

Curato dal blog I sapori di casa <http://blog.giallozafferano.it/cucinaplus/>

# Ricette Vegetariane



# PESTO DELL'ETNA

## ***Ingredienti:***

150 gr di pomodori secchi

100 gr di funghi misti secchi

80 gr di olive nere in salamoia

30 foglie di basilico

3-4 peperoncini secchi

1 spicchio d'aglio

8 cucchiaini d'olio evo

70 gr di pecorino siciliano

sale q.b.

## ***Preparazione:***

1) In due ciotole distinte ho messo i funghi secchi e i pomodori per una mezz'ora in acqua tiepida.



2) Passato il periodo li ho asciugati e messi nel mixer, con l'olio, il peperoncino, il basilico, l'aglio, il pecorino siciliano, le olive denocciolate, l'olio ed un pizzico di sale.



3) Li ho passati nel mixer fino ad ottenere una crema, cercando però di mantenere una consistenza grossolana degli elementi.

4) Infine l'ho trasferito in una ciotolina e aggiustato di sale, se occorresse.

Ed ecco il nostro pesto dell'Etna è pronto per essere spalmato su crostini caldi o per condire della pasta!!!

\* \* \*

## FRITTELLE DI ZUCCHINE

### ***Ingredienti per 4 persone:***

200 gr di zucchine

80 gr di farina

2 cucchiaini di grana padano

2 uova

maggiorana fresca q.b.

1 dl di birra

sale q.b.

olio di arachidi per friggere





## ***Preparazione:***

- 1) Ho tagliato a julienne le zucchine e le ho cosparse su di una placa rivestita con carta forno e le cotte a 200° per 8 minuti.
- 2) In una terrina ho messo le uova con la farina, la birra, il grana padano e un pizzico di sale, ho sbattuto con una forchetta fino ad ottenere una pastella, ho aggiunto quindi la maggiorana fresca tagliuzzata grossolanamente con una forbice.
- 3) A questo punto ho unito al composto le zucchine lasciate raffreddare in precedenza, ed ho mescolato con cura, amalgamando bene gli ingredienti tra loro.
- 4) Per finire ho versato una cucchiata di composto alla volta ed ho fritto in abbondante olio bollente fino a quando non sono risultate dorate e croccanti.
- 5) le ho raccolte con una schiumarola e adagiate su carta assorbente

# OLIVE ALL'ASCOLANA VEGETARIANE

## **ingredienti:**

### **per la panatura:**

40 olive verdi enormi (il top sarebbe l'oliva tenera ascolana)

2 uova

farina q.b.

pangrattato

olio per friggere

### **per il ripieno:**

100 gr di patate

2 zucchine

3 cipollotti

2 peperoncini chipotle

1 carota

50 gr di pecorino

1 mozzarella fior di latte

1 cucchiaio di prezzemolo

2/3 cucchiaini di grana

olio evo

sale e pepe q.b..

2 uova

### **preparazione:**

Per prima cosa ho lessato le verdure, quando le verdure sono cotte le ho passate con il passa minestrone in una terrina, lì vi ho aggiunto il cipollotto sminuzzato, i peperoncini sminuzzati anch'essi, le uova, il pecorino, il parmigiano, il prezzemolo, la mozzarella tagliata a cubetti piccolissimi, e mescolo per bene aggiungendo un cucchiaio d'olio e aggiustando con sale e pepe... Se il composto risultasse troppo morbido è sempre meglio aggiungere un paio di cucchiaini di pangrattato.



A questo punto con moltaaaaaaaa calma ho denocciolato le olive le ho riempite con il composto e le ho passate prima nella farina poi nell'uovo sbattuto ed infine nel pangrattato.

Le ho fritte in abbondante olio e le ho servite ancora calde.

\* \* \*

## FETTUCCINE RICOTTA NOCI E RUCOLA

### **Ingredienti per 4 persone:**

250 gr di fettuccine

250 gr di ricotta

1 bustina di noci sgusciate

1 spicchio d'aglio

1 manciata di rucola

sale q.b.

pepe nero q.b.

olio evo q.b.



