

# Ricettario di Luca

18 maggio 2023



# Indice

<b>1 Antipasti</b>	<b>5</b>	Gelato caffè (base panna/latte cond.)	41
Onion rings (CookAround)	5	Gelato caffè (base panna)	42
<b>2 Primi</b>	<b>7</b>	Gelato cioccolato (base banana)	42
Aglio, olio e peperoncino (Barbato)	7	Gelato cioccolato (base panna/latte cond.)	42
Cacio e pepe (Barbato)	7	Gelato pistacchio (base banana)	43
Carbonara (Pomodoro & Basilico, mod)	8	Gelato pistacchio (base panna)	43
Lasagne	9	Gelato nocciole (base banana)	43
Pasta e fagioli (CookAround, mod)	10	Gelato frutta (base panna/latte cond.)	43
Pasta con lenticchie (Barbato)	10	Girelle danesi	44
Risotto ai funghi	11	Marmellata di frutta con semi chia	44
Tortelli: ripieno verde (Tina)	13	Mele al forno (My Personal Trainer)	44
Tortelli: ripieno di zucca (Marta Ferrari)	13	Palline cocco e cioccolato (Tasty)	45
Tortelli: altri ripieni	14	Salame di cioccolato fondente	45
Tortelli: sughi accompagnamento	15	Scrocchiazzeppi di Luca	46
Zuppa di cipolle (Luisella)	15	Sorbetto alla frutta (Tasty)	46
Zuppa di fagioli (Barbato)	15	Strudel veloce (mamma)	46
<b>3 Secondi</b>	<b>17</b>	Tartufi al cioccolato	47
Arancini (Snupa)	17	Tartufini al cioccolato (Speziata)	47
Cotolette ai legumi	18	Tiramisù (Giorgia Faccini)	48
Fagiolata messicana	19	Tiramisù (Vegolosi)	48
Falafel	20	Tiramisù al pistacchio (Dissapore)	49
Farifrittata con cipolle	21	Torrone al cioccolato	50
Involtini di zucchine al forno (Speziata)	21	Torta alla crema di limone (Tutti a tavola)	50
Moussaka (ElaVegan)	22	Torta di mele (Vegolosi)	51
Parmigiana di melanzane	23	Torta di Padre Pio (Tina)	51
Teglia di verdure (Scienza vegetariana, mod)	24		
Tofu strapazzato	25	<b>7 Pane e prodotti da forno</b>	<b>53</b>
<b>4 Contorni</b>	<b>27</b>	Amaretti (Lazy Cat Kitchen)	53
Patate al forno (Barbato)	27	Crepes	53
Patate al forno (Elsa)	28	Farinata di ceci	54
Patate fritte (Barbato)	28	Focaccia barese (Cucina Geek)	54
Patate hash brown (Sonia Peronaci, mod)	29	Focaccia genovese (Barbato)	55
Purè di patate	30	Gnocco fritto (Dissapore, modificata)	57
Ratatouille (Vegolosi)	30	Lievito di birra (Stefano Barbato)	57
Verdure al forno (Benedetta)	31	Lievito madre	58
Verdure gratinate (Speziata)	31	Pane in cassetta	59
Verdure in padella	32	Piadina (Cucina Geek)	59
Zucchine trifolate (My Personal Trainer)	33	Pretzel (Dissapore)	61
<b>5 Piatti unici</b>	<b>35</b>	Savoiardi (Vegolosi)	62
Erbazzone (Veganblog, mod)	35	Tigelle	62
Pizza	36	<b>8 Formaggi e sostitutivi latticini</b>	<b>65</b>
<b>6 Dolci</b>	<b>39</b>	Besciamella	65
Bounty (Vegolosi)	39	Burro (veganblog, mod)	66
Cheesecake (Giorgia Faccini)	39	Burro (Vegolosi)	66
Crostata	40	Formaggio: dip (Tasty)	66
Frittelle di mele	40	Formaggio grattugiato (Natureat, mod)	66
Frozen yogurt	41	Formaggio spalmabile RAW fermentato (Io Scelgo veg)	67
Gelato (base aquafaba)	41	Latte condensato (My Personal Trainer)	67
Gelato vaniglia (base panna/latte cond.)	41	Mascarpone (MyPersonalTrainer)	68
		Mozzarella (Cucina Italiana)	68
		Mozzarella (My Personal Trainer)	69
		Mozzarella (Vegolosi)	69
		Mozzarella da pizza (HappyCow)	69
		Panna da cucina	70
		Ricotta	70
		Ricotta di mandorle (Davide Maffioli)	71
		Stracchino (Veganblog, Concita)	71

<b>9 Preparazioni</b>	<b>73</b>		
Bigné (Sale e Pepe) . . . . .	73	Pesto alla genovese . . . . .	86
Bigné 2 (Veganblog) . . . . .	73	Ragu . . . . .	86
Bigné paraculo (Veganblog) . . . . .	74	Utilizzo scarti verdure (vari) . . . . .	87
Crema per farcire torte (Vegolosi) . . . . .	74	Sugo di funghi . . . . .	88
Dado (Benedetta) . . . . .	76	Tempeh (Vendrame) . . . . .	89
Guacamole . . . . .	76	Tzatziki . . . . .	90
Hummus . . . . .	77	Zenzero per sushi (Gari, Giallo Zafferano) . . . . .	91
Legumi: ceci . . . . .	77	<b>10 Bevande</b>	<b>93</b>
Legumi: fagioli . . . . .	78	Kefir d'acqua (Vendrame) . . . . .	93
Legumi: lenticchie . . . . .	79	Kefir con latte vegetale (Kefir Italia) . . . . .	93
Legumi: lupini . . . . .	79	Kefir con latte di cocco (Kefir Italia) . . . . .	93
Maionese . . . . .	79	<b>11 Testing</b>	<b>95</b>
Minestrone come ingrediente (Benedetta) . . . . .	80	Babaganoush di zucchine (Luca) . . . . .	95
Pasta brisé (My Personal Trainer) . . . . .	80	Peanut butter cups (FB) . . . . .	95
Pasta fresca . . . . .	81	Idee da sviluppare . . . . .	96
Pasta frolla (Luca Montersino) . . . . .	83	<b>12 Da veganizzare</b>	<b>97</b>
Pasta frolla (Cucina Italiana) . . . . .	84	Cappelletti (ripieno Tina) . . . . .	97
Pasta sfoglia (My Personal Trainer) . . . . .	84		
Pastella per frittura . . . . .	85		

# Capitolo 1

## Antipasti

Onion rings (CookAround)

4 persone

1	4	cipolle bianche	Affettare a rondelle (ossia ottenendo i cerchi concentrici) medio alte, circa mezzo centimetro; con i pollici dividere gli anelli. Porre eventualmente in acqua per fargli perdere la cattiveria e togliere la pellicina trasparente all'interno dell'anello (che tende a bruciacciare).
2	qb	olio frittura	Iniziare a scaldare l'olio.
3	250 gr 0.5 cucc.no 250 gr	farina lievito secco acqua frizz	Prepariamo la pastella in una boule mescolando gli ingredienti con una forchetta; lavorare il minimo necessario per avere un composto omogeneo (per non scaldare l'acqua). Dopodiché immergervi le cipolle e iniziare la frittura
4	qb	sale	Scolare in carta assorbente, salare, servire.



## Capitolo 2

### Primi

Aglione, olio e peperoncino (Barbato) 2 persone

1	3 lt 30 gr	acqua sale grosso	Mettere a scaldare in pentola quando bolle aggiungere il sale
2	2 spicchi 1 ciuffo qb	aglio prezzemolo peperoncino	Eliminare l'anima al peperoncino e tritarlo finemente; tritare il prezzemolo; tagliare il peperoncino, eliminare i semini e tritarlo finemente.
3	300 gr	spaghetti	Buttare la pasta.
4	60 ml	olio evo	Quando mancano due minuti al termine cottura della pasta mettere l'olio in una padella e aggiungere tutto l'aglio, tutto il peperoncino e un pizzico di prezzemolo. Col fuoco acceso fare imbiondire l'aglio; quando risulterà ben dorato scolare la pasta all'interno della padella e aggiungere mezzo mestolo di cottura della pasta, il prezzemolo, farla saltarla bene spegnere il fuoco e servire immediatamente.
5	qb	pan grattato	Opzionalmente tostare un po di pan grattato e aggiungerlo (in mantecatura o sopra)

Cacio e pepe (Barbato) 2 persone

1	60 gr	vegformaggio	Suddividere in due boule.
2	200 gr	spaghetti trafileti bronzo	Iniziare a far bollire non troppa acqua in una pentola e metterci poco sale; calare poi la pasta inizialmente in pentola.

3	1 manciata	pepe nero	<p>Schiacciare il pepe (mediante un bicchiere o uno schiacciacarne, oppure grattarlo direttamente) e porlo in una padella larga, accenderla e farlo tostare a fuoco vivo e per un paio di minuti tenendolo sempre in movimento. Aggiungere un mestolo di acqua di cottura della pasta al pepe in padella, abbassiamo il fuoco e lasciamo andare.</p> <p>Aggiungiamo un mestolo di acqua della pasta anche ad uno dei due contenitori di formaggi, mescoliamo per iniziare a formare la crema dopodiché aggiungere l'altra parte e continuiamo a mischiare.</p> <p>Quando mancano 4-5 minuti al termine cottura della pasta, la spostiamo nella padella e aggiungiamo uno/due mestoli di acqua di cottura e iniziamo a far saltare la pasta (o se tanta a mescolarla velocemente circolarmente con un cucchiaino di legno), aggiungendo acqua quando necessario.</p> <p>Quando mancano 30 secondi alla fine cottura della pasta spegnere il fuoco, togliere la padella dalla fonte di calore, aggiungere la crema di formaggi e mescoliamo/facciamo saltare; se asciutta aggiungiamo un pelino di acqua di cottura e continuiamo a saltarla.</p>
4	qb	pepe nero	<p>Grattarci sopra pepe per finire la ricetta, dare le ultime saltate e serviamo.</p>

**Variante non risottata (Maffioli)** 80 gr di anacardi ammollati, sciacquarli e porli nel frullatore con 150 gr acqua, 5 gr tamari (o salsa soia), 15 gr lievito in scaglie. Frullare, porre in padella a restringere (a fiamma minima); aggiungere acqua di cottura e mantecare a fine cottura. Aggiungere pepe in impiattamento.

#### Carbonara (Pomodoro & Basilico, mod)

4 persone

1	200 gr 2 cucc	seitan liquid smoke	Tagliare a cubetti il seitan e metterlo a marinare col liquid smoke allungato con un po d'acqua.
2	200 gr 25 gr 30 gr qb qb	latte soia farina ceci vegformaggio sale kala namak curcuma	Preparare la pastella e metterla da parte.



3	320 gr	spaghetti	Fare cuocere in abbondante acqua salata. Nel frattempo in un'ampia padella antiaderente fare rosolare molto bene il seitan nella sua marinatura. Dovrà fare una bella crosticina, senza però bruciarsi, perciò fare attenzione a girarlo spesso. Una volta pronto metterò da parte.
4	qb	olio evo	Nella stessa padella utilizzata per il seitan, scolare la pasta qualche minuto prima di fine cottura; versarvi la pastella e continuare a mescolare fino alla cottura completa della pasta (eventualmente aggiungere qualche mestolo di acqua di cottura, se dovesse servire).
5	qb qb	pepe kala namak	Aggiungere infine il seitan, mescolare e servire con una spolverata di pepe e un pizzico di sale Kala Namak da mettere direttamente sul piatto

stampo da 4  
(22x17)

---

Lasagne

1	200 gr	pasta fresca	Se da stendere, tenere circa 2-3 mm (per stampi più grandi farle della lunghezza dimezzata dello stampo, per quello da tre). Lessare la sfoglia un paio di minuti in acqua bollente (basta una teglia sul fornello, aggiungendo sale e un filo d'olio quando l'acqua bolle); quando è cotta porre in una boule con acqua fredda (per evitare che poi si attacchi), lasciarla raffreddare e poi spostarla in un piatto.
2	1 filo	olio	Ungere uno stampo/pirofila da forno con un filo d'olio.
3	2 hamburger 1 lt	ragu besciamella	Iniziare a stendere uno strato di besciamella, poi aggiungere pasta e poi ragu e ancora besciamella (mischiando questi ultimi due); così fino a finire gli ingredienti (sopra ci sia una crema, non la pasta).
4	qb	vegformaggio	Spolverare l'ultimo strato di ragu/besciamella con vegformaggio. Lasciare riposare per 15-20 minuti prima di infornare. Cuocere per 25-30 minuti a 180 gradi in forno statico, finché non si forma una crosticina dorata sulla superficie della lasagna. Lasciare riposare per 15 minuti fuori dal forno prima di porzionare/servire.

**Variante al pesto** Invece del ragu utilizzare 200 gr di pesto + 1 patata a cubetti piccoli cotta e qualche fagiolino (tagliati) cotto a vapore, pinoli qb; la sequenza è pasta, pesto, patate/fagiolini, pinoli, besciamella.

Pasta e fagioli (CookAround, mod)	4 persone
-----------------------------------	-----------

1	1 costa 1 1/2	sedano carota cipolla	Preparare il trito per il soffritto
2	qb	olio evo	Porre un fondo d'olio nella pentola di coccio e mettere a soffriggere a fiamma bassa il trito di sedano/carota/cipolla.
3	400 gr	borlotti lessati	Dopo che il trito è andato un po' aggiungere i fagioli e farli insaporire mescolando bene per qualche minuto
4	1 foglia	salvia	Tritare e aggiungere in pentola e mescolare
5	3/4 cucc	passata pomodoro	Aggiungere e mischiare
6	qb	brodo vegetale	Aggiungere brodo vegetale sino a 2 dita sopra i fagioli, copriamo e lasciamo cuocere per 15/20 minuti; prelevare due mestolate di fagioli insieme a un po' di brodo e andarli a frullare col frullatore ad immersione, per poi re-inserirli in pentola (al fine di aggiungere cremosità). Si attende che riprenda il bollore
7	200 gr	pasta corta	Buttare la pasta, farla cuocere per 5 minuti, dopodiché spegnere il fuoco coprire e lasciare riposare per una decina di minuti.
8	qb	rosmarino tritato o formaggio	Eventualmente aggiungendo rosmarino o formaggio grattugiato in mantecatura.
9	qb qb qb	olio sale pepe nero	Aggiustare e servire.

Pasta con lenticchie (Barbato)	2 persone
--------------------------------	-----------

1	200 gr	lenticchie	Ammollare le lenticchie in precedenza.
---	--------	------------	--

2	2 coste 1 1 4/5 1 spicchio 2/3 gambi qb qb 2 foglie 2 1 lt	sedano carota cipolla pomodorini aglio prezzemolo rosmarino secco salvia alloro peperoncini secchi acqua	Facciamo una dadolata delle verdure; puliamo l'aglio e tagliamolo a metà; tritiamo spezie/odori (ad eccezione dell'alloro che va tolto); del prezzemolo separare gambi e foglie e mettere le foglie, tritate, da parte. Nella pentola in coccio inserire lenticchie ammollate, acqua fredda e le verdure e quanto processato sin'ora (del prezzemolo porre dentro i gambi). Portare a ebollizione e cuocere per quanto indicato sulla confezione delle lenticchie.
3	1 presa 1 cucc.no 1 cucc.no qb	sale curcuma zenzero pepe	Quando mancano 5 minuti a fine cottura aggiungere questi ingredienti; togliere invece aglio, alloro e gambettini di prezzemolo. Se si termina la cottura si ha una zuppa di lenticchie (si potrebbe portare a fine cottura, aggiungere il prezzemolo, impiattare e aggiungere un filo d'olio). Noi invece seguiamo e caliamo la pasta subito
4	160 gr	pasta corta	Cuocere sino a che mancano circa 3 minuti dal termine della pasta, per lasciarla al dente. Se nella pentola si dovesse asciugare troppo il tutto aggiungere un bicchiere d'acqua precedentemente riscaldato in microonde.
5	qb	olio	Quando mancano tre minuti spegnere il fuoco, aggiungere il trito di prezzemolo, aggiungere un filo d'olio e attendere che i tre minuti di completamento della cottura.

### Risotto ai funghi

4 persone

1	100 gr	funghi secchi	Reidratare i funghi in poca acqua tiepida per almeno 3 ore, prelevarli, strizzarli bene, sciacquarli brevemente, e tagliarli a tocchetti; filtrare l'acqua di ammollo e conservarla per la cottura.
2	320 gr	riso	Tostare il riso tostato a fuoco medio per 3 minuti e riporlo in una boule
3	30 gr qb	scalogno olio evo	Tritare molto fine lo scalogno; fare cuocere a fuoco minimo dolce per circa 7-8 minuti o comunque fino a che risulta bianco/trasparente.
4	1 bicch	vino bianco	Alzare la fiamma al massimo, unire il riso tostato girandolo velocemente e appena assorbe il soffritto sfumare con il vino sino a farlo evaporare/assorbire.

5	2 lt	brodo vegetale	Mettere a fuoco basso, aggiungere i funghi, mescolare e iniziare a bagnare col brodo vegetale (che teniamo in bollore ma al minimo) e l'acqua di ammollo dei funghi. Cuocere per circa 14-15 minuti (1 minuto in meno della durata indicata in confezione), sempre a fuoco medio e mescolando continuamente; aggiungere brodo quando quello già dato è stato assorbito. Il risotto deve sempre essere cremoso e mai galleggiare all'interno del brodo.
6	qb	prezzemolo	Togliere dal fuoco, aggiungere un trito di prezzemolo, aggiustare di sale/lievito e passare a mantecatura per circa un minuto (fare l'onda aiutandosi con un po di brodo se necessario oppure mescolare energicamente con cucchiaino di legno). Lasciare riposare per due minuti in padella/pentola coperto con coperchio; dare poi una mescolata e servire. Impiattare in piatti piani, appoggiando un mestolo di riso al centro e battendo sotto il piatto con il palmo della mano per spianarlo.

**Sulla varietà di riso** Carnaroli o vialone nano (o arborio)

**Tostatura col grasso** Alcuni tostano il riso assieme al grasso (olio o burro), ma di base sarebbe una frittura non una tostatura.

**Ausili mantecatura** Cracco aggiunge *farina di riso* (un cucchiaino raso ogni 2 persone) quando mancano 3-4 minuti al termine della cottura.

Alternative sono la *patata* (1 ogni 10 porzioni di riso) da grattare finemente e far soffriggere ben poco (aggiungerla poco prima di aggiungere il riso); oppure provare *olio d'oliva* (no evo, forse troppo presente) o margarina.

**Risotto al radicchio** Per le porzioni di sopra utilizzare 400 gr di radicchio, tagliato a listarelle sottili (o spezzettato) e sostituito ai funghi dopo la sfumatura con vino. Oppure lo si può fare appassire in un'altra padella (e sfumarlo con vino) prima di aggiungerlo al riso e iniziare la bollitura.

Si può aggiungere frutta secca in mantecatura per avere croccantezza oppure aggiunto assieme al radicchio prima di iniziare la bollitura.

**Risotto alla zucca** Per le porzioni di sopra utilizzare 250 gr di zucca pulita (zucca mantovana quella verde bassa e larga), 1 cucchiaino di rosmarino tritato e 1 cucchiaino di salvia tritata.

Iniziare a preparare la zucca spadellandola in un soffritto di olio e scalogno, aggiungendo un po' di sale per farle perdere acqua e pepe; spadellandola brevemente, dopodiché continuare

la cottura con coperchio per 15 minuti a fuoco basso. Verso metà cottura aggiungere un mestolo di brodo alla zucca mescolare e rimettere il coperchio.

