circa 3/4 minuti, mescolando spesso.



Sfumate con il vino bianco, poi proseguite la cottura per 16-18 minuti allungando con il brodo vegetale un mestolo alla volta. Quando il riso sarà pronto, spegnete il fuoco e mantecate con il pecorino grattugiato e la robiola. Unite le foglioline di timo e la scorza grattugiata del limone. Versate un altro mestolo di brodo e amalgamate. Servite ben caldo, con una spolverata di pepe o di limone grattugiato.

Carbonara con seitan e zucchine (piatto vegano)

Ingredienti

- 300 gr di seitan al naturale
- 4 zucchine medie
- 6 cucchiaini di Panna vegetale
- 1 cucchiaino di curcuma
- 1 spicchio di aglio
- Timo fresco
- Sale e pepe

- Olio extravergine di oliva
- 480 gr di spaghetti integrali

Tagliate il seitan e dadini piccoli e riducete a pezzetti le zucchine. In una padella antiaderente fate rosolare in un filo di olio di oliva lo spicchio di aglio, poi eliminatelo e mettete a saltare i dadini di seitan con un pizzico di pepe. Unite poi anche le zucchine e fate cuocere il tutto a fuoco medio.



Nel frattempo, lessate gli spaghetti in abbondante acqua salata e lasciateli cuocere per 2 minuti in meno rispetto a quanto indicato sulla confezione. In una ciotola, unite la panna vegetale e la curcuma e mescolate. Scolate gli spaghetti e saltateli in padella. Aggiungete poi il composto di panna e curcuma, condite con il timo e servite.

SECONDI PIATTI

Polpettine di lenticchie con salsa cremosa al cocco (piatto vegetariano)

Ingredienti

- 250 gr di lenticchie rosse
- 2 peperoni di due colori diversi
- 2 spicchi d'aglio
- Erba cipollina
- 1 cucchiaino di lievito in polvere
- 1 cucchiaio di farina
- 2 scalogni
- Sale
- Olio per friggere

Per la salsa

- 150 gr di yogurt bianco
- 100 gr di cocco grattugiato
- 1 scalogno tritato
- $\frac{1}{4}$ di cucchiaio di peperoncino in polvere
- 1 cucchiaino di coriandolo
- 2 cucchiaini di olio di sesamo
- Sale

Unite lo yogurt, il cocco grattugiato, lo scalogno, il coriandolo e l'olio di sesamo e mescolate con il mixer fino a ottenere una purea. Regolate con l'acqua calda se risultasse troppo solido. Insaporite con il sale e con il peperoncino in polvere e mettete la salsa a riposare in frigo.



Sgocciolate le lenticchie poi mettetele in una pentola e aggiungete gli scalogni tritati e l'aglio. Lavate i peperoni, eliminate i semi e tagliateli a striscioline. Unite anche l'erba cipollina sminuzzata e riducete il tutto in purea aiutandovi con il mixer a immersione. Aggiungete poi i semi di finocchio e aggiustate di sale. Mescolate la farina e il lievito in polvere e uniteli al composto. Con le mani bagnate, ricavate ora delle polpettine. In un tegame riscaldare l'olio, quando sarà bollente, immergetevi le polpettine rigirandole di tanto in tanto. Quando avranno assunto un colore dorato scolatele. Servite con la salsa al cocco.

Burger di quinoa (piatto vegano)

Ingredienti

- 200 gr di quinoa
- 200 gr di patate
- 50 gr di cipollotto fresco
- 130 gr di pomodori da insalata
- 30 gr di senape di Digione
- 4 foglie di radicchio
- 10 gr di insalata mistica
- 2 rametti di maggiorana

▪ 6 panini integrali

Mettete la patata a bollire per circa 15 minuti, sciacquate la quinoa sotto l'acqua corrente poi tostatela in una pentola con un filo di olio. Coprite con 400 gr di acqua a temperatura ambiente e lasciate cuocere a fuoco basso per circa 10 minuti a tegame coperto. Al termine della cottura, sgranate la quinoa con una spatola. Nel frattempo, pulite il cipollotto e tritatelo finemente, poi fatelo appassire a fiamma bassa in una padella ampia con due cucchiaini di acqua.



Spegnete e lasciatelo intiepidire. Versate poi la quinoa in una ciotola capiente e aggiungete la patata sbucciata e schiacciata, il sale, il pepe e il cipollotto stufato. Mescolate poi unite anche le foglioline di maggiorana. Impastate con le mani fino a ottenere un composto omogeneo. Ricavate dei mini burger della stessa grandezza dei panini. Cuoceteli poi in una padella antiaderente con un filo di olio per 3 minuti per lato. Tagliate poi i pomodori a fette. Assemblate i panini. Tagliateli a metà e mettete sulla parte inferiore il pomodoro e una foglia di radicchio, il burger di quinoa e la misticanza. Spalmate con la senape la parte superiore del panino e richiudete. Servite caldi.



DOLCI & DESSERT

Tiramisù vegetariano (piatto vegetariano)

Ingredienti

- Biscotti secchi o Pan di Spagna (per una variante vegana scegliete quelli senza latte e uova)
- 300 gr di latte di soia
- 20 gr di farina 00
- 30 gr di olio di semi
- 30 gr di zucchero di canna integrale
- Cacao amaro in polvere
- Cioccolato fondente a scaglie
- Caffè per inzuppare i biscotti o il Pan di Spagna

Stemperate la farina con un goccio di latte di soia per non far formare i grumi, poi scaldate il composto unendo lo zucchero, l'olio di semi e il resto del latte vegetale. Quando la crema comincia a bollire, spegnete il fuoco e mescolate per qualche minuto. Lasciate raffreddare. Preparate il caffè nella moka, poi imbevete il Pan di Spagna tagliato a fette o i biscotti e foderate uno stampo oppure le coppette da dolce. Componete degli strati alternando i biscotti (o il Pan di

Spagna) e la crema. Sull'ultimo spolverate il cacao amaro in polvere e le scaglie di cioccolato fondente. Lasciate riposare in frigo per 2 ore e servite.



Torta di zenzero, arance e mandorle (piatto vegano)

Ingredienti

- 280 gr di farina 00
- 10 gr di amido di mais
- 100 gr di zucchero di canna
- 1 bustina di lievito per dolci
- 1 radice di zenzero piccola
- 190 gr di latte di soia
- 70 gr di marmellata di arance
- 75 gr di olio di semi di girasole
- 1 pizzico di vaniglia in polvere
- 1 pizzico di sale
- Mandorle non pelate

Lavate la radice di zenzero, grattugiatela spremendo la polpa per estrarre il succo. In una ciotola mescolate la farina,

l'amido di mai, lo zucchero di canna, il lievito, il sale e la vaniglia. Aggiungete poi il latte di soia, l'olio di semi di girasole e la marmellata di arance. Unite anche 2 cucchiaini di succo di zenzero e impastate bene il tutto.



Trasferite poi l'impasto in una tortiera foderata di carta da forno. Infornata a 180°C per 40/45 minuti. Verificate il grado di cottura con uno stecchino. Sfornate e lasciate raffreddare. Ricoprite poi la torta con tre cucchiaini di marmellata di arance e con le mandorle tritate.