### **Preparazione:**

1) Come prima cosa ho preso una padella molto capiente dove ho messo uno spicchio d'aglio un cucchiaino d'olio e la ricotta.





2) Ho acceso la fiamma, ho aggiunto un paio di mestoli di acqua di cottura già salata.



3) A questo punto dopo aver formato una bella crema morbida, ho aggiunto le noci tritate grossolanamente ed un paio di grattate di pepe nero.



4) Ho lessato infine le fettuccine, poi scolate nella padella aggiungendo la rucola sminuzzata. Ho spadellato e servito subito con del parmigiano grattugiato sopra.



# ZUPPA MISTA DEPURANTE

## ***Ingredienti: (per 4 persone)***

250 gr di : orzo precotto

farro perlato

lenticchie

soia verde

1 porro

2 piccole patate

1 carota

2 cucchiaini d'olio

gomasio (o sale e pepe)



## ***Preparazione:***

- 1) come prima cosa ho sminuzzato le verdure nel mixer e le ho messe nella casseruola con il mix di cereali e legumi, due cucchiaini d'olio e 1 litro e mezzo di acqua tutto a freddo senza soffriggere.
- 2) ho acceso la fiamma, ho mescolato con cura ed ho aggiunto un po' di gomasio per insaporire, chi non l'avesse va benissimo del sale e del pepe.



3) Ho fatto cuocere a fuoco medio per 40-45 minuti fino a quando la zuppa non è diventata cremosa e tutti gli ingredienti morbidi.



Ed ecco qui la nostra zuppa è pronta!!!!!!

# RUOTE AL SUGO FREDDO LIGHT

## **ingredienti per 4 persone:**

300 gr di ruote

4 pomodori

olive naturali non trattate

rucola fresca

peperoncino a scaglie

2 cucchiaini d'olio

origano

sale iodato



## **Preparazione:**

La preparazione di questa pasta è velocissima, come prima cosa ho fatto una concassè di pomodori l'ho messa nello scolapasta, l'ho cosparsa con un po' di sale ed ho lasciato riposare per 15-20 minuti fino a quando hanno rilasciato l'acqua in eccesso.

Li ho messi poi in una terrina dove li ho conditi con rucola tagliata a pezzi, 2 cucchiaini d'olio, le olive naturali denocciolate tagliate a rondelle, peperoncino, origano e sale iodato.

A questo punto ho cotto la pasta e l'ho condita nella terrina del sugo mescolando per bene.



# CARBONARA DI ZUCCHINE

## INGREDIENTI x 4 persone:

350 gr di linguine

4 uova

4 zucchine

pecorino grattugiato

1 spicchio d'aglio

basilico fresco

olio sale e pepe



## PREPARAZIONE:

Grattuggio le zucchine oppure le taglio a cubetti, sinceramente io le preferisco molto sottili alla julienne; le passo in padella con olio e aglio e sale. In una terrina sbatto le uova con un pizzico di sale un po' di pepe e due cucchiari di pecorino (io preferisco quello romano).

Cuocio la pasta al dente poi la scolo e la faccio saltare in padella con le zucchine per un paio di minuti, successivamente tolgo dal fuoco e aggiungo le uova, mescolo per bene aggiungo ancora del pecorino e del basilico fresco tritato. il piatto è pronto



## ***RISO ROSSO THAI CON VERDURE SALTATE***

### ***Ingredienti per 4 persone:***

350 gr di riso rosso Thai

1 melanzana

2 zucchine grandi

3 peperoni piccoli

6-7 pomodorini

1 spicchio d'aglio

peperoncino a scaglie q.b.

sale e pepe q.b.

olio evo q.b.



*I sapori di casa*



## ***Preparazione:***

1) Come prima cosa ho messo a lessare il riso in quanto ha una cottura abbastanza lunga (40-45 minuti circa.)



2) Preparo il condimento: taglio le zucchine a julienne, la melanzana e i peperoni a listerelle e i pomodorini a metà.