Salvia e rosmarino usarli per aromatizzare l'olio nel mentre lo si porta in temperatura per lo scalogno. La zucca va aggiunta dopo aver sfumato il riso col vino e procedere normalmente. Aromatizzare alla fine con una spolverata di noce moscata.

**Risotto agli spinaci bietole (Franchetti)** Lessare un quantitativo di spinaci o bietole pari al riso e tritarli finemente; sono da aggiungere al posto dei funghi dopo la sfumatura con vino. Si può utilizzare il liquido di cottura degli spinaci aromatizzandolo, come brodo per il risotto.

Tortelli: ripieno verde (Tina) 4 persone

1	1000 gr 1000 gr	spinaci bietole	Pulire spinaci e le bietole tenendo solo le foglie; lessarli in pochissima acqua. Strizzare e mettere ad asciugare su un burazzo pulito.
2	100 gr 1 1 qb qb	burro scalogno aglio sale pepe	In un tegame rosolare burro, scalogno e aglio; aggiungere le verdure lessate e lasciare insaporire; salare e pepare. Far raffreddare il composto.
3	1 125 gr 250 gr	uovo ricotta formaggio	Unire al composto uovo, ricotta e formaggio. Lavorare in maniera tale che i sapori siano ben amalgamati. Aggiustare di sapore aggiungendo ulteriore formaggio a piacere.

**Cottura** Cuocere i tortelli 10 o 12 alla volta, scolarli, versarli in pirofila e condirli.

**Congelamento** Per congelare i tortelli scottarli in acqua bollente per un minuto, prelevarli con una schiumarola e appoggiarli su vassoio sul quale si è steso un burazzo pulito; passato qualche minuto congelarli.

Per la cottura finale basta toglierli dal freezer e procedere con la normale cottura.

Tortelli: ripieno di zucca (Marta Ferrari)

1	2 kg	zucca	Cuocere la zucca il giorno prima, dopo averla tagliata a pezzi.
2	50 gr 1 piz qb qb	amaretti noce moscata sale pepe	Alla polpa della zucca asciugatasi si aggiungono gli altri ingredienti tritati e si lavora sino ad ottenere un composto omogeneo.
3	qb	formaggio	Aggiustare il sapore aggiungendo formaggio a piacere.

## Tortelli: altri ripieni

1	500 gr 8 foglie 3 gr 0.5 qb	ricotta menta zucchero limone (scorza) sale
2	1 kg 100 gr 80 gr 1 spicchio 14 foglie qb qb	patate vegformaggio olio evo aglio menta sale pepe
3	1 kg 2 1 cucc.no 3 cucc qb	patate uova burro vegformaggio sale/noce moscata
4	50 gr 200 gr 4 cucc qb qb qb qb	funghi secchi ricotta vegformaggio olio aglio prezzemolo sale/pepe

**Ravioli sardi (ricotta)**

Versare in una ciotola la ricotta ben scolata, le foglie di menta tagliate grossolanamente, scorza di mezzo limone, sale, zucchero e mescolare bene.

Ravioli da condire con sugo di pomodoro, aglio, olio, basilico.

**Culurgiones (patate)**

Mettere in infusione uno spicchio d'aglio sbucciato nell'olio e lasciarlo così per 8 ore o una notte intera dopodiché eliminare l'aglio (per un olio leggermente aromatizzato) oppure schiacciare lo spicchio ed inserirlo poi nel composto.

Lessare le patate versandole in un tegame con abbondante acqua fredda e dopo circa 30-40 minuti di cottura, a seconda della loro grandezza, fare la prova con la forchetta per assicurarsi che siano cotte.

Sbucciare le patate e schiacciarle con l'aiuto di uno schiaccia patate; lasciare raffreddare completamente. Aggiungere il formaggio e le foglioline di menta tritare, mescolare il tutto e aggiustare di sale, di pepe. Unire infine l'olio aromatizzato all'aglio. Dopo aver amalgamato per bene il composto, coprirlo con pellicola trasparente e lasciarlo riposare in frigorifero per tutta la notte.

Ravioli da condire con sugo di pomodoro, aglio, olio, basilico.

**Patate (Emilia Romagna)**

Procedimento simile a quello dei culurgiones.

**Funghi**

Fare la ricetta del sugo di funghi (quindi trifolatura) poi lasciare raffreddare, eventualmente tagliare al coltello o frullare, eventualmente aggiungere ricotta, aggiungere formaggio e mischiare.

Ravioli da condire con burro/salvia oppure provare una panna/lievito alimentare.

## Tortelli: sughi accompagnamento

1	qb	ingredienti	<b>Salsa base</b> Fare una sorta di besciamella partendo dal fare insaporire l'olio con eventuali aromi e poi aggiungendo la farina formando il roux. Dopodiché si può fare salire la crema con latte di soia (facendo effettivamente una besciamella, es se vogliamo tendere al formaggioso con lievito alimentare ed es noci a guarnizione) oppure con brodo vegetale (rimanendo più agnostici/versatili). Aggiustare di sale ed eventualmente pepe; aromatizzare come si desidera; guarnire nel piatto a piacere. Per <i>formaggio noci</i> : partire senza insaporire l'olio, creare la crema col latte, insaporirlo con lievito o vegformaggio, guarnire con la granella di noci. Per <i>burro salvia</i> : partire insaporendo l'olio con salvia, creare la crema con brodo vegetale, guarnire con foglie di salvia.
---	----	-------------	---

## Zuppa di cipolle (Luisella)

6-8 persone

1	1	cipolla Napoli a testa	Tritare grossolanamente le cipolle
2	50 gr. 6/8 spicchi 1 cucch.	olio aglio farina	Fare rosolare aglio, farina e cipolla in una padella.
3	qb qb	brodo vegetale pepe	Aggiungere brodo e far cuocere lentamente fino a quando la cipolla non è cotta. Aggiungere il pepe a fine cottura e lasciare riposare.
4	qb qb qb	pane (tipo pugliese) vegformaggio grattugiato vegformaggio filante	Fare il pane a cubetti e tostarlo in padella o in forno. In una cocotte da forno mettere nell'ordine pane, strato di vegformaggio grattugiato, cipolla, strato di formaggio filante. Porre in forno a 180 gradi per 20 minuti o sino a quando il formaggio filante fa la crosta.

## Zuppa di fagioli (Barbato)

1	500 gr	fagioli secchi	Ammollarli, risciacquarli e scolarli
---	--------	----------------	--------------------------------------

2	2 foglie 1 ramo 1 gambo 1 4/5 1 2	alloro rosmarino sedano cipolla dorata pomodorini carota spicchi d'aglio	<p>Tritare cipolla, pulire il sedano dalle foglie e tagliamo a cubetti, pelare carota e tagliare a cubetti, tagliare in 4 parti i pomodorini, togliere la pellicina d'involucro dell'aglio; il rosmarino se secco tritarne gli aghi, se fresco inserire il rametto per intero (altrimenti tritandolo rilascia l'amarognolo).</p> <p>Porre tutti gli ingredienti nella pentola/coccio.</p>
3	1 lt	acqua	<p>Aggiungere l'acqua nella pentola (deve coprire l'altezza dei fagioli di due dita).</p>
4	qb	pepe/olio	<p>Aggiungere due/tre cucchiaini d'olio e pepe a piacere, porre il coccio sul fornello protetto da spargifiamma. Da quando inizia il bollore cuocere a fuoco basso per circa 4 ore.</p>
5	qb	sale	<p>Il sale va inserito negli ultimi 15 minuti di cottura (se no la pellicina dei fagioli rimane dura); mischiare e poi richiudere (non c'è bisogno di frullatore per avere la crema).</p>



## Capitolo 3

### Secondi

Arancini (Snupa)			circa 9 arancini
1	2 cubetti	brodo vegetale	Partire dal <b>riso</b> : preparare il brodo (circa 1 litro e mezzo) in una pentola, con i due dadi vegetali e un pizzico di sale, e metterlo da parte.
2	qb q.b. 500 gr 2 bustine 2 cucc	olio evo soffritto riso zafferano besciamella vegetale	Mettere l'olio extravergine di oliva in una pentola dai bordi alti, fare scaldare e aggiungere il trito di soffritto. Farlo rosolare bene, mescolando di tanto in tanto, fino ad ottenere un composto dorato. A questo punto aggiungere il riso, mescolarlo e farlo tostare qualche minuto. Aggiungere il brodo un po' alla volta, fino a che il riso non sarà cotto e l'ultima aggiunta di brodo assorbita. A questo punto aggiungere le due bustine di zafferano, mescolare per avere un colore giallo omogeneo. Aggiungere due cucchiaini di besciamella vegetale, mescolare ancora e versare il riso su un vassoio ampio e basso. Coprirlo con la pellicola e lasciarlo raffreddare fuori dal frigo.

3	qb q.b. 600 gr qb 230 gr qb	olio evo soffritto polpa pomodoro zucchero piselli sale	<p>Preparazione del <b>sugo</b>: mettere l'olio extravergine di oliva in una pentola bassa, farlo scaldare e aggiungere il preparato per il soffritto. Mescolare di tanto in tanto, finché il composto non sarà dotato. Aggiungere la polpa di pomodoro e lasciarla cuocere qualche minuto, aggiungere un pizzico di zucchero per togliere l'acidità, quindi aggiungere i piselli.</p> <p>Aggiustare di sale a piacere e cuocere il sugo a fuoco lento e coperto per almeno 20 minuti, mescolando di tanto in tanto. Il sugo è pronto quando sarà ben rappreso e non liquido.</p>
4	200 gr	panetto violife affumicato	Mentre il sugo cuoce, tagliare a cubetti il panetto di formaggio violife e metterli in una ciotola.
5	200 gr qb 150 gr	farina sale acqua frizzante	Preparazione della <b>pastella</b> : in una ciotola versare la farina setacciata, un pizzico di sale e l'acqua frizzante fredda, a filo. Mescolare con una frusta evitando la formazione di grumi, fino ad ottenere un composto omogeneo.
6	200 gr 2 lt	pangrattato olio frittura	<p>Una volta che il riso e il sugo si sono raffreddati completamente, prendere due cucchiaini di riso per volta, schiacciare il mucchietto al centro della mano formando una conca e versarci dentro 2 cucchiaini di sugo e qualche cubetto di formaggio. Richiudere l'arancino su se stesso formando una pallina. Riferire questa operazione finché non terminare il riso.</p> <p>A questo punto immergere gli arancini nella pastella, ricoprendoli interamente, e poi rotolarli nel pangrattato. Immergerli poi in una pentola con l'olio per friggere già caldo, uno o due per volta, fino a completa doratura. Dopodiché scolarli e metterli su un vassoio ricoperto di carta assorbente.</p>

## Cotolette ai legumi

1	100 gr	riso	Lessare
---	--------	------	---------

2	500 gr 2 cucc 3 cucc 1 cucc 1 spicchio qb qb	ceci cotti olio evo farina pan grattato aglio tritato origano sale	Porre in una boule e frullare ad immersione; aggiungere gli altri ingredienti, mischiare bene e dare la forma di cotoletta e passiamo a preparare la pastella e la farina per la panatura.
3	1 parte 3 parti 1 cucc	farina ceci acqua senape o olio	Per la pastella mischiare bene gli ingredienti.
4	qb qb	farina mais paprika	Mischiare. Iniziare a impanare passando le cotolette in farina, poi in pastella e infine nella farina di mais mischiata a paprika, dopodiché friggere in olio ben caldo.

**Accompagnamento** Patate al forno, maio e limone.

Fagiolata messicana

8-10 persone

5 ore

1	460 gr 460 gr 230 gr	cannellini cotti borlotti cotti fagioli messicani	Colare i fagioli per togliergli il liquido della confezione, metterli in una pentola, coprirli con l'acqua e farli andare a fuoco lento per circa 3 ore fino a quando l'acqua non si sia asciugata e si sia formata una crema
2	100 gr	seitan (per persona)	Sminuzzare.
3	2/3 spicchi 1 qb	aglio cipolla bianca olio	Tritare la cipolla; poi in una casseruola grande e con bordi alti fare soffriggere aglio e cipolla, dopodiché togliere l'aglio. Inserire il seitan e fare cuocere per almeno mezz'ora.
4	700 gr	polpa/passata pomodoro	Inserire il pomodoro e a fuoco basso mescolare sino a farlo rapprendere. Quando il pomodoro si è rappreso inserire la crema di fagioli e lasciare andare a fuoco lento per almeno mezz'ora in modo che tutti i sapori si amalgamino bene.
5	qb	sale/pepe/peperoncino	Aggiustare per sale, pepe e peperoncino.
6	2/3 fette	pane toscano (per persona)	Mettere il pane a scaldare in forno.
7	qb	prezzemolo fresco	Una volta pronta la fagiolata impiattare, aggiungere un filo di olio di oliva, prezzemolo tritato e fette di pane toscano.

Falafel			20-30 falafel
			25 h
1	500 gr	ceci essiccati	Procedere ad ammollo per 48 ore, cambiando l'acqua ogni 12. Scolare i ceci, sciacquarli, asciugarli <i>bene</i> stendendoli su burazzo e tritarli da soli nel robot fino ad avere un composto lievemente granuloso (4-5 minuti). Travasarli in una boule capiente.
2	1 2 spicchi 1 mazzetto	cipolla aglio prezzemolo	Pulire l'aglio togliendo il germoglio; dargli una tritata grossolana col coltello. Fare la cipolla a pezzettoni. Lavare e asciugare bene il prezzemolo. Porre tutti gli ingredienti nel mixer e iniziare a frullare sino ad ottenere un trito ragionevole. Aggiungere il trito ai ceci.
3	5 gr qb 1 cucc.no	sale pepe cumino	Regolare sapidità/sapori con spezie e mischiare.
4	qb	farina ceci	A questo punto testare l'umidità dell'impasto prelevando una piccola quantità dello stesso e pressarla in un pugno. Il composto tenderà a rilasciare una quantità di liquidi, si appiccica al palmo della mano e rimane granuloso/non mantiene la forma. Aggiungere allora un po' di farina di ceci, amalgamare e ripetere il test; quando i liquidi rilasciati a seguito della pressione del palmo della mano iniziano a risultare più densi e che il composto tende a riassorbirli e a mantenere la propria forma l'impasto è pronto (non esagerare con la farina di ceci altrimenti i falafel diventano troppo compatti/stopposi). Lasciare riposare in frigo per almeno un'ora coperto da pellicola. Porre una cucchiata sul palmo di una mano e con le mani modellare una forma sferica o (meglio per la frittura) un ufo più schiacciato (altezza di circa un dito). Friggere in abbondante olio di arachidi (per circa 5 minuti, poi mettere su carta assorbente), oppure in forno per 20 minuti a 180 gradi

**Accompagnamento** Hummus

## Farifrittata con cipolle

4 persona

1	2 qb qb	cipolle sale zucchero canna	Stufare le cipolle in padella (con filo d'olio) sino a che sono trasparenti.
2	200 ml 100 gr 0.5 cucc.no 0.5 cucc.no qb	acqua farina di ceci sale curcuma pepe	Setacciare la farina di ceci ed aggiungerla a pioggia sull'acqua continuando a mescolare affinché non si formino grumi. Nel caso, una volta incorporata tutta la farina, ri-setacciare il composto per filtrarli. Aggiungere sale/pepe/curcuma e le cipolle stufate; mescolare bene.
3	qb	olio evo	Con uno scottex inumidire di olio una padella antiaderente larga e scaldarla; versarvi la pastella e far cuocere a fuoco basso da un lato. Appena inizia a seccarsi staccarla piano piano ai lati Cuocerla per 10 minuti fino a quando inizia a muoversi nella padella. Dopodiché voltarla (es con l'aiuto di un coperchio piatto per la padella, ribaltandola) e rimetterla sul fuoco ultimando la cottura dall'altro lato (sempre 10 minuti o fino a che non si muove sulla padella). Per la cottura in forno, alternativamente: oliare una teglia rotonda di 24 cm di diametro, versare l'impasto e cuocere a 200 gradi per 25 minuti.

## Involtini di zucchine al forno (Speziata)

1 zucchina

1	1	zucchina	Laviamo le zucchine e le affettiamo mediante un pelapatate ad uno spessore di circa 2/3 millimetri. Mettere da parte le fettine più strette (usate per la farcia), mentre quelle più larghe verranno usate come struttura dell'involtino
2	60 gr  2 cucc 2 cucc qb qb	mollica pane raffermo pangrattato vegparmigiano basilico sale/pepe	Porre nel tritatutto assieme ai ritagli stretti delle zucchine e frullare.

3	50 gr qb	primavera aff olio evo	Tagliarla a cubettini e quando il precedente trito è abbastanza omogeneo aggiungere e tritare, aggiungendo un po di olio per ammorbidire il composto (dovrà risultare umido). Oliamo una pirofila; poniamo le fettine di zucchine su un tagliere, aggiungiamo un pizzico di sale, stendiamo un po' di trito e arrotoliamo. Se si vuole un involtino più lungo adagiare due fettine una lievemente sopra l'altra; poi nel riporle nella pirofila possiamo metterle sdraiate (con la parte aperta in basso in maniera tale che non si aprano), in piedi o infilzarle tipo spiedino.
4	1 cucc 1 cucc qb	pangrattato vegparmigiano olio evo	Terminiamo con una spolverata di pangrattato e parmigiano ed inumidiamo con un filo d'olio. Infornare a 200 gradi per circa 10-12 minuti (o fino a che si ottiene una bella gratinatura dorata).

**Varianti** Si può aromatizzare il pane con aglio grattugiato o inserendo erbe aromatiche (es prezzemolo) e/o due pomodorini; alternativamente provare come ripieno la babaganoush alle zucchine trifolate eventualmente (oppure un legume/hummus per rendere il piatto più bilanciato e meno finger food, es soprattutto infilzando con gli stecchini).

**Utilizzi** Anche come antipasto o finger food.

#### Moussaka (ElaVegan)

1	1 kg 1 lt 4 cucc	ragu besciamella lievito alimentare	Fare il ragu. La besciamella farla molto corposa tenendola sul fuoco ad oltranza e aromatizzandola con lievito alimentare.
2	3 1 kg	melanzane grandi patate	Tagliare le melanzane a fette sottili (1 cm max), salare e far perdere acqua; cuocere (forno oliate) o a vapore. Idem tagliare e cuocere le patate.
3	qb qb	olio evo sale/pepe	Oliare una teglia (33x23), disporre metà delle patate e sopra metà delle melanzane spennellate con olio e condite con sale, disporvi sopra il ragu, seguito dalla rimanente parte di patate e melanzane (ancora condite con olio e sale. Porre la besciamella sopra ed eventualmente cospargere con lievito alimentare. Cuocere in forno per mezz'ora o fino a che si forma la crosta in superficie

## Parmigiana di melanzane

6 persone

2 ore

1	4 qb	melanzane lunghe sale grosso	Tagliare le melanzane (eliminando testa e coda se no è amara, la buccia la si può togliere o lasciare, se la si lascia risulterà lievemente piccantina, senza sarà più dolce) a fette di 4-5 mm (affettatrice o mandolina buona idea), o al massimo 1 centrimetro, e porle in uno scolapasta salandole con sale grosso e ponendole a strati l'una sull'altra; porvi sopra un peso (es dei piatti) e lasciarle spurgare così per 60 minuti.
2	1 qb 800 gr 1 pizz qb	cipolla olio evo salsa pomodoro sale e zucchero grosso basilico	Pulire la cipolla, affettarla e soffriggerla in una casseruola con un filo di olio evo per 2-3 minuti, poi unire la salsa di pomodoro. Aggiungere una decina di foglie di basilico spezzettare e cuocere a fuoco lento per circa 40 minuti (salsa deve essere densa e corposa). Aggiustare alla fine per sale ed eventualmente zucchero/bicarbonato per l'acidità.
3	qb qb	farina olio arachidi	Strizzare le melanzane per eliminare l'acqua di vegetazione rimasta, laviamole sotto l'acqua corrente per eliminare i residui di sale grosso, dopodiché strizziamo nuovamente e poniamo ad asciugare su un tavolo con un burazzo sotto e coperte da un burazzo sopra. Le schiacciamo sopra con una teglia per eliminare l'acqua rimasta e per appiattirle (es se abbiamo fatto lo spessore da 1 cm) ad un medesimo spessore. Poi passarle nella farina e friggerle in olio di arachide (oppure d'oliva) ben caldo per 6-7 minuti voltandole a metà cottura (barbato dice di friggerle 2 minuti..). Eliminare l'olio in eccesso Porre su scottex ed eliminare l'olio in eccesso. Spennellare con poco olio evo il fondo di una teglia (25x20 cm, di 6 cm di altezza), eventualmente aggiungere un po' di salsa e distribuire le melanzane leggermente sovrapposte fra di loro; dopodiché coprirle con parte della salsa al pomodoro.