3) Li ho messi in una padella molto capiente assieme ad un cucchiaino d'olio e all'aglio schiacciato.



4) Ho lasciato cuocere fino a quando l'acqua di cottura delle verdure è evaporata, quindi ho salato, pepato ed ho aggiunto del peperoncino a scaglie (con questo freddo è l'ideale)



5) Quando il riso è cotto, l'ho scolato e deposto nella padella con le verdure, ho spadellato per 2-3 minuti a fiamma viva.



6) Ho servito il riso ancora caldo, ma va molto bene anche in estate come insalata di riso, infatti può essere conservato in frigorifero per 3-4 giorni.



## SEITAN CON SUGO DI PISELLI E PURE' LEGGERO



### ***ingredienti:***

4 hamburger di seitan

1 scatola di piselli

passata di pomodoro

1 spicchio d'aglio

olio e sale q.b.

origano

peperoncino

1 kg di patate

parmigiano gratugiato

latte q.b.





gommasio

**preparazione:**

Per prima cosa ho messo a bollire le patate con la buccia.poi ho rosolato gli hamburger in padella con un goccino d'olio e uno spicchio d'aglio,subito dopo ho aggiunto la passata e i piselli e li ho fatti cuocere quasi un'oretta a fuoco passo.a fine cottura gli ho insaporiti con del gommasio,origano e peperoncino

Per quanto riguarda il purè ho usato il solito procedimento schiacciando le patate ancora calde,invece del burro ho usato l'olio,ho aggiunto del parmigiano grattugiato e ho messo man mano il latte bollente mescolando con la frusta (aggiustando di sale) fino ad ottenere un bell'impasto omogeneo.

## ZUCCHINE RIPIENE GRATINATE AL FORNO

**ingredienti:**

7 zucchine medie

50 gr di parmigiano reggiano

50 gr di pecorino romano

prezzemolo tritato q.b.

asiago a fettine q.b.

olio evo q.b.

sale e pepe q.b.

1 spicchio d'aglio

**preparazione:**

Come prima cosa ho lavato le zucchine,le ho tagliate a metà per la lunghezza e le ho scavate con uno scavino.

A questo punto ho preparato il ripieno,mettendo il pane grattugiato, il parmigiano e il pecorino,lo spicchio d'aglio sminuzzato molto sottile,il prezzemolo tritato,un po' di polpa delle zucchine;ho aggiustato di sale e pepe e ho aggiunto due cucchiaini d'olio.

Ho preso una pirofila e sul fondo ho messo un po' d'acqua con del gommasio,in modo tale che poi le zucchine a fine cottura siano morbide e gustose



all'esterno. Ho messo con un cucchiaino il ripieno pigiando per bene per ognuna, ho aggiunto un filo d'olio e vi ho messo sopra a ciascuna, delle fettine sottilissimi di asiago a mezza stagionatura.

Le ho cotte a 150° con la cottura solo dal basso, per circa 25 minuti, quando ho visto che le zucchine sono diventate morbide ho dato il tocco finale rosolando con il grill fino a quando il formaggio non ha formato una crosticina.

## PARMIGIANA "AI FERRI"

### **ingredienti:**

2 grosse melanzane

2 cipollotti

500 gr di passata

1 spicchio d'aglio

2 mozzarelle

100 gr circa di scamorza affumicata

parmigiano grattugiato (abbondante)

sale e pepe q.b.

basilico fresco

peperoncino

olio evo



### **preparazione:**

Per prima cosa ho tagliato le melanzane a fettine e le ho messe sotto sale per un'ora, dopo ho preso una padella vi ho messo il cipollotto tagliato a fettine sottili, uno spicchio d'aglio e un goccio d'olio, ho fatto rosolare ho aggiunto la passata e ho cotto per 20 minuti aggiungendo il basilico sminuzzato, un po' di peperoncino e aggiustando di sale e pepe. Nel frattempo ho grigliato le melanzane lato per lato.

A questo punto ho preso la pirofila, sul fondo ho messo 2 cucchiaini di sugo, ho fatto uno strato di melanzane, sopra ho messo dei cubetti di scamorza affumicata, dei cubetti di mozzarella e ho spolverizzato con il parmigiano, e ho coperto con un po' di salsa.