4	500 gr qb	mozzarella veg parmigiano veg	<p>Tagliare la mozzarella a dadini (o a fettine) e verificare che non sia troppo carica di acqua/siero, nel caso rimuovere quello in eccesso. Distribuire sulla salsa 3-4 foglie di basilico spezzettate e un po' di mozzarella ed eventualmente una spolverata di formaggio (2 cucchiaini) da grattare. Proseguire con nuovi strati similmente a quanto già fatto fino alla fine degli ingredienti; chiuderla con uno strato di sugo di pomodoro e formaggio abbondante, per evitare che lo strato superiore si secchi.</p> <p>Infornare a 180 gradi per 35-40 minuti. Sforare e lasciare intiepidire (10-15 minuti) prima di servire.</p>
---	--------------	----------------------------------	---

**Ordine strati di Cracco** Cracco fa una base di pomodoro (non spennella olio) poi alterna strati di melanzana, pomodoro, melanzana e grana+mozzarella tenendo separati pomodoro e mozzarella+grana.

**Idee per una versione light/estiva** Pomodoro fresco tagliato a cubetti piccoli invece della passata, melanzane alla griglia o al vapore invece di fritte (e spennellarle con più o meno olio negli strati).

**Variante alle zucchini di Speziata** 2.5 kg di zucchini, 300 formaggio veg tipo provola affumicata, 100 gr parmigiano, 600 gr passata, mezza cipolla, 1 spicchio d'aglio, qb di sale, pepe, basilico e olio. Le zucchini le taglia a 0.5 cm e le cuoce in forno (180 gradi per 15 minuti) poste su una carta su cui si è spolverato un po' di sale fino e un filo d'olio (sia sopra che sotto le zucchini). La provola la grattugia (nei fori larghi), o la si può fare anche a cubetti. La parmigiana la cuoce in forno a 180 gradi per circa 25 minuti.

**Al posto della mozzarella** Sale e pepe sostituisce con una besciamella (mezzo litro latte) mischiata con 1 vasetto di yogurt di soia (nella ricetta ci sono 500 gr di melanzane e 500 gr di pelati)

#### Teglia di verdure (Scienza vegetariana, mod)

1	patate cipolle olive nere capperi	In una teglia da forno, ricoprire il fondo con le patate tagliate a rondelle spesse 1 cm. Coprire le patate con delle fette di cipolla bianca, olive tagliate a pezzetti e capperi. Versare nel tegame tanta acqua da coprire quasi lo strato di cipolle.
2	pan grattato lievito alimentare sale/pepe	Spolverizzare tutto con pan grattato, il lievito, sale/pepe.



3	peperoni olio evo	Coprire tutto con i peperoni tagliati fini. Con- dire con abbondante olio. Infornare (180 gradi per un'ora) e quando l'acqua si sarà asciugata patate e cipolle saranno pronte.
---	----------------------	--

Tofu strapazzato	1 persona
------------------	-----------

1	2 cucc 250 gr	olio evo tofu	Scaldare l'olio in padella, aggiungere il pa- netto di tofu sbriciolato con le mani e cuocere per 2 o 3 minuti.
2	200 ml 2 cucc 1 cucc.no 1 cucc.no 1 cucc.no 1 cucc.no	latte soia amido mais Kala Namak curcuma aglio in polvere paprika dolce	Versare in una boule e mischiare bene; do- podiché versare in padella e lasciare che i liquidi si assorbano. Spegner la fiamma
3	qb qb qb	sale/pepe vegformaggio prezzemolo	Aromatizzare a piacere e servire.



## Capitolo 4

# Contorni

Patate al forno (Barbato)

5 persone

1	1 kg	patate	Lavare le patate, pelarle immediatamente e porle in una boule capiente di acqua fredda (per evitare che si ossidino). Con un coltello da cucina, tagliarle a cubetti omogenei di 2cm circa (creando inizialmente un parallelepipedo con la patata per avere regolarità) e riporle nella boule dell'acqua fredda da dove prendiamo le intere. Gli scarti vanno posti in un'altra boule separata, sempre in acqua. Tagliate tutte le nostre patate mettiamo la boule nel lavandino e sotto l'acqua corrente continuiamo a risciacquare (per eliminare l'eccesso di amido) fino a che l'acqua torna trasparente e le patate non rilasciare più.
2	qb 2 cucc 1 presa	acqua aceto di vino bianco sale grosso	Portare una pentola di acqua ad ebollizione ed aggiungere sale (insaporire) e aceto (sbiancare); aggiungiamo le patate e quando ricomincia il bollore le facciamo andare per circa 5 minuti. Con una schiumarola le estraiamo; se le vogliamo congelare questo è il momento direi. Altrimenti procediamo al condimento.
3	1 1 spicchio qb qb qb	limone (succo) aglio sale olio rosmarino	Si condisce con quello che più ci aggrada in una boule e lasciamo riposare (qui è data una idea sui possibili condimenti, nel caso l'aglio non va tolto dopo cottura). Prepariamo una teglia con carta da forno e preriscaldiamo il forno a 200 gradi; distribuiamo le patate uniformemente e cuociamo per 20/25 minuti.

**Parti di scarto** Le parti arrotondate agli estremi possono essere impiegate per il purè, per le patate duchessa, oppure per le crocchette di patate. Oppure cotte a vapore, lasciate raffreddare e insaporite con sale, olio, limone e prezzemolo.

**Varianti** Aggiungere cipolle a piacere prima del forno.

Patate al forno (Elsa)	10 persone
	1.5 ore

1	2 kg	patate	Spelare e tagliare le patate; metterli in contenitori che cuociono a microonde per 5 minuti a temperatura massima.
2	qb qb	rosmarino sale	Stendere le patate su teglia con carta da forno; aggiungere rosmarino e sale. Infornare a 180 gradi per 40 minuti (forno tradizionale); poi forno ventilato 200 per 15-20 minuti (per far la crosticina).

Patate fritte (Barbato)	
-------------------------	--

1	1 kg	patate	<p>Lavare, pelare le patate e porle in una boule di acqua fredda (sempre affinché non si ossidino e rilascino amido). Cercare di tagliarle in maniera regolare nella forma delle patatine fritte (smussando i bordi inizialmente e creando basi di appoggio per un taglio migliore) e riporle nella boule con l'acqua.</p> <p>Tagliate tutte le nostre patate mettiamo la boule nel lavandino e sotto l'acqua corrente continuiamo a risciacquare (per eliminare l'eccesso di amido) fino a che l'acqua torna trasparente e le patate non rilasciare più.</p>
---	------	--------	---

2	qb 2 cucc 1 presa	acqua aceto di vino bianco sale grosso	Portare una pentola di acqua ad ebollizione ed aggiungere sale (insaporire) e aceto (sbiancare); aggiungiamo le patate (circa 4 manciate alla volta fa lui, non tutte insieme se no l'acqua si raffredda molto e le patate si cuociono troppo) e quando ricomincia il bollire le facciamo andare per circa 3 minuti. Con una schiumarola le estraiamo, le poniamo immediatamente in una boule e facciamo shock termico sotto l'acqua corrente; poi tiriamo fuori, stendiamo spargendole su un canovaccio e asciughiamo tamponando. Se le vogliamo congelare questo è il momento; poi si buttano dirette dentro l'olio bollente. Altrimenti procediamo a frittura. Quando escono lasciarle riposare un po e solo dopo procedere a salatura (se no si ammosciano).
---	-------------------------	--	--

**Sulla congelazione** Le patate migliorano in seguito a congelazione (diventano più croccanti fuori post frittura).

Patate hash brown (Sonia Peronaci, mod) 8 porzioni persone

			0.5 ore
1	500 gr	patate gialle o rosse	Lavare bene sotto acqua fresca corrente le patate senza togliere la buccia ed asciugarle. Porre un canovaccio pulito e grattugiarvi sopra le patate (i fori larghi a julienne), chiudere annodare e strizzare per togliere più acqua possibile.
2	50 gr 1 cucc.no  1 cucc.no 1 pizz	fecola di patate paprika dolce (o affumicata) aglio in polvere pepe nero macinato	Trasferire le patate in una ciotola capiente e aggiungere il resto degli ingredienti (o altri condimenti a piacere). Mescolare con le mani per insaporire gli ingredienti
3	qb	olio frittura	Mettere sul fuoco una pentola con un fondo d'olio (circa 2-3 mm, non troppo perché la cottura non deve essere a immersione); dividere l'impasto in 8 porzioni e friggere a fuoco piuttosto vivace 4 mucchietti alla volta, 3-4 minuti per lato; schiacciarli leggermente da entrambe le parti con una spatola per ottenere dei dischi di circa 8-10 cm e friggere fino a quando diventeranno di un bel color nocciola. Scolare su carta assorbente, lasciare intiepidire salare e consumare.

**Varianti** In alcune foto from UK/USA sono fatte senza fare il porzionamento, ma tipo frittata e bona le.

Si possono anche friggere in abbondante olio o cuocerle al forno (190 gradi per 40 minuti).

Purè di patate 2 persone

1	0.5 kg	patate	Lessare, schiacciare con una forchetta o schiacciapatate.
2	50 gr	margarina	Sciogliere la margarina a fuoco basso nella pentola, aggiungere le patate, mischiare
3	250 gr	latte di soia	Scaldare il latte nel microonde, dopodiché aggiungerlo poco alla volta alle patate, mescolando, fino a quando il tutto diventa una crema soffice e cremosa.
4	qb	sale	Aggiustare di sale

Ratatouille (Vegolosi) 4-6 persone

			1.5 ore
1	1 qb	cipolla olio	Tritare finemente la cipolla, soffriggerla in padella con un filo d'olio fino a quando inizierà a diventare trasparente
2	500 ml 1 cucc.no 1 cucc.no qb	passata origano timo sale/pepe	Aggiungere alla cipolla e cuocere per una decina di minuti fino a quando la passata si sarà addensata.
3	1  2 0.5 3	melanzana sottile lunga zucchine peperone giallo pomodori ramati	Lavare bene tutte le verdure, tagliare melanzana, zucchine e pomodori a fettine spesse circa 4 mm e il peperone a bastoncini. Stendere la passata di pomodoro sul fondo della pirofila e iniziare a disporre le fettine di melanzane, zucchine e pomodori alternandole e formando dei cerchi concentrici. Completare infine con i bastoncini di peperone.
4	qb 1 cucc.no 1 presa	olio evo origano sale	Mescolare qualche cucchiaino di olio con l'origano e una presa di sale e spennellare per bene le verdure.
5	qb	basilico	Infornare in forno statico a 180 gradi per 40 minuti, poi sfornare e lasciare intiepidire prima di servire con qualche foglia di basilico fresco.

## Verdure al forno (Benedetta)

1	qb	verdure	Pulire e tagliare a cubetti le verdure, pezzi più grandi per verdure che impiegano meno a cuocere (zucchine e melanzane), più piccoli per quelli di cottura più lunga (patate, carote).
2	qb	pan grattato	Porre in una boule e condire (mischiare con le mani) dopodiché riporre su una leccarda da forno incartata; cospargiamo sopra ancora di pan grattato ed erbe. Infornare a 200 gradi per 1 ora
	qb	sale	
	qb	olio evo	
	qb	erbe aromatiche	

**Impieghi** Contorno, sulla pizza, piadina, bruschetta, su pasta sfoglia per una torta rustica con un formaggio filante, condire la pasta, o congelare.

**Variante ciunta/gustosa (Pappagallo/CookAround)** Lui taglia le verdure sottilissime con mandolina e poi le dispone a tappeto sulla leccarda oliata, poi condisce con olio sale pepe ed origano sopra. Inforna a 200 gradi statico per un'ora. Se si vuole spennellare alla fine con dell'olio sopra per rendere più lucide le verdure.

## Verdure gratinate (Speziata)

1	50 gr 50 gr	pan grattato mollica pane o pane cassetta	Frullare per avere una panura fine
	1 ciuffo	prezzemolo	
	1 spicchio	aglio	
	1 cucc	lievito alimentare	
2	qb qb qb	olio evo sale pepe	Rivestire una placca forno con carta da forno, oliarla e spolverarla con un po di sale e pepe
3	1 kg	verdure	Come verdure tipicamente zucchine, cipolle, pomodori, peperoni, melanzane : pulire e tagliare a fette di 0.5 cm (pomodori tagliati a metà, peperoni tagliati rispettando la falda, zucchine non per il lungo). Su zucchine e melanzane possiamo incidere per far sì che il sale penetri meglio e faccia perdere più acqua
4	qb qb qb	sale pepe olio	salare e pepare le verdure anche sopra dopodiché ricoprire con la panura, infine inumidire il pane con l'olio (abbondare soprattutto sulle melanzane che se no vengono secche). Infornare a 180 gradi per 15-20 minuti

**Idea alternativa** Tagliare le verdure a chips per il lungo, condirle con panura e olio in una boule dopodiché disporle sulla placca e cuocerle con forno ventilato sino a che sono ben abbrustolite (ottenendo delle simil-chips).

#### Verdure in padella

1	1	patata	Pulire e tagliare tutte le verdure; le patate a cubetti piccoli (così cuoceranno più velocemente), peperoni zucchini e melanzane a pezzi non troppo piccoli (così a fine cottura saranno ben visibili senza disfarsi troppo) pomodorini tagliati a metà.
	6	pomodorini	
	1	peperone	
	1	melanzana	
	1	zucchina	
2	1 costa	sedano	Tagliare molto finemente (se non tritare col robot) le verdure del soffritto; dopodiché farle appassite lentamente in padella antiaderente (fiamma al minimo). Non friggerle! Iniziamo aggiungendo al soffritto le patate e le zucchini; cotte per 5 minuti aggiungiamo peperoni e melanzane. Continuiamo la cottura per un altro quarto d'ora mescolando di tanto in tanto.
	0.5	cipolla	
	0.5	carota	
3	qb	sale	Come ultimo ingrediente aggiungiamo i pomodorini tagliati a metà, quindi saliamo secondo i nostri gusti, proseguendo la cottura per altri 5 minuti. Lasciare intiepidire prima di servire.

**Se si attacca alla padella** Se durante la cottura le verdure dovessero attaccarsi al fondo della padella, diamo una mescolata e aggiungiamo un goccio d'acqua.

**Soffritti light** Cipolla e aglio come verdure, acqua o brodo vegetale liquido

**Verdure che vanno sbollentate precedentemente alla padella** Le verdure in foglia (bietole, rape, spinaci e verze), cosiccome broccoli, cavolfiori e cavoletti non possono essere cotte direttamente in padella, ma necessitano di un primo passaggio in acqua bollente (per ammorbidirle e renderle più facili da cuocere).

**Verdure che vanno tagliate molto piccole** Patate e carote (quelle del soffritto tritate), se no non cuociono più

**Odori ed erbe aromatiche** Sale e gli odori vanno sempre aggiunti alla fine. Tutte le preparazioni in genere vengono arricchite con l'aggiunta di erbe aromatiche: il prezzemolo sta bene un po' con tutto; menta e basilico anche, ma danno il meglio con gli ortaggi estivi; timo, origano, salvia e maggiorana vanno ben dosati perché hanno un profumo molto intenso.



### Zucchine trifolate (My Personal Trainer)

---

1	500 gr	zucchine	Pulire le zucchine bene e tagliarle a cerchietti sottili con una mandolina
2	2 cucc 1 spicchio	olio evo aglio	In una padella antiaderente capiente (per evitare che le zucchine si ammassino e vadano in pappa) poniamo olio ed aglio (intero o tritato a seconda dei gusti), lasciamo insaporire l'olio poi alziamo la fiamma e aggiungiamo le zucchine spadellando af. Cuocere 2/3 minuti in maniera che si crei una crosticina.
3	1 mestolino	acqua	Aggiungiamo l'acqua, abbassiamo la fiamma e copriamo con coperchio; cuciniamo per 8-10 minuti (in luogo dello spessore) sino ad avere zucchine morbide ma non spappolate.
4	qb	sale/pepe	Aggiungiamo ora sale e pepe, rimuoviamo l'aglio e mescoliamo.
5	qb	prezzemolo	Spegnamo il fuoco, aggiungiamo abbondante prezzemolo e mescoliamo.

**Varianti** Si possono aggiungere menta e scorza di limone o frutta secca tritata (mandorle/arachidi).



## Capitolo 5

### Piatti unici

Erbazzone (Veganblog, mod)

uno stampo

1	250 gr 125 gr 1 cucc.no 1 cucc.no 0.5 bicc	farina acqua zucchero (opzionale) sale fino olio girasole	Sul piano di lavoro porre farina, zucchero, sale e olio. Iniziare a mescolare; aggiungere acqua (a occhio anche) e impastare fino a formare un composto liscio ed elastico (circa dieci minuti), mettere a riposare in frigo in contenitore chiuso (per mezz'ora affinché perda elasticità).
2	1 kg	bietole/spinaci	Pulire e cuocere bietole/spinaci sino a quando sono appassite (circa 15 minuti in bollitura, 8 a vapore); scolarle non strizzando l'acqua in eccesso.
3	1 2 spicchi qb	cipolla grossa aglio olio girasole	Tritare la cipolla, dividere gli spicchi di aglio in 2 e mettere a soffriggere a fuoco minimo. Porre bietole/spinaci nella pentola/padella assieme alle cipolle. Lasciare asciugare un po', sino a che si formi un composto non troppo liquido (che si possa quasi lavorare con le mani). Lasciare raffreddare dopodiché togliere l'aglio.

4	100 gr qb	lievito alimentare sale pepe	<p>Aggiungere formaggio/lievito, aggiustare di sale e pepe.</p> <p>Oliare poco una teglia; riprendere la pasta e dividerla in due pezzi con un tarocco (circa 60%, base, e 40%, copertura superiore), poi in altri due (sino ad averne quattro complessivamente da riporre sotto un contenitore per evitare che prendano aria). Partendo dalla base, formare sfoglie lunghe che andranno a foderare la teglia (attaccando/rattoppando le varie sfoglie tra loro come si può). Lo strato sotto (più spesso, es terminando con il livello 4) farlo a conca, da richiudere su quello sopra, quindi lasciando del bordo a margine. Aggiungere il ripieno e ricoprire bene a modo la superficie con altre sfoglie; lo strato sopra più fine (es sul 6). Chiudere bene i bordi, e volendo decorare ai lati coi rebbi della forchetta.</p> <p>Se si vuole croccante in superficie aggiungere poco olio, altrimenti con un cucchiaino spargerne un po' dappertutto. Bucherellare con una forchetta. Infornare a 200 gradi per 30 minuti (o comunque fino a doratura della pasta). Lasciare raffreddare e servire.</p>
---	--------------	---------------------------------	---

**Pasta friabile (Marta Ferrari)** 220 gr di farina, 50 gr di ricotta, 2 cucchiaini di olio, acqua tiepida qb, sale e pepe qb

Pizza			6 panetti circa
1	1 kg 550 gr 30 gr	farina tipo 1 acqua (26 gradi) sale fino	<p>Montare l'impastatrice con il gancio; porvi dentro prima acqua, poi sale e farina. Impastare a velocità lenta per circa 1 minuto fino a che è impastata grossolanamente. Fare riposare l'impasto per circa mezzora, coperto da telo o da contenitore di plastica.</p>

2	30 gr 5 gr 50 gr	olio evo lievito di birra acqua	<p>Passata la mezzo'ora rimettere la pasta nell'impastatrice, aggiungere l'olio e re-iniziare a impastare a velocità bassa per circa un minuto al fine di amalgamare l'olio, poi estrarre la pasta e su un piano finire di impastarla a mano per circa un minuto.</p> <p>Fare il lievito in pezzettini piccoli (se mai scioglierlo in pochissima acqua tiepida), inserirli qua e là nell'impasto e procedere ad impastare a mano vigorosamente per circa 2 minuti sino a che si ottiene un impasto liscio ed elastico. Creare una palla e bagnarne lievemente la superficie con dell'acqua per evitare che secchi. Testare ora che la temperatura dell'impasto sia circa 24 gradi (impastarla, mediante il calore delle mani può incrementare la temperatura, se necessario). Coprire con un contenitore di plastica o uno straccio bagnato e lasciare riposare per circa 20 minuti.</p>
---	------------------------	---------------------------------------	--

**Creazione dei panetti e riposo** Una volta seguiti gli step di sopra si procede a fare i panetti tagliando pasta in porzioni di 240 grammi ciascuno; dopodiché occorre togliere l'aria da dentro l'impasto di ciascun panetto e lo si fa prendendo pasta all'esterno della pallina e tirandola verso l'interno più volte dopodiché si crea nuovamente una pallina chiudendo bene (anche rotolando la pallina sul piano di legno). La procedura è ok quando passa la prova del dito: con un dito si schiaccia la pallina e si verifica se sia elastica (il buco deve scomparire dopo poco).

Riporre le palline in frigorifero (temperatura di 6-8 gradi) e lasciarla in frigo per 24 ore in un contenitore a chiusura non ermetica (che lasci un minimo respirare); utilizzarla circa 1-2 ore dopo che la si è tirata fuori dal frigo.

**Creazione della pizza** Per aprire la pallina e darle la forma circolare usare i polpastrelli; su un piano spolverato con semola rimacinata in abbondanza schiacciare con i polpastrelli dando forma rotonda, dopo un po girarla delicatamente (non lasciarla cadere dall'alto) e schiacciarla nuovamente con i polpastrelli. Stirare un po la pizza per allargarla sulla spianatoia (con le dita appoggiate, con i palmi alle 9 e alle 3 tirare verso est e ovest, dopodiché girare e proseguire così sino a che la larghezza è ok; allargare giro allargare giro ...).

Per ciascuna pizza considerare circa 100 grammi di pomodoro (1 boccetto di passata dovrebbe bastare per 6-7 pizze) da porre al centro della pizza e stendere con movimenti circolari ad uscire, e 70-80 grammi di mozzarella (tagliarla in anticipo e togliere l'acqua che si forma). Nel caso vi siano altri condimenti oltre la mozzarella, questi vanno posti sotto e la mozzarella sopra.

**Cottura in forno tradizionale** Per la cottura in forno, porre su teglia spolverata di farina; porre il pomodoro al centro e con movimenti circolari spanderlo, lasciando spazio per il cornicione ai lati (circa 2 cm). Infornare la pizza per la prima cottura (forno al massimo

ventilato) facendo cuocere per circa 7-8 minuti (comunque sino a che il pomodoro inizia ad asciugarsi); estrarre e condire con mozzarella e altro. Reinforcare e, quando la mozzarella sarà cotta la pizza è pronta.

**Cottura nel forno G3 Ferrari napoletana** Togliere la piastra refrattaria superiore, scaldare a 3 per 10 minuti, infornare per 2 minuti e mezzo, girare di 180 la pizza e reinforcarla per altri 2 minuti. Lasciare il fornello aperto sino a che torna pronto per la cottura.

**Note** L'acqua a 26 gradi (se in ambiente siamo sui 20 gradi) è volta ad avere un impasto finale sui 24 gradi, ottimale per la maturazione.

L'assorbimento della farina è stato considerato al 60% (600 gr di acqua per 1 kg di farina); dipende dalla farina, si facciano delle prove al massimo.

## Capitolo 6

### Dolci

#### Bounty (Vegolosi)

1	180 gr 30 gr 100 ml 90 gr 30 gr 1 pizz	cocco rapè farina di mandorle olio di cocco latte di cocco (brick) dolcificante vaniglia polvere	In una ciotola mescolare il cocco rapè, la farina di mandorle, l'olio di cocco sciolto qualche secondo in microonde, il latte di cocco, lo sciroppo di riso e la vaniglia. Amalgamare bene il tutto, poi formare dei rettangolini di composto e disporli su un tagliere coperto di carta da forno. Il composto è abbastanza delicato e tende a sbriciolarsi, ma compattandolo bene manterrà la forma. Disporre il tagliere con i bocconcini di cocco in freezer per un'oretta a solidificare.
2	300 gr	cioccolato fondente	Sciogliere il cioccolato a bagnomaria, lasciarlo intiepidire e immergere ad uno ad uno i blocchi di cocco. Lasciare colare l'eccesso di cioccolato e disporli nuovamente sulla carta forno. Una volta ricoperti tutti i dolcetti, riporli nuovamente in frigorifero per far rassodare il cioccolato.

#### Cheesecake (Giorgia Faccini)

1	300 gr 150 gr	biscotti margarina	Sbriciolare i biscotti ed unirli alla margarina sciolta; porre il composto in una tortiera con cerniera foderata di pellicola trasparente e compattare; riporre in frigo per 4 ore.
2	200 ml 2 cucc.ni	panna da montare agar agar	In un pentolino portare lentamente ad ebollizione mescolando.
3	500 gr	yogurt a scelta	Togliere dal fuoco la panna, aggiungere lo yogurt e mescolare. Porre poi la crema sullo strato di biscotti e far solidificare in frigo per mezza giornata.

## Crostata

1	1 rotolo	frolla	Stendere la frolla nella teglia da 25cm (oliata o con carta), togliere carta e pasta in eccesso, bucherellare il fondo con una forchetta.
2	500 gr	marmellata	<b>Con marmellata</b> Spalmare sulla base la marmellata, decorare (a scacchiera) con la frolla prelevata precedentemente e tagliata a strisce e cuocere in forno per 30 minuti a 200 gradi. Sforare e lasciare intiepidire/assestare.
3	3 cucc qb qb	marmellata frutta cannella	<b>Con frutta</b> Spalmare poi i cucchiari di marmellata (es albicocche in inverso o pesche in estate) sulla crostata Ricoprite tutta la superficie con sottili fettine di frutta e spolverare con la cannella. Se avanzata della frolla, decorare con le classiche strisce intrecciate. Cuocere per circa 30-40 minuti a 180 gradi in forno pre-riscaldato.
4	250 gr 75 gr 1/2 bicchiere	ricotta zucchero di canna sassolino	<b>Con ricotta (mamma)</b> Mescolare insieme gli ingredienti fino ad ottenere una crema. Versare la crema di ricotta preparata e livellare con un cucchiaino. Infornare per 20-25 minuti a 180 gradi. Una volta pronta lasciare raffreddare e aggiungere un po di scaglie di cioccolato. Mettere in frigorifero per un'ora.

## Frittelle di mele

1	2	mele	Lavare, sbucciare, fare a pezzetti e porre in una boule
2	1	limone	Prelevare la scorza e metterla da parte; spremere il succo e porlo nella boule delle mele mischiandole.
3	200 gr 200 gr 70 gr 4 gr 1 pizz	latte farina zucchero lievito dolci sale	Preparare la pastella, aggiungere le mele e friggere
4	qb	zucchero a velo	Lasciare raffreddare, spolverare con lo zucchero e servire.

**Varianti/test** Provare a tagliare le mele tipo patatine, friggere e a servire con panna montata tipo ketchup (forse non serve zucchero a velo con l'hoplà).



## Frozen yogurt

1	qb	frutta	Pulire e congelare la frutta per almeno un'ora in freezer
2		yogurt	Porre frutta e yogurt nel mixer ed tritare

## Gelato (base aquafaba)

6 persone

1	3/4 cup 1/2 tsp	aquafaba cremor tartaro (o succo limone)	Porre (circa il contenuto di una scatola di ceci) in una ciotola capiente, aggiungere il cremor tartaro e montare con le fruste, per almeno 6 minuti sino a che è ben montata.
2	1 Tbsp	estratto vaniglia	Aggiungere e continuare a montare per circa un minuto
3	1 cup	zucchero a velo	Aggiungere lentamente mentre si continua a montare (circa 2 minuti in maniera tale da aver montato l'aquafaba per circa 9). La base per il gelato è ora pronta, passiamo alla caratterizzazione del gusto.
4	3/4 cup 1/4 cup	latte vegetale olio leggero	Porre in un frullatore
5	1 tsp 1/2 cup 1/4 cup 1 Tbsp	estratto vaniglia frutta polvere cacao caffè istantaneo	Scegliere uno di questi ingredienti a seconda del gusto desiderato e porlo nel frullatore; mischiare assieme a latte e olio per circa 30 secondi. Dopodiché porre dolcemente il composto nell'aquafaba e mescolare sempre dolcemente (altrimenti si perderà di spumosità). Porre in freezer per almeno 4 ore.

## Gelato vaniglia (base panna/latte cond.)

1	500 gr 400 ml 2 cucc	hoplà fredda di frigo latte condensato estratto vaniglia	Mescolare in ciotola per 3 minuti e porre in freezer (senza mescolare costantemente dicono loro); dopo qualche ora è pronto.
---	----------------------------	--	--

## Gelato caffè (base panna/latte cond.)

1	500 gr 180 gr 6 cucc	hoplà fredda di frigo latte condensato caffè solubile	Mescolare in ciotola per 3 minuti e porre in freezer (senza mescolare costantemente dicono loro); dopo qualche ora è pronto.
---	----------------------------	---	--

## Gelato caffè (base panna)

1	300 ml 135 gr	acqua zucchero	Partiamo creando uno sciroppo mettendo in un pentolino zucchero e acqua e li portiamo ad ebollizione; li facciamo bollire per un paio di minuti mescolando regolarmente.
2	150 ml	caffè	Aggiungere il caffè e riportare nuovamente ad ebollizione e far bollire per altri due minuti.
3	100 ml	hoplà da montare	Togliere dal fuoco, aggiungere la panna e mescolare per far amalgamare bene tutti gli ingredienti. Travasare il composto in una boule di vetro e aspettare che raggiunga temperatura ambiente; coprire con pellicola trasparente e riporre nel freezer. Dopo due ore togliere dal freezer e mescolare bene con una frusta affinché si torni ad avere un composto omogeneo; ricoprire con pellicola trasparente e ripetere i passaggi ogni circa 40 minuti fino a quando non si è ottenuta la giusta densità. Dopo averlo messo in una coppetta guarnire con cacao in polvere e qualche granellino di caffè

## Gelato cioccolato (base banana)

1	3 30 gr	banane (300gr) cacao amaro	In alternativa alle banane è possibile usare pere (sempre mature). Frullare.
2	50 gr	fondente	Tagliare il fondente a pezzetti, aggiungere al frullatore e procedere a frullare ulteriormente. Frullare.

## Gelato cioccolato (base panna/latte cond.)

1	400 gr 320 gr 65 gr 2 cucc qb	hoplà fredda di frigo latte condensato cacao in polvere estratto vaniglia fondente in scaglie	Mescolare in ciotola per 3 minuti e porre in freezer (senza mescolare costantemente dicono loro); dopo qualche ora è pronto.
---	---	---	--

## Gelato pistacchio (base banana)

2 porzioni

1	40 gr 40 ml	pistacchi non tostati acqua	Porre pistacchi ed acqua nel frullatore, frullare sino ad ottenere una crema omogenea. Riponiamola in un frigoverre ricoperto di carta da forno affinché non si attacchi e porre in freezer a congelare (8 ore in freezer).
2	4	banane mature	Tagliare la frutta a pezzi non troppo grossi e porla a congelare (8 ore in freezer). Passate le 8 ore spezzettiamo la pasta di pistacchi e poniamola nel frullatore assieme alle banane.
3		vaniglia in polvere qualche foglia stevia	Questi ingredienti opzionali servono rispettivamente per neutralizzare il gusto della banana, e per dolcificare/intensificare il colore verde. Aggiungerli se li si ha. Frulliamo il composto, dopodiché lo si ripone in freezer lo si mescola ogni tanto e lo si tira fuori al momento che ha raggiunto la giusta consistenza.

## Gelato pistacchio (base panna)

2 porzioni

1	100 gr 300 ml 150 ml 160 gr	pistacchi non tostati latte soia/mandorla panna da cucina (non da montare) sciroppo d'agave	Frullare tutti gli ingredienti sino ad avere una crema liscia/omogenea. Porre in congelatore in un contenitore per cubetti di ghiaccio o in un frigoverre (circa 6 ore). Tagliare a pezzetti se non lo sono già e porre nuovamente nel frullatore.
---	--------------------------------------	--	--

## Gelato nocciole (base banana)

2 porzioni

1	50 ml 40 gr 1 cucc.no 2 cucc.ni	acqua farina/granella di nocciole dolcificante cacao amaro	Frullare poi porre in freezer per 8 ore
2	4	banane	Tagliare e porre in freezer per 8 ore. Spezzettare il composto di nocciole e cacao in piccoli pezzi poi frullare tutto con le banane, aggiungendo acqua o un latte vegetale se necessario per raggiungere la cremosità.

## Gelato frutta (base panna/latte cond.)

1	500 gr 800 gr 170 ml 2 cucc	hoplà fredda di frigo frutta pulita latte condensato liquore a piacere	Mescolare in ciotola per 3 minuti e porre in freezer (senza mescolare costantemente dicono loro); dopo qualche ora è pronto.
---	--------------------------------------	---	--

## Girelle danesi

1	200 gr qb gr 20 gr 80 gr	bevanda di soia vanillina maizena zucchero	Preparare la crema mettendo gli ingredienti in una pentola e cuocendo per addensare (facendo bollire e mescolando per circa 12 minuti). Versarla poi in una ciotola, coprirla con pellicola a contatto e lasciarla raffreddare.
2	250 gr 12 gr 60 gr 80 gr 300 gr 300 gr	bevanda di soia lievito di birra fresco olio di semi zucchero farina Manitoba farina 00	Passare all'impasto, sciogliendo il lievito nel latte, dopodiché aggiungere l'olio, lo zucchero le farine e impastare; formare una palla, trasferitelo in un posto protetto caldo (forno luce accesa) per la lievitazione sino al raddoppio (circa 1h).
3	qb	gocce cioccolato	Riprendere l'impasto, stenderlo con un mattarello in un rettangolo di 0.5 cm di spessore e ricoprire con la crema pasticcera e le gocce di cioccolato. Arrotolare dal lato lungo e tagliate a rondelle di 3-4 cm di spessore; sistemare le rondelle su una teglia rivestite da carta forno, coprite con pellicola e lasciate lievitare in forno spento per 1 ora circa.
4	qb	bevanda soia/zucchero	Spennellare con bevanda poi cuocere in forno ventilato preriscaldato a 170 gradi per 15 minuti circa (monitorate la cottura); lasciate raffreddare su una gratella.

## Marmellata di frutta con semi chia

1	8-10 1.5 cucc	fragole (es) semi chia	Tritare
---	------------------	---------------------------	---------

## Mele al forno (My Personal Trainer)

1	1 kg	mele	Mele possibilmente grosse e mature (Golden o Stark); lavarle bene strofinandole con bicarbonato di sodio per eliminare tutte le impurità. Sciacquare accuratamente ed asciugare Preriscaldare il forno a 200 gradi (ventilato). Con un coltello, tagliare un cappello (fetta orizzontale all'altezza del picciolo); togliere il torsolo dalla mela, e poi scavarne la polpa (con l'aiuto di uno scavino oppure di un cucchiaio) riponendola in una boule
---	------	------	---

2	1 1 cucc.no 30 gr	limone cannella zucchero di canna	Condire la polpa raccolta con: succo di mezzo limone, la scorza intera grattata, la cannella e lo zucchero. Sistemare le mele contenitore in pirofila e ri-riempire con la polpa
3	10 gr 100 ml	zucchero di canna acqua	Coprire le mele farcite con la calotta precedentemente rimossa. Ultimare distribuendo un cucchiaino di zucchero di canna sulla superficie delle mele e versare mezzo bicchiere di acqua nella teglia (ed eventualmente liquore a piacere). Cuocere a 200 gradi (ventilato) per 35-40 minuti (fino a quando le mele saranno morbide). Eventualmente ogni tanto, irrorare le mele con il sugo di cottura Sfornare e servire le mele cotte con il loro sughetto.

**Versione veloce** Eliminare il torsolo dalle mele, sistemandole poi intere su una piastra. Aggiungere succo e scorza di limone, zucchero e cannella: infornare e cuocere a 200 gradi per 35-40 minuti.

**Accompagnamento** Pallina di gelato eventualmente.

#### Palline cocco e cioccolato (Tasty)

4 persone

1	200 gr 100 gr 1 tsp 1 tsp 200 gr	cocco disidratato zucchero a velo sale estratto vaniglia latte condensato	Mischiare in una boule grande con un cucchiaino; se il composto è troppo secco aggiungere latte addizionale poco alla volta (magari non serve tutto) fino a che diviene compatto e lavorabile con le mani (per creare le palline). Creare palline del diametro di 2.5 cm e porle su carta da forno in freezer per 15 minuti.
2	qb qb qb	fondente cocco disidratato mandorle	Sciogliere a bagnomaria; rimuovere le palline dal freezer e con l'aiuto di una forchetta fare il bagno nel cioccolato, porre nuovamente su una placca e spolverare con cocco disidratato (eventualmente ponendo una mandorla in cima)

#### Salame di cioccolato fondente

1	200 gr	cioccolato fondente	Sciogliere il cioccolato a bagnomaria o al microonde
2	200 gr	biscotti integrali	Sbriciolare a mano i biscotti cercando di ottenere pezzi di circa 0.5 cm (non troppo piccoli)

3	60 gr 50 gr 2 cucc	latte vegetale olio semi girasole rum	Unire questi ingredienti al cioccolato che si è nel frattempo intiepidito e amalgamare bene il tutto; unire in seguito i biscotti tritati e dare forma al salame (es nello stampo baguette) e riporlo in freezer. Togliere dal freezer circa 20 minuti prima del consumo (spolverare con zucchero a velo eventualmente).
---	--------------------------	---	---

## Scrocchiazzeppi di Luca

6 persone

30 minuti

1	200 gr	cioccolato fondente	Tagliare a pezzetti fini il cioccolato e scioglierlo a bagnomaria o nel microonde (640 gradi, per tre minuti, mescolando ogni minuto).
2	2	peperoncini	Pestare il peperoncino con un cucchiaino (se secco) o tagliarlo a pezzettini (se fresco); aggiungere al cioccolato sciolto e mescolare bene.
3	100 gr	corn flakes	Mischiare i corn flakes con il cioccolato sciolto. Prendere una teglia, ricoprirla di carta da forno. Creare gli scrocchiazzeppi compattando un poco di cornflakes in un cucchiaino (facendo uso di un altro cucchiaino, strumentale) e lasciando cadere il composto dolcemente sulla teglia. Porre e conservare in frigo; servire con rum.