Ho alternato in quest'ordine gli ingredienti finchè non gli ho esauriti,sull'ultimo strato ho messo un cucchiaino di pomodoro,ancora scamorza, mozzarella e abbondante parmigiano.

Ho cotto in forno a 180° per 25 minuti circa.

# BABA GANOUSH

## INGREDIENTI:

1 kg di melanzane

4 cucchiaini di tahini

3 spicchi d'aglio

1 cucchiaino raso di sale

60 ml di succo di limone

prezzemolo

olive di Gaeta (greche o nere)

olio per guarnizione



una manciata di semi di sesamo tostati

Innanzitutto bisogna bucare le melanzane con una forchetta e avvolgere ognuna in un foglio d'alluminio e le sistemiamo in forno preriscaldato a 220 °.Le facciamo cuocere finchè non risulteranno ammorbidite ben bene.

A cottura ultimata le lasciamo raffreddare,le priviamo della buccia, le poniamo nel mixer insieme al tahini,il limone,l'olio e il sale.l'aglio lo mettiamo dopo e lo lasciamo intero,per ottenere un gusto più delicato.Frullare il tutto bene bene.

# LENTICCHIE DELLA FORTUNA

Quelle che vi sto per mostrare sono le mie lenticchie preferite preparate alla maniera della mia famiglia. Vengono prodotte a Monselice in provincia di Padova e la loro peculiarità sta nell'essere piccolissime.

Nella cucina tradizionale natalizia della mia città, come in tutto il resto d'Italia, sono un accompagnamento onnipresente allo Zampone piuttosto che al cotechino.

Si dice che porti fortuna mangiarle durante il cenone di fine anno, ma vi siete mai domandati il perché? Da quello che m'ha raccontato mamma l'aspetto rotondeggiante era simile a quello delle monete d'oro per cui in antichità ne consumavano in quantità abbondante come buon auspicio per l'anno nuovo.



Oltre alle leggende popolari c'è un altro aspetto fondamentale per il quale le lenticchie vengono consumate così volentieri e sta nell'elevato apporto di proteine e zuccheri, vitamine, fibre e sali minerali quindi una manna per vegetariani e vegani.

## **ingredienti:**

500 gr di lenticchie a semi piccoli

1 carota

mezza costa di sedano

mezza cipolla

5 cucchiaini di passata di pomodoro

brodo q.b.

olio evo q.b.

sale q.b.



## **preparazione:**

Come prima cosa ho lavato le lenticchie in acqua tiepida e le ho scolate.

Ho preso una padella abbastanza capiente, vi ho messo olio, carota, sedano e cipolla sminuzzati con il mixer e le lenticchie tutto a freddo. Ho acceso la fiamma e ho mescolato, quindi ho aggiunto il brodo coprendo la superficie delle lenticchie e ho messo 5 cucchiaini di passata di pomodoro, ho rimescolato il tutto ed ho cotto a fuoco lento fino a quando le lenticchie non sono risultate tenere, se è necessario aggiungete ancora del brodo sempre caldo.

Alla fine ho aggiustato di sale e a chi piace ci strebbe bene una bella macinata di pepe.



Ovviamente la cottura delle lenticchie varia dalla qualità delle medesime.



## POLPETTE DI MELANZANE E FUNGHI

### ***Ingredienti:***

1 melanzana (400 gr circa)

200 gr di funghi freschi misti

100 gr di pecorino romano

prezzemolo tritato q.b.

olio evo

1 uovo

pangrattato q.b.

2 spicchi d'aglio

sale e pepe q.b.

### ***preparazione:***



Come prima cosa ho cotto le verdure quindi ho cotto la melanzana in acqua salata per 10 minuti, dopo di che l'ho sbucciata, tritata e strizzata per bene per eliminare l'acqua in eccesso. Ho messo la poltiglia in una terrina ed ho lasciato raffreddare. Nel frattempo ho cotto i funghi in una padella con un filo d'olio sale pepe, uno spicchio d'aglio e del prezzemolo tritato. Dopo circa 10-15 minuti quando sono stati pronti ho tritato anch'essi togliendo l'aglio e li ho aggiunti alla crema di melanzane.