## Sorbetto alla frutta (Tasty)

1	240 ml 200 gr	acqua zucchero	Preparare uno sciroppo sciogliendo lo zucchero in acqua (scaldandola in microonde)
2	600 gr 350 ml	frutta mista vino bianco	Frullare assieme allo sciroppo sino ad avere una purea omogenea. Porre in uno stampo e mettere in freezer.

**Quale vino** Provare moscato ed eventualmente aggiustare lo zucchero dello sciroppo.

## Strudel veloce (mamma)

1	100 gr 1 rotolo	uvetta pasta brisè	Ammollare l'uvetta in acqua per 10 minuti e stendere bene la pasta per ampliarla al massimo
2	100 gr qb	pan grattato olio semi	Far abbrustolire/colorare un po il pan grattato in padella

3	qb 50 gr 1 qb	marmellata albicocche frutta secca scorza limone cannella	Stendere la marmellata ricoprendo la pasta; distribuire il pan grattato abbrustolito, sbri- ciolare e aggiungere la frutta secca, nonché l'uvetta ammollata; grattare la scorza di un limone e aggiungerla; aggiungere cannella. Preriscaldare il forno a 150 gradi
4	2 gr qb	mele golden zucchero canna	Sbucciare e tagliare a pezzi sottili le me- le e disporle dentro; aggiungere qb zucche- ro di canna; dopodiché chiudere lo strudel avvolgendolo su se stesso.
5	qb qb	olio evo zucchero a velo	Spennellare con olio; infornare per 30 mi- nuti o fino a che non è dorata la superficie; spolverare con zucchero a velo setacciato.

### **Alternative** Pere, fondente e noci

#### Tartufi al cioccolato

1	80 gr 4 cucc	nocciole maizena	Tostare (se non già tostate), frullare finemen- te ed aggiungete la maizena.
2	200 gr	fondente	Sciogliere a bagnomaria dopo averlo tritato grossolanamente.
3	80 gr 1 bicch	margarina (o olio cocco) rum	Incorporare il grasso nel cioccolato, dopdichè nocciole + maizena e rum, mescolando per amalgamare. Lasciare intiepidire.
4	qb	cacao dolce	Versate il cacao in polvere dolce in una sco- della. Prendete il composto, che deve essere quasi freddo, col cucchiaino e lasciarlo cade- re nella polvere di cacao. Date forma rotonda oppure irregolare come appunto sono i tar- tufi. Disponete ogni tartufo in una pirottina e alla fine del confezionamento passate tutto in frigo fino al momento di servire: i tartufi dovranno indurirsi.

#### Tartufini al cioccolato (Speziata)

1	100 gr	biscotti secchi	Tritare i biscotti nel tritatutto
2	200 gr	cioccolato fondente	Sciogliere a bagnomaria.
3	200 gr 1 pizz 20 gr 20 gr 10 gr	panna da montare sale zucchero a velo cacao amaro in polvere rum	Scaldare la panna in microonde e aggiunger- la al cioccolato fuso insieme al pizzico di sale. Mescolare il composto poi aggiungere gli al- tri ingredienti, poco alla volta, in sequenza e continuando a mescolare. Porre in frigorifero a rassodare.

4	qb	cocco grattugiato	Porre le possibili guarnizioni ciascuna in una boule, poi aiutandosi con due cucchiaini fare delle palline, passarle nella guarnizione e dare forma sferica girando nel palmo. Mettere in pirottini di carta e conservare in frigo fino al momento di servire.
	qb	granella pistacchio	
	qb	granella nocciole	
	qb	granella/filetti mandorle	
	qb	cacao amaro	

## Tiramisù (Giorgia Faccini)

1	1 lt	latte soia orzo malto (Valsoia)	Porre farina e zucchero in una pentola, aggiungere poco latte e iniziare a mischiare per fare una crema; aggiungere latte rimanente continuando a mischiare. Accendere fuoco e cuocere sino a che non sarà morbida. Mettere a riposare/addensare in frigo coperta da pellicola.
	100 gr	farina farro	
	100 gr	zucchero	
2	500 gr	panna da montare	Montare la panna vegetale fino a renderla soffice, aggiungerla alla crema man mano, delicatamente, con spatola a mano e movimenti lenti dal basso verso l'alto fino ad avere la crema soffice ma strutturata.
3	4	caffè	Comporre il dolce partendo con un primo strato di crema poi alternare Oro Saiwa inzuppati nel caffè e crema. Aggiungere cacao in polvere all'ultimo strato.
	1 pacco	Oro Saiwa	
	qb	cacao in polvere	

## Tiramisù (Vegolosi)

6 persone

25 minuti

1	320 gr	yogurt vegetale	Posizionare un colino a maglie fitte su una ciotola in modo che sia sollevato di qualche centimetro, rivestirlo con un telo bianco pulito e versargli sopra lo yogurt. Riporre il tutto in frigorifero e lasciare colare lo yogurt per 8 ore/una notte.
---	--------	-----------------	---



2	50 gr 500 ml 75 gr 1 pizzico	amido di mais latte mandorle zucchero vaniglia	In un pentolino versare l'amido di mais e poco latte di mandorle in modo da sciogliere bene l'amido ed eliminare eventuali grumi. Aggiungere poi il resto del latte, lo zucchero e il pizzico di vaniglia. Mettere sul fuoco a fiamma medio-bassa e portare a bollore, continuando a mescolare con un cucchiaino di legno. Una volta raggiunto il bollore cuocere la crema per 1 minuto, spegnere la fiamma, trasferirla in una ciotola e coprirla con della pellicola a contatto diretto con la superficie della crema. Lasciare raffreddare completamente. Volendo si può preparare questa crema il giorno prima insieme allo yogurt e conservarla in frigorifero.
3	65 gr	mandorle	Prepariamo una crema di mandorle tostando le in forno statico a 160 gradi per 10 minuti (disposte su placca coperta con carta da forno) e frullando ancora calde sino ad ottenere una crema liscia (occorrono circa 10 minuti)
4	60 ml	panna di riso	Versare in una ciotola la crema di latte di mandorla, lo yogurt colato, la panna di riso e la crema di mandorle. Con lo sbattitore elettrico mescolare bene il tutto per un paio di minuti, fino ad ottenere una crema liscia.
5	250 gr 4 tazzine qb	frollini integrali caffè cacao	Bagnare bene i biscotti nel caffè caldo e disporre due strati in una teglia. Ricoprire con metà della crema e spolverizzare la superficie con il cacao. Ripetere gli strati di biscotti imbevuti di caffè, crema e cacao. Riporre la teglia in frigorifero a riposare almeno un paio di ore prima di consumarlo.

## Tiramisù al pistacchio (Dissapore)

4 persone

30 minuti

1	250 ml	panna da montare	Mettere la panna in frigorifero almeno 3-4 ore prima di procedere con la ricetta; montare la panna a neve ferma.
2	125 gr 2 cucc 50 gr	tofu latte soia crema pistacchi	Frullare per ottenere una crema omogenea; incorporare la crema nella panna montata (in due volte e mescolare delicatamente dal basso verso l'alto).

3	8 qb	biscotti caffè da moka	In coppette individuali (che matchano con la forma del biscotto, es rotonde per i gran cereale) iniziare a comporre il tiramisù a strati, alternando i biscotti bagnati nel caffè con la crema al pistacchio.
4	qb qb	pistacchi tostiti cacao in polvere	Decorare la superficie con cacao amaro e pistacchi tostiti tritati. Fare riposare il tiramisù in frigorifero 2-3 ore prima di servirlo.

1 vaschetta  
22 × 17 cm

Torrone al cioccolato

1	200 gr	cioccolato fondente	Sciogliere il cioccolato fondente a bagnomaria (oppure tritare grossolanamente a coltello, forno microonde 2 minuti a temperatura massima, dando una mescolata ogni 30 secondi). Stendere il cioccolato sciolto con una spatola sui bordi interni di uno stampo di metallo da freezer (22 × 17 cm) e mettere a solidificare in frigo/freezer.
2	120 gr 240 ml 50 gr 50 gr 1 pizz 0.25 cucc.no	crema di cocco olio di cocco sciolto polvere di cacao zucchero in polvere sale estratto vaniglia	Per preparare il cioccolato al latte (se non si ha la crema di cocco) iniziare a frullare del cocco rapè per ottenerne una crema burro il più fino possibile; dopodiché aggiungere gli altri elementi uno alla volta mischiare. Riporre in una boule.
3	250 gr 200 gr	Nocciolata nocciole	Ammorbidire la nocciolata brevemente in microonde e incorporarla nella base del cioccolato, mescolare, aggiungere nocciole, mescolare. Versare il composto nello stampo tirato fuori dal frigo, livellare se necessario e rimettere a solidificare in frigo.

**Indicazioni** Togliere dal freezer circa un'ora prima di consumarlo affinché si ammorbidisca

Torta alla crema di limone (Tutti a tavola)

1	2 rotoli 500 ml	pasta sfoglia crema al limone	Stendere il primo rotolo, stendere la crema al limone con una spatola lasciando un po' di bordo, chiudere posizionando sopra il secondo rotolo e premendo ai bordi per sigillare.
---	--------------------	----------------------------------	---

2	qb qb qb	latte vegetale granella zucchero zucchero semolato	Spennellare con latte vegetale, fare incisioni sulla pasta tipo segnando i tranci di una pizza (servono per far sfiatare e iniziare a formare i pezzi), dopodiché decorare con granella e spargere zucchero semolato (la sfoglia non è dolce). Infornare sino a quando la pasta si è colorita e si è formata la crosticina (es 180 gradi per 25 minuti).
3	qb qb	zucchero a velo scorza limone grattugiata	Spolverare con zucchero a velo e guarnire con scorzette.

#### Torta di mele (Vegolosi)

1	3 150 gr	mele zucchero canna	Pulire le mele; tagliarne una a spicchi sottili, mentre altre due frullarle insieme allo zucchero
2	250 gr 50 gr 200 ml 130 ml	farina 00 fecola patate latte di riso olio di mais	In una boule porre questi ingredienti assieme alle mele frullate; amalgamare con una frusta
3	1 bustina 1	lievito dolci limone	Aggiungere lievito e scorza di limone e continuare ad amalgamare. Ricoprire una teglia con carta da forno, versarvi il composto, disporre le fettine di mela sulla superficie e infornare a 180 gradi per 30 minuti per averla morbida/cremosa o proseguire a oltranza (prova stecchino). Servire eventualmente con una crema al limone calda.

#### Torta di Padre Pio (Tina)

1.5 ore			
1	75 gr	uva sultanina	Ammollare l'uva sultanina (eventualmente in liquore a piacere).
2	1 cucc 3 cucc	semi chia acqua	Creare il sostitutivo dell'uovo.
3	1.5 bicchiere 2 bicchieri 1 bicchiere 0.5 bicchiere 1 manciata 1 o 2 1 pizzico 1 bustina 1 bustina	zucchero farina 00 latte vegetale olio di semi noci sbriciolate mele a fette sale vanillina lievito	Unire man mano tutti gli ingredienti in una boule e mischiarli con frusta/sbattitore; porre in uno stampo foderato con carta da forno e infornare (forno classico) a 160 per 50 minuti / 1 ora.



## Capitolo 7

# Pane e prodotti da forno

### Amaretti (Lazy Cat Kitchen)

15 biscotti

1	200 gr 125 gr 0.5 cucc.no	farina mandorle zucchero lievito dolci	Preriscaldare il forno a 180 e preparare una coccarda con carta da forno. Mischiare i componenti secchi in una boule.
2	75 ml 0.5 cucc.no	aquafaba fredda succo limone	Montare sino a che girando la boule rimane ferma. Mischiare dolcemente alle componenti secche, poco alla volta.
3	0.5 cucc.no 0.5 cucc.no	estratto vaniglia estratto mandorla	Aggiungere al misto e continuare a mischiare.
4	qb	zucchero a velo	Formare delle palline (circa 15 da 25 grammi) ed eventualmente passarle nello zucchero se si vuole la copertura (es se si useranno come dolce); porle sulla coccarda lasciando opportuno spazio, e schiacciarle lievemente (se li si vuole cotte più uniformemente). Cuocere per circa 17 minuti o sino a che la superficie è lievemente marrone (e presenta crepe). Lasciarli raffreddare completamente.

### Crepes

1	250 gr 10 gr 65 gr	farina a scelta sale (SALATE) zucchero a velo (DOLCI)	Porre in una boule gli ingredienti (sale per preparazioni salate O zucchero per le dolci) e mischiarli con l'uso di una frusta
2	500 gr 50 gr	latte soia olio evo	Aggiungere tutti gli ingredienti liquidi alla boule e poi mischiare con la frusta fino a quando il composto sarà liscio e privo di grumi

**Cottura** Stendere un po di olio su una antiaderente aiutandosi a spanderlo con uno scottex; aggiungere una mestolata di composto, stenderlo facendo ruotare la padella e cuocerlo da entrambe i lati (a vista)

**Utilizzi** A parte nei dolci, nei salati (verdure spadellate svuotafrigo) ecc.

Farinata di ceci			1 teglia 40 × 30
1	750 gr 13 gr 250 gr 15 gr	acqua fredda sale farina di ceci olio evo	Setacciare la farina. Mettere l'acqua e sale nell'impastatrice con la frusta; aggiungervi la farina poco alla volta ed infine l'olio di oliva extra vergine. Lasciare riposare 10/12 ore. Prima della cottura raccogliere con un cucchiaio l'eventuale schiuma che si può formare in superficie, e se necessario passare al colino per eliminare i grumi che si possono essere formati. Ungere una teglia 40 × 30 cm con abbondante olio di oliva; mescolare bene il composto liquido e versarlo al suo interno. È importante che il livello del composto sia uniforme nella teglia onde evitare ispessimenti che comprometterebbero il risultato. Cottura in forno statico preriscaldato a 240 gradi per 24 minuti o sino a che è bella dorata in superficie.

**Note** La farinata si mangia tiepida, insaporita con pepe nero macinato.

Focaccia barese (Cucina Geek)			due teglie da 32 cm
1	1	patata (150 gr)	Lessare la patata (o a vapore?) e schiacciarla.
2	350/390 ml 12 gr 5 gr 350 gr 250 gr	acqua lievito birra zucchero farina 0 di grano tenero semola rimacinata di grano duro	Far sciogliere il lievito in un po dell'acqua con lo zucchero; poniamo nell'impastatrice la farina, la semola, il lievito sciolto, 250 ml di acqua e la patata schiacciata. La quantità d'acqua dipende dall'umidità dell'ambiente e dal tipo di farina utilizzata, potrebbe variare. Impastare per 8 minuti a velocità moderata affinché gli ingredienti si mischino bene.

3	10 gr 2 cucc	sale olio evo	<p>Mentre l'impastatrice sta impastando aggiungere il sale. Dopo i primi 8 minuti aggiungere l'olio e impastare (ad una velocità più alta) per altri 7-8 minuti.</p> <p>Una volta finito l'impasto porlo su una placca da forno su cui si sono messi 2 cucchiari di olio in due punti diversi (dobbiamo dividere in due l'impasto). Spezzare l'impasto in due pezzi, girarli un po nell'olio affinché questo si stenda e la prima si inumidisca; fare lievitare in un luogo caldo per 2 ore.</p>
4	800 gr  qb qb qb qb	pomodori tondi grossini olive baresane olio origano sale	<p>Ci ungiamo le mani di olio e ne mettiamo due cucchiari nella teglia tonda dove cuociamo la focaccia. Giriamo l'impasto nell'olio da entrambe le parti girandolo dopodiché iniziamo a schiacciarlo con le dita per stenderlo.</p> <p>Loro aprono i pomodori con le mani sulla focaccia (affinché non si perda sugo) spezzettandoli, dopodiché li distribuiscono su tutta la focaccia. Aggiungere 10-15 olive baresane per focaccia, facendole affondare nell'impasto e cospargere/distribuire 4 cucchiari di olio (sempre per focaccia). Cospargere con origano e sale.</p> <p>Preriscaldare il forno al massimo (250-270, statico) e cuociamo per 25-30 minuti (scambiarle ogni tanto per evitare che una si cuocia più dell'altra).</p>

#### Focaccia genovese (Barbato)

1	22 gr 50 gr	lievito birra acqua tiepida	Sciogliere il lievito in una piccola boule
2	200 gr 25 gr 4 gr 9 gr	acqua tiepida olio evo malto o zucchero sale	Porre nell'impastatrice e sciogliere/mescolare bene il tutto (se si usa il lievito madre scioglierlo nell'acqua e poi aggiungere gli altri tre ingredienti).
3	250 gr	farina 00 (10 gr proteine)	Aggiungere la farina in planetaria (poco alla volta) ed impastare sino ad ottenere un composto liquido e appiccicoso. Dopodiché aggiungere il lievito di birra sciolto.

4	150 gr	farina 00 (10 gr proteine)	<p>Aggiungere l'ultima parte di farina ed impastare fino a che tutta la farina non è assorbita. Porre poi l'impasto su un piano da lavoro (impasto molto idratato e appiccicoso) prima lavorare con la punta delle dita poi col palmo per circa 10 minuti olio di gomito (NON aggiungere ne farina ne olio, aiutarsi con il taglia pasta per tirare su).</p> <p>Coprire con uno straccio da cucina e lasciar riposare per 20 minuti. Stendere e dare un paio di pieghe all'impasto cercando di farlo il più rettangolare possibile</p>
5	qb	olio evo	<p>Oliare abbondantemente una teglia, adagiarsi sopra l'impasto e oliarlo un po, poi rigirarlo e oliarlo dall'altra parte. Stendere un minimo e porre in forno chiuso (circa 30 gradi) a lievitare per circa 1.5 ore (quando l'impasto ha raddoppiato il proprio volume è ok).</p>
6	qb	olio evo	<p>Porre olio su tela per andare a stendere schiacciando l'impasto velocemente coi polpastrelli (non tirarlo). L'impasto dovrebbe essere circa della stessa altezza su tutta la superficie.</p>
7	qb	sale	<p>Porre del sale sulla focaccia schiacciata (per evitare che si formi crosta, attirando umidità sulla superficie). Porre in forno per la seconda lievitazione (per un'ora).</p>
8	qb qb qb	cipolla bianca olio evo sale	<p>Per un'esempio di farcitura vediamo la cipolla: tagliarla finissimamente, sgranarla in una boule e condirla con olio e sale.</p>
9	qb qb	acqua olio evo	<p>Porre in una boule acqua a temperatura ambiente ed olio, fare i buchi coi polpastrelli sulla focaccia e aggiungere il misto acqua/olio. Muovere un po' la teglia per distribuire il misto.</p> <p>Aggiungere il condimento o se la si vuole fare classica aggiungere un po' di sale grosso sulla superficie. Porre infine a lievitare per la terza volta sempre in forno e sempre per un'ora circa.</p> <p>Scaldare il forno (statico 230 gradi o ventilato a 210) e cuocere per 15-18 minuti. Porre su una gratella per evitare la condensa sotto (e coprire con un burazzo sopra per evitare che si secchi).</p>



**Uso del lievito madre** In alternativa al lievito di birra usare 100 gr di lievito rinfrescato

Gnocco fritto (Dissapore, modificata)

4 persone

1	250 gr 2 cucc.ni	farina 0 sale fino	Setacciare in una boule capiente.
2	60 ml  60 ml 20 gr	acqua frizzante ghiacciata latte soia freddo olio di cocco	<p>Aggiungere i liquidi freddi; amalgamare brevemente con una forchetta, poi aggiungere il grasso. Impastare vigorosamente a mano all'interno della ciotola, fino a creare un panetto.</p> <p>Trasferire il panetto su una spianatoia leggermente infarinata e impastare fino ad ottenere un impasto liscio ed elastico. Spolverizzarlo di farina e stenderlo ad uno spessore di 2/3 mm.</p> <p>Con la rotella creare dei rettangoli o rombi più o meno tutti delle stesse dimensioni.</p>
3	2.5 lt	olio frittura	<p>Friggere i pezzi, pochi alla volta, in olio profondo e ben caldo - fare sempre la prova con un angolino dell'impasto - se l'olio è ben caldo il pezzettino di impasto riemergerà in 5 secondi e si gonfierà.</p> <p>Fare cuocere ogni pezzetto circa 1 minuto per lato, poi scolarli e poggiarli su un foglio di carta assorbente.</p> <p>Servire ancora caldi.</p>

**Se sa troppo di cocco** Qua l'olio di cocco serve per sostituire lo strutto (per compensare la dolcezza si è aumentato il sale di un cucchiaino); nel caso si senta bo provare a smezzare l'olio di cocco con dell'olio d'oliva oppure switchare a margarina.

Lievito di birra (Stefano Barbato)

1	25 gr 25 gr	lievito di birra acqua	Spezzettiamo il lievito di birra in una boule, aggiungiamo acqua e con una spatola sciogliamo bene il lievito.
2	63 gr	farina 00	Aggiungere la farina e impastare bene. Riporre in una boulettina, coprire con la pellicola (senza fare i buchini, non ci deve esser ossigeno) e riporre in frigo. Dopo 3/4 gg quello sarà tutto lievito di birra (e andrà usato nelle stesse quantità previste dalla ricetta).

**Sulla farina** Meglio una farina debole, una 00; ci mette meno tempo a trasformarsi in lievito di birra.

**Conservazione** Rinfrescarlo una volta a settimana (alcuni dicono che duri sino ad un mese). Si può congelare (se ben chiuso e ben asciutto), dopo che tutto il panetto si è trasformato in lievito di birra (vedi colore e odore, circa 3 giorni); si conserva per circa 3 mesi.

**Temperatura lievitazione** Sia per il lievito di birra che per il lievito madre (credo) è 35 gradi. Forno chiuso con luce accesa (e pentolino di acqua calda per non fare seccare e favorire la lievitazione) e termometro.

#### Lievito madre

1	50 gr 50 gr 1 1 1	succo ananas farina tipo 2 contenitore vetro 1 kg con tappo garza elastico	Scaldare brevemente sino a 30 gradi (mediante microonde) il succo d'ananas (in alternativa acqua con un cucchiaino di fruttosio sciolto) e porlo nel contenitore, aggiungere la farina, mescolare con spatola in silicone sino a che la farina è amalgamata. Pareggiare il livello del composto battendo dolcemente il barattolo sul tavolo, dopodiché chiudere il barattolo con garza bagnata e strizzata ed elastico; segnare con un pennarello il livello. Porre in forno spento a luce accesa per un paio di giorni o fino a che raddoppia di volume, se prima (controllare); dopodiché procedere a rinfreschi ogni qual volta il lievito raddoppia
2	50 gr 50 gr   50 gr	lievito da rinfrescare acqua naturale da bottiglia scaldata a 30 gradi, alternata ogni tanto a succo d'ananas manitoba, eventualmente tagliata con altre farine a turno	Per rinfrescare estrarre il lievito complessivo e porlo in una caraffa; mediante bilancia riporre la quantità da rinfrescare nuovamente nel barattolo. Per scaldare acqua/ananas si consideri forno a microonde al max per 10 secondi. Aggiungere l'acqua e mescolare bene con la spatola di silicone. Aggiungere la farina e amalgamare ulteriormente con spatola in silicone. A questo punto si può chiudere il barattolo col garza ed elastico e riporlo nel forno (lasciandolo in forno spento con luce accesa si velocizza il processo).

**Note** La farina impiegata per prima per la creazione del lievito deve essere abbastanza proteica (almeno 12 grammi di proteine per 100 grammi di prodotto).

Il lievito è pronto per la panificazione se post rinfresco, a temperatura ambiente (20 gradi), triplica in quattro ore (in forno, a temperatura maggiore, ci deve mettere meno). Quando è pronto lo si può porre in frigo (max 5 gradi) in un bormioli tappato (non ermetico) e procedere a rinfreschi settimanali.

L'idratazione di questa ricetta è al 100% (li.co.li) per motivi di praticità.

Una volta che il lievito è pronto, nei rinfreschi si può ruotare tipo di farina (00, 0, 1, 2), tagliandola con la manitoba se necessario, lasciandogli tipicamente più tempo per la maturazione (prima di porlo in frigo).

Se si dispone di un ph-metro, l'acidità ottimale del lievito dovrebbe attestarsi sul 4; se il lievito è troppo acido, farlo lievitare a temperature più basse, fare rinfreschi più frequenti, fare qualche giro di succo d'ananas nei rinfreschi.

**Conservazione** Per conservarlo, rinfrescarlo, aspettare un paio di ore e riporlo in frigo (3-5 gradi), controllandolo che non aumenti di volume; una volta alla settimana (o prima se il lievito giunge a raddoppio) tirarlo fuori dal frigo, lasciarlo a temperatura ambiente per un paio di ore, aprire il contenitore (deve fare puff); dopodiché

- rinfrescarne 50-100 grammi, aspettare un paio di ore e riporlo in frigo per una settimana, dopodiché reiniziare la procedura
- iniziare una preparazione con il rimanente rinfrescandolo o meno a seconda di da dove parte la ricetta

#### Pane in cassetta

1	250 gr 25 gr 5 gr 8 gr 150 gr 300 gr 35 gr	acqua 26 gradi olio semi girasole sale zucchero farina 0 farina integrale lievito naturale essiccato	Impastare gli ingredienti a velocità bassa nell'impastatrice facendo attenzione a tener separati lievito (in parte di birra) e sale, per un paio di minuti sino a che si ottiene un impasto liscio ed elastico. Creare una palla e bagnarne lievemente la superficie con dell'acqua per evitare che secchi. Testare ora che la temperatura dell'impasto sia circa 24 gradi (impastarla, mediante il calore delle mani può incrementare la temperatura, se necessario). Coprire con un contenitore di plastica o uno straccio bagnato e lasciare riposare per circa 20 minuti. Riporre l'impasto in frigorifero (temperatura di 6-8 gradi) e lasciarla in frigo per 24 ore in un contenitore a chiusura non ermetica. Tirare fuori l'impasto dal frigo e lasciarlo per 2 ore, dopodiché riporre nella macchina, scegliere programma 8 e 750 gr di pezzatura e start
---	--	---	--

#### Piadina (Cucina Geek)

6 piadine

1	130 ml 3 gr	acqua tiepida sale	Sciogliere il sale nell'acqua.
---	----------------	-----------------------	--------------------------------

2	250 gr 1 cucc	farina 1 w260 olio oliva
---	------------------	-----------------------------

Setacciamo la farina in una boule e aggiungiamo l'olio, creando una fontanella; iniziare a versare l'acqua a filo mescolando con un cucchiaino per impastare. Se l'impasto in base alla consistenza richiede più acqua aggiungerne (o fermarsi viceversa se l'acqua è troppa per il tipo di farina usata). Lavoriamo l'impasto con le mani per incorporare tutta la farina poi spostarsi sulla spianatoia una volta che tutta la farina è assorbita.

Far riposare l'impasto in una ciotola, coperto da pellicola per 30 minuti; tagliamo l'impasto in 6 parti, le muoviamo sulla spianatoia sotto il palmo dolcemente/brevemente per ottenere delle palline, dopodiché copriamo con pellicola e aspettiamo 15 minuti.

Passati i 15 minuti con i pollici stendiamo la pasta per creare dei dischetti circolari, facendo girare l'impasto nelle mani; mettiamo poi un po' di farina sulla spianatoia, un po' sull'impasto e schiacciamo ulteriormente con le mani. Tiriamo poi la pasta col mattarello (dando un colpo da inizio piadina sino a metà/ruota/repeat) per ottenere delle piade circolari e molto sottili (1 mm, quasi trasparenti) ma comunque entro la dimensione della padella disponibile per la cottura.

Stendiamo tutte le piade e le copriamo con plastica per non farle seccare. Accendere la fiamma medio-alta; mettere l'impasto sulla padella calda (1 minuto per lato).

Porre in un contenitore (es una seconda padella fredda), spruzzarci sopra un poco d'olio affinché non si attacchi, porci sopra un panno pulito umido/caldo (posto sotto acqua calda e strizzato) e coprire il tutto (es con coperchio). Questo è per mantenere più soffice le piadine. Finito tutto lasciare per circa 30 minuti le piadine nel contenitore, poi procedere a farcitura.

**Tipologia di piadina** Versione più vicina alla piada riminese (senza lievito e strutto, più sottile e versatile) della romagnola (più spessa e che non si riesce ad arrotolare).

**Conservazione** Tirare l'impasto e lasciarlo in freezer per 4 settimane massimo, oppure in frigorifero per massimo una settimana. Appena vi serve il pane fresco tirate fuori i dischi e li cuocete su una padella antiaderente.

**Idee farcitura** Hummus e verdure spadellate/trifolate. Dolci con nutella o PB/marmellata.

Pretzel (Dissapore)			6 persone
			4 ore
1	12 gr 1/2 cucc	lievito di birra zucchero	Sciogliere il lievito in due dita di acqua tiepida insieme allo zucchero.
2	250 ml 500 gr 10 gr	acqua farina 0 sale	Versare in ciotola o planetaria assieme al lievito sciolto. Impastare con cura per una decina di minuti fino ad ottenere un impasto liscio ed elastico. Formare quindi una palla e far riposare coperto per qualche ora. A lievitazione completata procedete ritagliando l'impasto in 12 palline. Prendere una pallina e allungarla facendola roteare tra le mani fino ad ottenere una forma di cordoncino della lunghezza di 50 cm circa, lasciando le estremità più strette rispetto al centro. Ottenere la forma per tutte le palline guardando qui.
3	4 lt 50 gr	acqua bicarbonato	Mettere a bollire d'acqua, e quando avrà raggiunto il bollore aggiungere il bicarbonato; con l'aiuto di una schiumarola immergere, uno alla volta, i bretzel per una trentina di secondi. Scolare bene e porre sulla teglia con carta da forno.
4	qb	sale grosso	Cospargere di sale grosso senza esagerare e cercando di metterlo soprattutto nella parte centrale. Infornare a 180 gradi per 25 minuti (sfornare quando saranno diventati bruni).

**Conservazione** Non conservate i brezel in un sacchetto perché tendono a diventare molli a causa dell'azione del sale, appendeteli piuttosto a un filo e lasciateli seccare.

**Dimensioni** Per ottenere pretzel più spessi basta dividere l'impasto in 8 palline anziché 12, e assottigliare di più le estremità del cordoncino, lasciando più impasto al centro.

## Savoirdi (Vegolosi)

1	200 gr 30 gr 1 pizz 1 cucc  0.25 cucc 1 pizz	farina 0 amido mais sale lievito a base di cremor tartaro bicarbonato vaniglia in polvere	Setacciare e mischiare in una ciotola.
2	80 gr  120 gr	burro di soia (freddo di frigo) zucchero	Versare in una seconda ciotola capiente e con le fruste elettriche sbattere fino ad ottenere una crema liscia.
3	50 gr	acquafaba	Aggiungere in questa seconda ciotola l'aquafaba e incorporarla sempre come le fruste elettriche.
4	50 gr	latte di soia	Versare nella metà degli ingredienti secchi (farina e co) nella ciotola, poi il latte di soia ed infine la seconda dei secchi, azionando ad ogni aggiunta le fruste elettriche in modo da amalgamare bene ogni volta i nuovi ingredienti aggiunti. Trasferire l'impasto in una sac a poche e formare dei biscotti all'interno degli appositi stampi in silicone per savoiardi o su una teglia da forno (non la placca). Riporre in frigo per 30 minuti a riposare.
5	qb	zucchero	Togliere dal frigo, cospargere con un po' di zucchero, e infornare a 180 per 15 minuti (o fino a che risulteranno dorati in superficie). Sforarli e lasciarli raffreddare completamente prima di utilizzarli.

## Tigelle

dose per 40 tigelle

5 ore

1	500 ml	latte di soia	Intiepidire il latte nel microonde a circa 30 gradi.
2	200 ml 1 cubetto 1 kg 20 gr	panna cucina lievito farina 0 sale	Impastare gli ingredienti e lasciare lievitare per almeno 2 ore; dopodiché stendere sottile (circa 5 mm) e fare dischi da 6-8 cm mediante un bicchiere. Porre in un vassoio sopra carta da forno, coprire con un telo umido e fare rilievitare sino a che arrivano a circa 1 cm di spessore (2 ore).

**Indicazioni per la cottura** Scaldare il fornello G3 Ferrari Napoletana (con entrambe le piastre montate) a livello 1 per 15 minuti, poi a 2 per altri 15 e infine a 3 per 5 minuti; dopodiché procedere a cottura (4 minuti a livello 3, senza dover girare).





## Capitolo 8

# Formaggi e sostitutivi latticini

Besciamella			500 gr
1	50 ml 50 gr	olio evo farina integrale	Per creare il roux (ossia un addensante per salse bianche formato da un grasso e un amido) in un pentolino antiaderente scaldare a fiamma bassa l'olio e versare la farina (setacciata) mescolando per bene affinché non si formino grumi. Bisogna mescolare fino a far diventare dorata la crema (circa 1 o 2 minuti).
2	500 ml	latte di soia	Mettere assieme latte e roux, continuando a mescolare con una frusta per evitare la formazione di grumi. Per preparare piccoli di utilizzare il latte freddo da incorporare gradatamente al roux caldo, sino al raggiungimento dell'ebollizione. Per dosi maggiori versare il roux nel latte già riscaldato con il sale (10 gr per litro) e la noce moscata. Continuare a mescolare che il composto non arriverà a bollore. Abbassare le fiamme e mescolare ogni tanto fino a quando la besciamella non risulterà cremosa e veli il cucchiaio (almeno 15 minuti).
3	qb qb qb	sale noce moscata pepe	Finire di insaporire a piacere con noce moscata, sale, pepe.

**Aromatizzazione** Insaporire con 2 cucchiaini di miso chiaro (es per una lasagna), con lievito alimentare (per tendere ad una salsa ai formaggi), con paprika dolce o piccante (per un tocco diverso), oppure con del concentrato di pomodoro.

**Variante** Invece di latte di soia utilizzare brodo aromatizzato a piacere per una salsa alternativa

**Grumi** Nel caso filtrare con un colino.

**Conservazione** Due o tre giorni in frigorifero in un contenitore ben chiuso. O con una pellicola trasparente a contatto affinché non si formi la pellicina.

#### Burro (veganblog, mod)

1	150 ml	olio evo	Versare tutti gli ingredienti in un boccale e frullare per qualche minuto fino ad ottenere un composto omogeneo. Versare poi in uno stampo e congelare per un'ora dopodiché conservare in frigo.
	100 ml	latte di mandorla	
	1 cucc.no	sale fino	
	1 cucc.no	amido mais	
	1 cucc.no	succo limone	

#### Burro (Vegolosi)

100 gr

1	100 ml	olio evo	Aggiungere il latte di soia all'olio, insieme al sale e alle gocce di succo di limone in un frullatore a immersione; amalgamare il tutto fino a ottenere un composto cremoso e uniforme, pronto all'uso.
	50 gr	latte soia	
	1 pizz	sale	
	1/2 gocce	succo limone	

#### Formaggio: dip (Tasty)

6 persone

1	2	patate	Pelare, tagliare a pezzetti di circa 2.5 cm e bollire (oppure a vapore).
	2	carote	
2	80 ml	olio	Porre il tutto assieme alle verdure in un blender, mischiare (aggiungere acqua alla bisogna) e servire subito.
	80 ml	acqua	
	2 cucc	succo limone	
	1 cucc.no	sale	
	1 cucc.no	pepe	
	1 cucc.no	aglio in polvere	
	30 gr	lievito alimentare	

#### Formaggio grattugiato (Natureat, mod)

1	75 gr	mandorle	Tritare in frullatore.
	30 gr	lievito alimentare	
	1 pizz	sale	

## Formaggio spalmabile RAW fermentato (Io Scelgo veg)

1	300 gr	anacardi	Ammollare gli anacardi per una notte; scolare e frullarli fino a che non diventano na crema.
2	1 cucc.no 1 spicchio 0.5 3 cucc qb	miso chiaro aglio mela lievito alimentare erbe aromatiche	Aggiungere e frullare.
3	3 cucc	olio di cocco	Una volta amalgamati i precedenti ingredienti aggiungere e frullare l'olio di cocco. Porre in una formina a fermentare per 12-24 ore fuori frigo al buio; una volta fermentato dare la forma, ripassare in spezie/semi e lasciare rassodare in frigo per una notte.

## Latte condensato (My Personal Trainer)

1	300 ml 8 gr 170 gr qb 10 ml	latte di soia amido mais sciroppo d'agave essenza vaniglia olio di cocco	<p>Porre in un pentolino gli ingredienti (l'olio di cocco è opzionale ma serve per rendere la consistenza ancora più vellutata).</p> <p>Mettere il latte sul fuoco fiamma medio-bassa e mescolare con un frustino; mantenere un'e-bollizione dolce, mescolando di tanto in tanto per circa 15/20 minuti o comunque fino ad ottenere la consistenza approssimativamente desiderata (destinata ad aumentare comunque).</p> <p>Al termine, il latte condensato apparirà abbastanza denso: trasferire il prodotto in un vasetto di vetro e lasciar raffreddare completamente. Man mano che la temperatura scende, il latte assumerà una consistenza ancora più densa.</p>
---	---	--	---

**Conservazione** In frigo per un paio di settimane.

## Mascarpone (MyPersonalTrainer)

1	500 gr	yogurt di soia	<p>Foderare un colino con un canovaccio pulito che non odori da detersivo.</p> <p>Versare lo yogurt di soia nel canovaccio, avendo cura di collocare il colino sopra ad una ciotola. Il colino non deve venire a contatto con il liquido che gocciolerà dallo yogurt.</p> <p>Richiudere i lembi del canovaccio a fagotto e lasciar gocciolare il siero acido in frigo per almeno 6-8 ore. Più a lungo sarà il tempo di gocciolamento, più compatto sarà il mascarpone.</p> <p>Dopo 6-8 ore, abbiamo ottenuto una sorta di yogurt greco vegetale. A questo punto porre la crema in una ciotola.</p>
2	50 ml 100 ml	latte di soia olio di semi di mais	<p>In un beker porre il latte di soia e l'olio di semi (di mais o di soia). Mixare con il frullatore ad immersione fino ad ottenere un composto denso e compatto. Incorporare poi lo yogurt sgocciolato e mischiare; aggiungere eventualmente un pizzico di sale.</p>

## Mozzarella (Cucina Italiana)

1	1	scalogno	<p>Tritare lo scalogno e stufarlo in una padella a fuoco basso con poca acqua.</p>
2	150 gr 120 gr 2 cucc 1 cucc qb	yogurt soia latte soia maizena agar agar sale	<p>Porre gli in un mixer assieme allo scalogno e frullare</p>
3	120 gr	ricotta soia	<p>Aggiungere al mixer e frullare nuovamente. Rimettere tutto sul fuoco finché il composto non prenderà consistenza.</p>
4	1 cucc	olio evo	<p>Aggiungere al composto e mescolare finché il composto liquido non inizia a staccarsi dalle pareti.</p> <p>Lasciate raffreddare per circa un'ora in frigorifero e poi dividete il composto in palline. Lavoratele delicatamente con le mani leggermente unte per dare loro una forma tondeggiante.</p>

## Mozzarella (My Personal Trainer)

1	2 cucc 4 cucc	latte di soia olio semi mais	Preparare una sorta di panna vegetale versando 2 cucchiaini di latte di soia e 4 cucchiaini di olio di semi di mais in un becker. Mixare il tutto con il mixer ad immersione fino ad ottenere una salsa lievemente consistente.
2	50 gr 60 ml 70 gr 1 pizz	maizena (o fecola patate) latte di soia yogurt soia sale	In un pentolino mescolare la maizena, il latte di soia non dolcificato, lo yogurt di soia al naturale, un pizzico di sale e la panna vegetale ottenuta. Mischiare con il frustino oppure con un cucchiaino di legno fino ad ottenere una crema densa. Mettere il pentolino sul fuoco e continuare a mescolare. Quando la temperatura del composto aumenta, si formeranno dei primi grumi: questa fase è assolutamente normale. Continuando a mescolare, i grumi spariranno e si otterrà una pallina compatta. Oliare una piccola ciotola con dell'olio di semi e distribuire la mozzarella vegana ottenuta. Coprire con la pellicola trasparente e lasciar raffreddare completamente.