Quando sono stati freddi ho iniziato a preparare le polpette aggiungendo 3 cucchiaini abbondanti di pangrattato il pecorino, l'uovo, sale e pepe, uno spicchio d'aglio schiacciato e del prezzemolo tritato. (Se vedete che la consistenza del composto è ancora molle aggiungete ancora pangrattato)

Ho formato delle palline che ho passato a loro volta nel pangrattato e le ho adagiate in una pirofila ricoperta con carta forno spennellata con dell'olio d'oliva.

Ho cotto in forno per 40 minuti a 180° girandole ogni tanto fino a quando non sono diventate belle dorate.

Ed ecco qui una bella idea di aperitivo a basso contenuto calorico ma che non dimentica di soddisfare il palato

## CARCIOFI CROCCANTI GRATINATI AL FORNO

### INGREDIENTI:

4 carciofi grandi

4 uova

1 spicchiello d'aglio

100 gr di pangrattato

100-150 gr di parmigiano grattugiato

6-7 foglie di menta

olio evo q.b.

sale e pepe q.b.

### PREPARAZIONE:

Come prima cosa ho lavato i carciofi, ho eliminato le punte e le foglie dure ed ho tagliato a fettine tutte le parti tenere.

Nel frattempo in una ciotola ho sbattuto le uova con un pizzico di sale e di pepe, in un'altra terrina invece ho mescolato il parmigiano con il pangrattato la menta tritata e lo spicchio d'aglio schiacciato e sminuzzato aggiustando di sale e pepe.



A questo punto ho preso una pirofila di ceramica, l'ho unta e vi ho adagiato uno strato di carciofi li ho cosparsi con la metà del composto di pangrattato e parmigiano ed un filo d'olio, sopra vi ho messo l'altra metà dei carciofi li ho cosparsi con il restante del composto del pangrattato.

A questo punto con un cucchiaio ho coperto per bene con le uova sbattute e le ho cotti al forno per circa 20 minuti a 180 °

## ***STRUDEL CON NUTELLA E NOCCIOLINE***

### ***Ingredienti:***

250 gr di farina 00

75 gr di zucchero

75 gr di ricotta

2 uova

50 gr di burro

mezza bustina di lievito vanigliato per dolci

zucchero a velo q.b.

nutella q.b.

150 gr di noci nocciole e mandorle

1 uovo per spennellare



## ***Preparazione:***

- 1) Ho disposto la farina su di una spianatoia a fontana quindi al centro ho messo il burro con la ricotta lo zucchero le uova e il lievito, ho impastato con cura fino ad ottenere una palla.
- 2) A questo punto, aiutandomi con un mattarello, ho steso la pasta dando una forma tondeggiante di uno spessore non troppo sottile.
- 3) Ho spalmato la nutella sull'impasto tranne che nei bordi ed ho cosperso il tutto con la frutta secca sminuzzata grossolanamente.
- 4) A questo punto aiutandomi con la carta forno l'ho rinchiuso su se stesso dando una forma cilindrica e con i polpastrelli ho chiuso ermeticamente tutte le fessure.
- 5) Ho spennellato con l'uovo e l'ho cotto a forno preriscaldato per circa 35-40 minuti.
- 6) Appena si è raffreddato l'ho guarnito con zucchero a velo.



# *TORTA DI MELE CON GELATINA ALL'ALBICOCCA*

## ***Ingredienti:***

250 gr di farina

4 mele golden

150 gr di burro

2 uova

125 gr di zucchero

1 limone non trattato

1 bustina di lievito per dolci

latte q.b.