## Mozzarella (Vegolosi)

1	100 gr	anacardi	Ammollate gli anacardi per una notte (o al minimo per 2 ore) Scolarli e versarli in un frullatore.
2	25 gr 300 ml 1.5 cucc 1 cucc 0.5 cucc.no 0.5 cucc.no 1 pizz	amido/farina tapioca acqua lievito alimentare succo limone sale pepe bianco aglio in polvere	Aggiungere tutti gli altri ingredienti nel frullatore. Frullare il tutto per qualche minuto fino ad ottenere un composto il più liscio possibile. Versare il composto in un pentolino e, continuando a mescolare, cuocere fino a che si addenserà e poi proseguire la cottura per 2-3 minuti, sempre mescolando per evitare che si attacchi al fondo. A questo punto la vostra mozzarella filante è pronta da usare.

**Conservazione e utilizzo** Si può conservarla in un contenitore per alimenti 4-5 giorni in frigorifero. Al momento dell'utilizzo farla prima scaldare in un pentolino affinché torni filante.

## Mozzarella da pizza (HappyCow)

1	2	patate	Pelare e bollire le patate sino a che sono morbide
---	---	--------	--

2	0.5 cup 2 cucc 0.75 cup 0.5 cup qb	acqua bollitura succo limone olio semi lievito alimentare sale/pepe	Porre in un mixer e frullare sino ad ottenere una pasta appiccaticcia.
---	--	---	--

#### Panna da cucina

1	1 parte 2 parti	latte soia olio di mais	Mettere il latte preferibilmente freddo nel bicchiere del frullatore ad immersione ed iniziare a frullare con movimenti verticali. Versare a filo l'olio lentamente ed emulsionare con movimenti verticali fino a raggiungere la cremosità desiderata (si inizia a sentire resistenza nel muovere il frullatore nel composto).
2	qb	sale/zucchero a velo	Aggiungere sale per preparazioni salate o zucchero (a velo) per preparazioni dolci e continuare a mescolare col frullatore (assaggiare ed aggiustare sino a che è a posto). Fare riposare la preparazione in frigorifero per almeno 2 ore.

**NB** La procedura è la stessa della maionese quindi se se ne fa molto si possono produrre entrambi.

**Oli alternativi** Altri oli di semi (es girasole deodorato) o olio d'oliva (meglio non evo troppo presente).

**Conservazione** In frigorifero, coperta con pellicola, anche per 4-5 giorni. È possibile congelarla e farla scongelare (in frigorifero) al bisogno.

#### Ricotta

circa 0.5 kg

1	1.5 lt 1 45 ml 1 pizz	latte soia yogurt soia succo limone sale	Mescolare tutti gli ingredienti e versarli nel recipiente della macchina del pane, selezionare il programma 20; aumentare eventualmente la durata del programma fino a 3 ore premendo il tasto + e poi dare lo start. Una volta terminato, filtrare i fiocchi per una notte mediante un colino sul quale si è messo uno straccio bianco pulito.
---	--------------------------------	---	---

**Note** Alternativamente al limone si può provare dagli 1.5 gr ai 3 grammi di acido citrico disciolto in poca acqua a 35 gradi

**In assenza della macchina del pane (My Personal Trainer)** Portare il latte di soia a 90 gradi circa e versare in una boule, acidificare il latte con limone o acido citrico e iniziare a mescolare con un cucchiaino di legno per circa un minuto; coprire con un canovaccio e lasciare riposare per 10 minuti. La cagliata si è formata; mettiamo una boule con uno scolapasta o colino e un canovaccio sopra e ci versiamo la cagliata a perdere il liquido (per velocizzare si può mescolare). Lasciare sgocciolare per circa un'ora, aggiungere un po di sale a piacere, mescolare e poi riempire una fucella (senza burazzo) sopraelevata in un piatto, per lasciare spurgare ulteriormente.

#### Ricotta di mandorle (Davide Maffioli)

1	200 gr	mandorle	Ammollare per una notte, sgocciolare e pelare.
2	500 gr	acqua	Porre in un blender potente con le mandorle e iniziare a frullare serio per un paio di minuti sino ad avere un latte.
3	500 gr	acqua	Aggiungere una seconda parte di acqua e frullare altri 30 secondi
4	1	limone	Spremerne il succo. Versare il latte in una pentola e portare a una temperatura di 85 gradi; una volta raggiunta aggiungere il limone, girare delicatamente, versare in un colino ricoperto di carta e lasciare sgocciolare a temperatura ambiente per un paio di ore o la notte in frigo.

#### Stracchino (Veganblog, Concita)

1	8 cucc 2 cucc 1 cucc.no colmo	latte soia farina riso glutinoso amido mais	In un pentolino antiaderente sciogliere la farina di riso (o in assenza farina 00) e l'amido di mais nel latte.
2	1 cucc.no 1 pizz 2 cucc.ni	panna soia sale succo limone	Aggiungete la panna di soia, il sale e il succo di limone. Mettetelo a cuocere fino ad ottenere una crema abbastanza ferma.
3	2 cucc	yogurt soia	Spegnere, lasciate raffreddare un pochino ed aggiungere lo yogurt. Mescolare con un cucchiaino o forchetta fino ad amalgamare bene il tutto; assaggiare ed eventualmente aggiustate (per sale acidità ecc). Versare in una tazza e riporre in frigo. Pronto dopo circa mezz'ora





# Capitolo 9

## Preparazioni

### Bigné (Sale e Pepe)

---

1	80 gr 280 gr 1.3 dl 150 gr 70 gr 7 gr 10 gr	manitoba farina 0 latte soia margarina zucchero di canna sale lievito di birra	Impastare. Far riposare 1 ora in frigo. Stendere l'impasto a 1 cm di spessore e con un coppapasta rotondo di 4 cm di diametro ritagliare di dischetti. Disporre su placca rivestita di carta da forno, lievitazione per 2 ore, cottura in forno a 180 gradi per 5 minuti.
---	---	--	---

### Bigné 2 (Veganblog)

---

1	125 ml 40 gr 1 pizz	acqua margarina sale	In un pentolino fare bollire acqua, margarina e sale.
2	50 gr 30 gr	farina amido mais o fecola	Aggiungere farina e amido continuando a mescolare finché la pasta ottenuta non si staccherà dai bordi e si formerà una leggera patina bianca sul fondo.
3	1 pizz 0.5/1 busta	curcuma lievito	Aggiungere la curcuma, il lievito e un po' di latte alla volta finché il composto non diventerà della consistenza ideale per essere distribuito con una sacca da cucina (sac à poche) sulla teglia. Con una sac à poche (anche realizzata tagliando un angolino di un sacchetto per congelare) o con una siringa da pasticciere, realizzare dei piccoli bigné su una teglia ricoperta da un foglio di carta da forno e infornate il tutto a circa 200 gradi per mezz'oretta (o fino a che avranno un bel colore). Fare raffreddare e farcire.

**Disclaimer** Può essere che la lievitazione non funzioni, fare prove in anticipo con gli ingredienti. I fallimenti random dell'autore hanno portato al bigné paraculo

#### Bigné paraculo (Veganblog)

1	1 rotolo	pasta sfoglia	<p>Stendere la pasta sfoglia e ricavare (con 1 bicchiere dal bordo con lo spessore grosso, NO lame fini) dei cerchi della dimensione poco superiore ai pirottini utilizzati per la cottura.</p> <p>Adagiare i cerchi in pasta sfoglia sulle pirottine in carta forno poste nelle teglie da muffin: NON spingere i cerchi in fondo fino a fargli prendere la forma delle pirottine, semplicemente adagiarle sopra dandogli una leggera curvatura nel centro e alzando un pò il bordo. Infornare nel forno ventilato già caldo a 240 gradi (o comunque alla massima temperatura) e appena i bigné si sono gonfiati (ci vorranno pochi minuti) e prima che comincino a dorare troppo, abbassare la temperatura a circa 150 e lasciate cuocere ancora per un pò finché la cottura interna sarà terminata (10 minuti circa?).</p> <p>Sono fragili, maneggiare con cura, riempire con siringa.</p>
---	----------	---------------	--

Crema per farcire torte (Vegolosi)			torta 28 cm diametro
1	500 ml	latte vegetale	Scegliere quello che si preferisce, influirà solamente sull'aroma della crema, non sulla sua consistenza. Occhio alla quantità di zucchero per bilanciare con quello inserito.
2	40/50 gr	amido mais	Ingrediente che permette di addensare in modo più o meno importante la crema. Evitare la fecola di patate che non sempre dà il risultato sperato
3	80/100gr	zucchero o altro dolcificante	Quanto e come dolcificare la crema sta solo al nostro gusto personale (possiamo anche eliminare del tutto questo ingrediente). Anche la tipologia di zucchero non influisce sulla consistenza ma solo, eventualmente, sulla colorazione (es zucchero di canna).

4	qb	ingrediente/aroma	Cioccolato, vaniglia, arancia, limone, fragole, lamponi, caffè, cannella potranno determinare il gusto della crema. Ci sono ingredienti come la bacca di vaniglia che andranno infusi nel latte al momento della bollitura ed eliminati dopo, altri invece potranno semplicemente essere incorporati come il cacao, il caffè etc
5	4/5 gr	agar agar (facoltativo)	Servirà solamente nel caso in cui vogliamo avere una farcitura abbastanza solida, che vi permetta, per esempio, di ottenere uno strato abbastanza spesso
6	100 gr	panna vegetale (facoltativo)	Ha come obiettivo quello di rendere più grassa la crema e quindi anche più corposa (anche qui da scegliere in base al proprio gusto). Basarsi anche sulla consistenza della torta: se si tratta di una frolla asciutta, per esempio, è una buona idea. Nel caso di una torta a base pan di Spagna potrebbe non essere necessario usarla.

**Preparazione** In un pentolino aggiungere il latte, lo zucchero e l'aroma. Sciogliere il tutto a freddo.

Accendere il fuoco e, a fiamma moderata, unire l'amido di riso (setacciandolo per evitare che formi grumi) e, se utilizzata, la panna vegetale. Nel caso si utilizzi l'agar inserirlo ora. Portare a bollore avendo cura di mescolare in continuazione per evitare che la crema si bruci sul fondo del pentolino. Abbassare leggermente la fiamma e continuare sino a quando la crema si sarà addensata al punto giusto.

Appena raggiunta la densità desiderata (sentire che non si senta il sapore di amido crudo o proseguire ulteriormente) togliere dal fuoco e fare raffreddare in una boule, coprendo la superficie della crema con della pellicola trasparente; questa piccola accortezza aiuta ad evitare la formazione di una pellicina sulla superficie della crema che andrebbe poi a formare dei fastidiosi grumi al suo interno.

**Crema pasticcera (alla vaniglia)** Usare la panna, 1 pizzico di curcuma per il colore e 1 bacca di vaniglia.

**Crema al limone** Usare la panna, la scorza e il succo di un limone, 1 pizzico di curcuma e 1 pizzico di sale

**Crema al cioccolato** 110 gr di fondente da sminuzzare e aggiungere al latte freddo, 2/3 cucchiai di zucchero come dolcificante e mezzo cucchiaino di cannella come aroma (eventualmente un pizzico di sale).

**Crema chantilly all'italiana (o crema diplomatica)** Preparare crema pasticcera a partire da 300 gr di latte (di avena), 35 gr amido di mais, 30 gr zucchero semolato ma *senza* la panna da cucina. Lasciarla raffreddare completamente, prima a temperatura ambiente, poi

in frigorifero per almeno 4 ore.

In una ciotola versare 150gr di panna da montare fredda di frigorifero e montarla con le fruste elettriche fino a che sarà bella soda, quindi aggiungere la crema pasticciera bella fredda e amalgamare il tutto con una spatola con movimenti dal basso verso l'alto per non smontare il composto.

Conservare in frigo sino al momento di utilizzo.

**Crema chantilly** È panna montata con lo zucchero

#### Dado (Benedetta)

1	500 gr	verdura pulita	Tagliare a pezzettini piccoli le verdure (es 1 zucchina, 1 gambo di sedano, 1/2 cipolla, 2 carote, 1 patata piccola)
2	1 cucc	olio	Porre le verdure in una padella con l'olio e farle appassire per circa 10 minuti mescolando.
3	150 gr	sale	Aggiungere il sale in padella e lasciare cuocere ancora 10 minuti sempre mescolando; fare asciugare completamente il liquido di cottura. Dopodiché frullare le verdure in un mixer bene; dopodiché versare di nuovo l'impasto in padella e con un cucchiaino stenderlo basso. Fare asciugare e cuocere per 5 minuti. Versare il composto su carta forno; con un cucchiaino schiacciare e formare un panetto rettangolare, pareggiando i lati dando colpetti con un coltello. Mettere in congelatore per almeno 12 ore, togliere e tagliare in 12 cubetti. Riporre in congelatore in un contenitore separato da pezzetti di carta da forno.

**Sulle verdure utilizzate** La combinazione di verdure può variare a piacere si possono anche usare spinaci, bietole, scalogno, piselli, prezzemolo, pomodorini, spezie ecc.

**Impieghi** Per risotti (e fondi di cottura), per cuocerli dentro minestrina

#### Guacamole

1	10 gr 1	scalogno peperoncino verde	Tagliare finemente e porli in un mortaio.
2	1	Avocado maturo (300 gr)	L'avocado deve risultare morbido al tatto ma non spappolarsi (tenuto 2 giorni a temperatura ambiente, lievemente marroncino). Tagliare a cubetti e aggiungere al mortaio (no a frullatore), dopodiché iniziare a pestare.

3	1 pizzico 1 pizzico 4/5 gocce 1/2	sale pepe tabasco lime (succo)	Aggiungere e pestare sino ad ottenere una salsa densa.
---	--	---	--

#### Hummus

1	1	spicchio aglio	Privare l'aglio della buccia e anima e ridurlo in crema utilizzando uno schiaccia aglio. In alternativa usare mezzo cucchiaino di aglio disidratato
2	230 gr 1 1 cucc 2 cucc	ceci cotti limone (succo) tahini olio evo	Porre tutti gli ingredienti in un frullatore e mischiare sino ad ottenere una crema omogenea. In alternativa alla tahini si può usare diretto un cucchiaino di semi di sesamo.
3	qb qb	acqua sale e pepe	Aggiustare con acqua (es di cottura dei legumi o acqua di governo) per la compattezza nonché di sale/pepe per sapore. Versare poi in una ciotola e guarnire a piacimento.

**Guarnizioni** Si può aggiungere al trito del cumino macinato; come guarnizione si possono usare semi di sesamo, prezzemolo tritato, paprika, pepe, ecc.

**Varianti (goloso mangiar sano)** Per variante al **pomodoro** 230g di ceci precotti, 50g di pomodorini secchi in olio (scolati), 6 pomodorini, 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro, 3 cucchiaini di olio evo e qb di basilico.

Per variante alle **erbe**: 230g di ceci precotti, 3 rametti di prezzemolo, 2 rametti di menta, 3 rametti di basilico, 5 fili di erba cipollina, succo di mezzo limone, 3 cucchiaini di olio evo, 30ml di acqua.

Per variante ai **funghi/carciofi**: 230g di ceci precotti, 60g di funghetti in olio (scolati), 60g di carciofini in olio (scolati), 1 cucchiaini di semi di sesamo, 1 cucchiaino di olio evo, 1 cucchiaino di aceto di mele, 70ml di acqua.

**Hummus di cannellini (mio)** 230gr cannellini, 3 cucc olio evo, 4 cucc lievito alimentare, qb sale, qb aglio in polvere, qb pepe: porre tutti gli ingredienti in un frullatore e mischiare sino ad ottenere una crema omogenea. Aggiustare con acqua di governo o cottura per la compattezza. Versare in una ciotola e guarnire con l'aceto balsamico.

#### Legumi: ceci

1	400 gr	ceci secchi	Sciacquare i ceci e porli in ammollo per 24/48 ore (vedere indicazioni produttore), cambiando l'acqua a 12; dopodiché risciacquare con l'aiuto di un colino sotto acqua corrente e ispezionare per impurità/sassolini ecc.
---	--------	-------------	--

2	2 foglie	alloro	<p>Porli in una pentola in coccio con acqua fredda (superare il livello dei ceci di tre dita) e aggiungere l'alloro se disponibile; portare ad ebollizione dopodiché cuocere a fuoco basso (ebollizione appena visibile) per circa due ore (o comunque fino a che non sono morbidi se schiacciati con un cucchiaino) con retina sotto e coperchio sopra. Con un cucchiaino (o meglio un colino oppure una schiumarola) eliminare di tanto in tanto la schiuma che si forma in cottura.</p> <p>Aggiungere una presa di sale a fine cottura e lasciare riposare.</p>
---	----------	--------	--

**Sull'uso di pentole in coccio** Servono per limitare l'evaporazione e la necessità di aggiungere acqua, interrompendo la cottura (e la parte esterna del ceci rimarrà dura)

**Uso della pentola a pressione per i legumi** L'acqua da porre è 1.5/2 volte il volume dei legumi secchi (dovendo in ogni caso coprire la superficie di almeno 3 cm e non andare oltre la tacca di sicurezza). Con la pentola a pressione aggiungere in cottura un po' d'olio, così da evitare che la schiuma dell'acqua blocchi la valvola di sicurezza. Altri invece partono portando a ebollizione, togliendo la schiuma, chiudendo la pentola e continuando la cottura normalmente (portare a fischio poi contare i minuti).

Non bisogna esagerare con la quantità dei legumi utilizzati, facendo attenzione a rimanere sempre sotto la tacca indicata all'interno: la "schiuma" che si forma sulla superficie dell'acqua, infatti, aumentando il volume del liquido, potrebbe ostruire la valvola di esercizio della pentola con il rischio di compromettere la perfetta cottura dei legumi.

**Aromatizzazione** Idee: aglio e rosmarino posti in cottura. Magari fare un mazzetto aromatico con del filo da cucina: aglio, cipolla tagliata in due e tostata sulla piastra.

**Conservazione** Una volta raffreddati sino a temperatura ambiente si conservano all'interno della loro acqua di cottura, l'aquafaba, riponendoli in un barattolo in vetro in frigorifero (per circa 3 giorni), o in un contenitore in plastica nel congelatore per tre mesi.