1 foglio di gelatina di albicocca

un pizzico di sale



## ***Preparazione:***

- 1) Ho sciolto il burro e l'ho fatto raffreddare. Poi ho grattugiato la scorza di un limone e prelevato il succo.
- 2) Ho sbucciato le mele, tagliate a fettine e le ho irrorate con il succo del limone per non farle annerire.
- 3) Ho setacciato la farina con il lievito in una ciotola, ho unito lo zucchero ed un pizzico di sale, le uova, il burro, e la scorza del limone, ho mescolato con cura con la frusta elettrica aggiungendo qualche cucchiaino di latte per rendere il composto più fluido.
- 3) A questo punto ho imburato e passato con il pangrattato una tortiera, vi ho messo il composto e sopra vi ho distribuito le mele a raggiera.
- 4) Ho cotto a forno preriscaldato per 40 minuti a 180°
- 5) A fine cottura ho lasciato raffreddare la torta e nel frattempo ho sciolto la gelatina a bagnomaria, quando la torta si è raffreddata ho spennellato la torta con la gelatina.

# TARTUFINI AL CIOCCOLATO E MANDORLE

## ***Ingredienti:***

160 gr di burro

200 gr di cioccolato fondente

80 gr di mandorle

120gr di zucchero a velo

2 cucchiaini di Rum

Cacao in polvere q.b.



## ***Preparazione:***

La preparazione di questi tartufini è molto semplice:

1) Come prima cosa ho spezzettato il cioccolato e l'ho fatto sciogliere lentamente a temperatura ambiente.

2) Poi in una terrina ho unito il burro spezzettato a temperatura ambiente con le mandorle tritate grossolanamente con il mixer, e lo zucchero a velo, ho mescolato con cura.

3) Ho aggiunto man mano il cioccolato fuso ed ho mescolato, ho coperto la ciotola ed ho trasferito in frigorifero per un'ora.

4) Passata l'ora ho ripreso il composto, ho formato delle palline allungate, le ho passate nel cioccolato in polvere e li ho trasferiti in un vassoio.

5) Ho riposto il vassoio in frigorifero e gli ho tolti dal frigo solo prima di servirli in tavola.

## LIQUORE ALLA NUTELLA

### **ingredienti:**

700 gr di nutella

500 gr di latte

120 gr di zucchero

500 gr di panna fresca da montare

160 gr di alcool

50 gr di acqua

### **preparazione:**

Ho preso una casseruola ed al suo interno ho messo la nutella, la panna, il latte e lo zucchero, le ho fatti sciogliere a fuoco molto basso mescolando energicamente con un cucchiaino di legno fino a quando non ho ottenuto un composto omogeneo.

Ho tolto dal fuoco ed ho lasciato raffreddare, passato il periodo ho aggiunto l'acqua e l'alcool continuando a mescolare in modo tale che tutti gli ingredienti interagiscano tra loro.

Ho travasato aiutandomi con un imbuto in una bottiglia di vetro ed ho conservato in frigorifero.





# CROSTATA CON MARMELLATA DI MIRTILLI

## **Ingredienti:**

300 gr di farina

125 gr di zucchero

1 uovo

75 gr di burro

75 gr di yogurt (io ho usato il muller)

1/2 bustina di lievito per dolci

marmellata di mirtilli q.b.

un pizzico di sale

## **Preparazione:**

Come prima cosa ho mescolato lo zucchero con l'uovo utilizzando la frusta elettrica finchè non è diventato spumoso.

Ho aggiunto il burro fuso e lo yogurt, ho mescolato sempre con la frusta, ho unito man mano la farina unita in precedenza con il lievito ed un pizzico di sale.

Ho lavorato con le mani fino ad ottenere una palla morbida ed elastica. A questo punto ho preso i 2/3 dell'impasto sotto forma di palla e l'ho steso con il mattarello tra 2 fogli di carta forno, quando ho ottenuto il disco della dimensione della tortiera ho tolto il foglio superiore e ho steso la pasta con la carta forno su di una tortiera a cerniera, ho sistemato bene i bordi.

A questo punto ho versato la marmellata livellandola con una forchetta, ho steso il restante della pasta formando con una rotella delle strisce utili a decorare la crostata.

Ho cotto in forno preriscaldato per circa 25 minuti a 180°.