Legumi: fagioli

---

1	<p>Stessa procedura dei ceci ma ammollo per 12/24 ore è sufficiente e cottura per 1 ora.</p> <p>Aromatizzabili con carota e cipolla.</p>
---	--

## Legumi: lenticchie

- |   |   |  |  |
|---|---|--|--|
| 1 | <p>Stessa procedura dei ceci ma spesso non è necessario ammollo (vedere indicazioni produttore) è sufficiente e cottura per 30 minuti.</p> <p>Aromatizzabili con sedano carota e cipolla.</p> |  |  |
|---|---|--|--|

## Legumi: lupini

- |   |               |                        |  |
|---|---------------|------------------------|--|
| 1 | 500 gr<br>qb  | lupini secchi<br>acqua | <p>Lavare i lupini, scartare quelli non integri e metterli in ammollo in una ciotola capiente piena di acqua fredda per circa 24 ore.</p> <p>Scolarli, sciacquarli e trasferirli in una pentola alta e capiente, coprirli con acqua fredda e portare a bollore a fuoco medio; cuocere per 1 ora (debbono rimanere sodi, non troppo mollicci)</p> <p>Scolarli, sciacquarli sotto acqua corrente, metterli in una ciotola grande e coprirli con acqua fredda.</p> <p>Cambiare l'acqua 3/4 volte al giorno (per togliere l'amaro velocemente) per 3/4 giorni o comunque sino a quando i lupini risultano dolci.</p> |
| 2 | 1 lt<br>70 gr | acqua<br>sale          | <p>In una pentola portare a bollore l'acqua, aggiungere il sale e farlo sciogliere completamente, aggiungere i lupini, far riprendere il bollore e spegnere il gas.</p> <p>Invasare i lupini ancora caldi coprendoli con la salamoia, chiudere ermeticamente, far raffreddare e conservare in frigo per circa 1 mese.</p>  |

## Maionese

300 gr

- |   |                                    |  |  |
|---|------------------------------------|--|--|
| 1 | 100 ml<br>200 ml                   | latte di soia<br>olio di mais                | <p>Mettere il latte preferibilmente freddo nel bicchiere del frullatore ad immersione ed iniziare a frullare con movimenti verticali.</p> <p>Versare a filo l'olio lentamente ed emulsionare con movimenti verticali fino a raggiungere la cremosità desiderata (si inizia a sentire resistenza nel muovere il frullatore nel composto).</p> |
| 2 | 2 pizz<br>2 cucchiaio<br>2 cucc.no | sale fino<br>succo limone o aceto<br>curcuma | <p>Aggiungere e mescolare sempre col frullatore, poi riporre in frigo per almeno due ore.</p>  |

**NB** La procedura è la stessa della panna quindi se se ne fa molto si possono produrre entrambi.

**Oli alternativi** Altri oli di semi (es girasole deodorato) o olio d'oliva (meglio non evo troppo presente).

**Varianti** È possibile partire anche dall'aquafaba invece che dal latte di soia. Quale che sia la base a preparazione terminata si può aggiungere alla maionese alternativamente 50 gr di senape o 8 gr di erba cipollina

**Conservazione** In frigorifero, coperta con pellicola, anche per 4-5 giorni. È possibile congelarla e farla scongelare (in frigorifero) al bisogno.

Minestrone come ingrediente (Benedetta) 4 persone

1	qb 0.5	olio cipolla	Preparare il soffritto.
2	500 gr	minestrone surgelato	Aggiungere il minestrone, fare saltare per 10 minuti circa sempre mescolando e aggiungere sale a piacere. Dopodiché preparare/veganizzare le seguenti ricette
3	300 gr 300 gr qb qb	cous cous precotto acqua bollente olio evo spezie (curry, cumino, curcuma)	<b>Cous cous con verdure</b> Versiamo il cous cous in una ciotola e aggiungiamo l'acqua bollente, copriamo per 5-8 minuti, seguendo le indicazioni della confezione. Trascorso il tempo il cous cous sarà cotto ma compatto. Allora con una forchetta o con le mani separiamo per bene. A questo punto aggiungiamo le verdure e l'olio mescolando il tutto. A piacere possiamo aggiungere le spezie come il curry o il cumino.
4	qb	pastella farifrittata	<b>Farifrittata con verdure</b> Oliare l'antiaderente, stendervi le verdure in maniera omogenea e poi aggiungere la pastella della frittata ad occhio, iniziare a cuocere normalmente.

Pasta brisè (My Personal Trainer) 8 persone

			45 minuti
1	225 gr 0.5 cucc.no 6 gr	farina integrale lievito istantaneo sale	Setacciare gli ingredienti secchi in una ciotola e mescolarli (direi sale per torte salate, zucchero per le dolci)



2	75 gr 45 ml 30 ml	yogurt di soia olio evo acqua	Al centro, unire lo yogurt di soia naturale, l'olio extravergine (oppure di semi) e l'acqua. Impastare tutti gli ingredienti, prima con un cucchiaino di legno, poi a mano fino ad ottenere una pasta morbida (circa 5 minuti). Avvolgere l'impasto in un foglio di pellicola per alimenti e lasciar riposare mezz'ora anche fuori frigo (facilitare la stesura). Stendere la pasta con il matterello ed utilizzarla per antipasti/torte salate.
---	-------------------------	-------------------------------------	--

**In alternativa al lievito** Utilizzare un pizzico di bicarbonato di sodio ed un cucchiaino di succo di limone (o di aceto).

**Farine alternative** Si possono usare altre farine come: farina di Kamut, farina di farro oppure mescolare farina integrale di frumento con altri sfarinati

**Conservazione** Dopo aver steso la pasta con il matterello, si può avvolgerla su pellicola/carta forno e conservarla in frigo per 3 giorni oppure in congelatore per 2 mesi.

**Per ricette dolci** Aggiungere all'impasto un cucchiaino di zucchero (oltre al sale).

Pasta fresca			750 gr
			60 minuti
1	250 gr 7 gr	acqua (a 40 gradi) sale	Porre gli ingredienti nell'impastatrice; nel caso per la pasta si voglia usare farina di grano tenero (es per lasagne) la cucina italiana consiglia di aggiungere 1 cucchiaino d'olio ai liquidi. Idem se si vuole dar colore alla pasta si può aggiungere una punta di curcuma (5 grammi) o zafferano.

2      500 gr      farina

Per la farina si può usare della farina 0 (olio) o della semola di grano duro rimacinata (oppure un mix); setacciare ed aggiungerla man mano continuando a impastare. Una volta che tutta è assorbita, lavorare per circa 5 minuti.

Poi finire per circa 5 minuti a mano; impastare il composto con il palmo delle mani, allungando e ripiegando l'impasto su se stesso, in modo che la superficie esterna vada verso l'interno.

Se l'impasto risultasse troppo duro occorre bagnarsi le mani e continuare a lavorare; se fosse troppo morbido aggiungere poca farina a pioggia e lavorare su punti diversi della spianatoia per far assorbire l'umidità in eccesso.

Quando l'impasto non si attaccherà più alle dita e risulta liscio, omogeneo e di consistenza media, dare una forma sferica, coprire con carta pellicola e farlo riposare per almeno una ora a temperatura ambiente o tutta la notte in frigo affinché perda l'elasticità della lavorazione, e quindi può essere stesa facilmente.

Una volta che l'impasto è riposato possiamo creare diversi formati (i seguenti formati sono tradizionalmente fatti per pasta di grano duro)

**Orecchiette** Fare un rotolino di circa 1 cm di diametro di pasta; tagliamo un cilindretto di altezza 1 cm, lo trasciniamo con la punta di un coltello (di quelli di acciaio che tagliano poco) sulla spianatoia in maniera che si schiacci, appoggiamo il coltello sul mignolo e srotoliamo il pezzo di pasta in maniera tale che formi una sorta di cappello al mignolo e la zigrinatura del coltello risulti sulla cupola dell'orecchietta.

**Troffie** Formare con le mani dei piccoli cordoncini dal diametro di circa 3-4 mm e della lunghezza di 5 cm circa; si trascina il bastoncino in avanti con il pollice a due o tre riprese all'inizio, in mezzo e verso la fine del bastoncino.

**Fusilli** Formare dei piccoli cordoncini dal diametro di circa 0,5 cm. Tagliare il cordoncino a pezzi della lunghezza desiderata (da 3-4 cm fino ad arrivare a 10-15cm). Avvolgere la pasta attorno ad un ferro da calza (ponendo il ferro che formi un angolo di circa 45 gradi rispetto al pezzo di pasta e facendolo rotolare in modo che la pasta si raccolga attorno ad esso), e schiacciarli con le mani per dargli la forma caratteristica. Sfilarli dal ferro chiudendo il fusillo nel pugno della mano, esercitando una leggera pressione.

**Lagane** Sono simil fettuccine di grano duro. Per farle stendere la pasta e ricavarne una sfoglia di circa 2-3 mm di spessore. Tagliare la sfoglia a strisce a mò di tagliatelle della larghezza di circa 1.5 cm, quindi spolverare di farina arrotolarle minimamente a nido (lasciando spazio perché non si attacchino).

**Strozzapreti** Stendere la pasta e ricavarne una sfoglia di circa 2-3 mm di spessore. Tagliare la sfoglia a strisce a mò di tagliatelle della lunghezza di circa 7 cm e della larghezza di circa 1.5 cm. Arrotolarle le strisce di pasta tra le mani (tipo maestro mihagi prima della guarigione miracolosa, ma più lentamente e grossolanamente ... due o tre strofinamenti bastano) per dargli la caratteristica forma.

**Stendere la pasta** Per stenderla tagliare un pezzo di pasta alla volta (col tagliapasta/tarocco) e richiudere per evitare che si secchi. Stendere brevemente con il mattarello il tanto che basta ad adattarla alla larghezza dei rulli e infarinare un poco per evitare che si attacchi. Farla passare tra i rulli dell'imperia due volte per ciascun numero: al termine di ciascuna prima stesa, ripiegare la pasta su se stessa fare il secondo giro. Iniziando dallo spessore più grossolano e scalare fino a quello più fine (in base a gusto o preparazione necessaria). Quando si è giunti allo spessore desiderato, adagiare la sfoglia sulla spianatoia leggermente infarinata e squadrarne le estremità con un tagliapasta/tarocco.

**Conservazione** La sfoglia va tipicamente lavorata subito; si può conservare il panetto, sottovuoto, in frigorifero, al massimo per 2 giorni.

La pasta in formato si può conservare, posta su un vassoio con carta forno infarinata, in frigo al massimo per 2 giorni.

Per congelare la pasta in formati, congelare prima su un vassoio per circa due ore dopodiché, quando saranno completamente congelati, riporre in un sacchetto gelo.

Alternativamente seccare

**Pasta fresca vs pasta secca** La fresca cuoce molto più velocemente della secca (circa 4 minuti in media, in base però al formato).

Pasta frolla (Luca Montersino)

1	250 gr 125 gr	zucchero di canna acqua	Mettere lo zucchero in una ciotola con l'acqua e mescolare bene (non si scioglierà tutto). Se si ha una impastatrice si può utilizzare quella.
2	70 gr 70 gr qb 1.5 limone	olio semi olio evo vaniglia scorza	Aggiungere poi i due tipi olii a filo, continuando a mescolare fino a creare un'emulsione; aggiungere se si desidera vaniglia e scorza di limone

3	500 gr 12 gr 1 pizz	farina farro (o 00) lievito dolci sale	Setacciare farina lievito e sale assieme, mescolarli ed unire le polveri al composto liquido, poco per volta e sempre lavorando l'impasto. Si otterrà un composto che molto morbido continuare a lavorare per compattare un minimo; rovesciare la frolla morbida su un foglio di pellicola trasparente e ricoprire. Riporre in frigo per almeno un paio d'ore (dovendosi compattare maggiormente rispetto ad una variante con burro anche 3-4 sono indicate).
---	---------------------------	--	---

**Sulla farina** L'importante è che abbia poco glutine (affinché il tutto risulti friabile).

**Sull'olio evo** Se quello che si ha è molto saporito sostituire con un olio di semi più neutro e meno presente.

#### Pasta frolla (Cucina Italiana)

1	130 ml 200 ml 1 pizz	olio d'oliva delicato acqua sale	Mescolare con una frusta
2	1 1 90 gr	scorza limone baccello vaniglia zucchero	Aggiungere la scorza grattata e i semi del baccello; versare a pioggia lo zucchero ed amalgamare gli ingredienti.
3	300 gr	farina	Incorporare lentamente ed impastare fino ad ottenere un panetto omogeneo, farlo raffreddare in frigo per almeno mezz'ora prima di stenderlo.

#### Pasta sfoglia (My Personal Trainer)

1	150 gr 6 gr 15 ml 100 ml	farina integrale sale olio evo acqua	Setacciare la farina in una boule, aggiungere sale e olio, iniziare a mescolare/impastare con un cucchiaino e calare a filo l'acqua, per ottenere un impasto dalla consistenza simile a quella della pasta fresca. Avvolgere la pasta in un foglio di pellicola trasparente (o sotto una boule) e lasciar riposare per 15 minuti.
---	-----------------------------------	---	---

2	50 gr	farina riso	Cospargere la spianatoia con abbondante farina di riso. Stendere la pasta in fogli sottilissimi, aiutandosi con la macchinetta sfogliatrice (più sottile sarà lo spessore della sfoglia, migliore sarà il risultato). Passare la pasta attraverso tutti i livelli della macchina progressivamente, dalla fessura più grande alla più piccola. Si otterranno 9 rettangoli dalla lunghezza di circa 30 cm.
3	50 ml	olio evo	Ora dobbiamo creare tre rettangoli di tre piani/strati ciascuno; per creare un singolo rettangolo montiamo tre rettangoli incollandoli con l'olio, pertanto spennelliamo uno strato, ci mettiamo sopra un altro strato che andiamo a spennellare e al quale poniamo sopra lo strato finale. Ottenuti i tre rettangoli a tre piani dobbiamo incollarli tra loro (per creare circa un quadrato, già steso); li sovrapponiamo per circa un centrimetro e con le dita schiacciamo per unirli/collegarli. Dare un colpo lieve di mattarello al tutto

**Conservazione** Se non utilizzata subito spolverizzare di farina e coprire la sfoglia con un foglio di pellicola trasparente e di arrotolarla nel cilindro della pellicola o della carta da forno: la sfoglia può essere conservata in frigo per 3-4 giorni, al riparo dall'aria per evitare che si secchi, oppure in congelatore per 2 mesi.

#### Pastella per frittura

1	1 parte 2 parti	farina acqua frizzante o birra	In ciotola versa acqua e aggiungi a pioggia la farina mediante un setaccio, mescolando senza sosta con una frusta manuale mentre la si versa. La pastella dovrà risultare liscia (ma alcuni apprezzano anche i grumi non troppo grossi in frittura). Aggiustare se si vuole di sale e pepe.
	qb gr	sale	
	qb gr	pepe	

**Sulla farina** Si usano la 00, grano duro, ceci o riso.

**Sull'acqua per pastella** Per ottenere una crosta croccante è necessario usare acqua molto fredda: lo shock termico, a contatto con l'olio bollente, farà in modo che i cibi fritti non assorbano troppo unto. Quindi o acqua fredda o lasciare riposare la pastella in frigorifero per mezz'ora prima di utilizzarla.

**Uso del bicarbonato** Circa mezzo cucchiaino ogni 200 gr di farina, rende la frittura più leggera/croccante/gonfia (es usata nella tempura)

**Uso del pan grattato** Passare nel pane grattato dopo aver immerso nella pastella per una crosta più dura/croccante.

**Frittura** Olio di arachidi a 170 gradi con termometro.

Pesto alla genovese			1 barattolo
1	2 gr 1 spicchio 25 gr 30 gr	sale fino aglio pinoli lievito alimentare	Tagliare l'aglio a fettine eliminando l'anima, dopodiché tritare gli elementi e miscelarli assieme; riporli in freezer per circa 1 ora assieme a bottiglia d'olio delicato e a strumenti per frullare (bicchiere, frullatore)
2	50 gr 100 gr	basilico olio raffreddato	lavare e asciugare il basilico mediante una centrifuga, porlo nel boccale del frullatore tolto dal freezer; spingere il basilico in basso quanto basta affinché sia coperto dall'olio. Dopodiché frullare a impulsi e mescolare spesso con un cucchiaino affinché il basilico non rimanga sul fondo e venga tritato omogeneamente. Dopodiché incorporare gli altri elementi e mescolare con un cucchiaino.

**Note** Per un sapore più intenso non annaffiare il basilico il giorno prima di fare il pesto

**Alternative** 60 grammi di prezzemolo al posto del basilico se ne si ha di avanzo.

Ragu			
1	200 gr	lenticchie secche	Mettere in ammollo la sera prima. Scoliamo e sciacquiamo il mattino.
2	1 1 1	carota cipolla bianca gambo sedano	Tritare finemente
3	30 gr 2 spicchi	olio evo aglio	Porre in una casseruola e iniziare a soffriggere sino a quando l'aglio sarà dorato.
4	2 foglie 2 rametti	alloro rosmarino	Aggiungere il trito di verdure, gli odori e mescoliamo per un paio di minuti. Dopodiché aggiungiamo le lenticchie, giriamo ancora per un po' per farle insaporire.

5	0.5 bicch	vino bianco	Togliere ora i due spicchi d'aglio e sfumare con il vino fino a che l'alcool non evapora tutto.
6	qb	brodo vegetale	Copriamo le lenticchie con brodo vegetale (o con acqua) e lasciamo amalgamare tutti i sapori per 10 minuti.
7	700 ml	passata pomodoro	Aggiungere alla pentola, coprire con coperchio e lasciare cuocere a fiamma bassa per 40 minuti mescolando di tanto in tanto per evitare che si attacchi sul fondo. A fine cottura verificare la cottura delle lenticchie e la liquidità; se risulta ancora liquido lasciamo il coperchio aperto.
8	qb qb	sale pepe	A cottura terminata togliamo gli aromi (rosmarino/alloro) e aggiustiamo di sale/pepe; per rendere la consistenza simile a quella di un ragù passiamo una parte delle lenticchie con il frullatore a immersione.

**Variante meno liquida** Questa è una variante forse lievemente più liquida, es da con lasagne; per una variante tipo sugo fare 250 gr di lenticchie e 600 di passata.

**Variante con granulare di soia** 200 gr di granulare da reidratare, forse

**Variante con burger** 2 burger, forse

**Conservazione** In frigorifero in un contenitore ben chiuso per 2-3 giorni. Oppure congelarlo fino a 6 mesi: è possibile scongelarlo per una notte in frigorifero oppure direttamente in padella.

Utilizzo scarti verdure (vari)

1	cipolle sedano carote patate Aglio prezzemolo	Di cipolle/carote/patate/aglio le estremità e la pelle; del sedano top e bottom; del prezzemolo i gambi; porre il tutto in un frigoverre piano piano in congelatore fino a riempirlo (entro 6 mesi comunque utilizzare). Quando pieno tirare fuori, porre il tutto in una pentola, coprire con acqua e cuocere a fuoco lento per almeno 30 minuti, filtrare e conservare il brodo (si conserva in frigo fino a 4 giorni e in freezer sino a tre mesi). Il brodo può poi essere usato per creare salse (facendolo ridurre con altro es amidi) o zuppe
---	--	--

2	6 cups 1/4 cup 1 tsp	bucce verdura olio sale	se di varie verdure teniamo le pelli possiamo tagliarle più o meno fini, condirle con sale e olio, mescolare e cuocerle in forno (200 gr per 20-25 minuti) o in friggitrice ad aria per avere delle chips o comunque della roba croccante (es da utilizzare in insalata). Roba che può essere ulteriormente aromatizzata con spezie.
3	1 cup 2 Tbsp 2 tsp 1 tsp 3 foglie 2 tsp 3 Tbsp	cavolo cipolla carota aceto mele sale grani pepe pepe macinato/scaglie alloro semi mostarda gialla zucchero	Usare i rimasugli di queste verdure pulite tagliando finemente (con un pelapatate le carote) e ponendo in un bormiolone, sino ad averne 4 cups. Porre da aceto in poi in una pentola dopodiché portare ad ebollizione mescolando bene; spegnere il fuoco aggiungere ghiaccio e scioglierlo in maniera tale da abbassare la temperatura. Porre il composto nel bormioli, agitare e chiudere facendo in modo che la verdura sia coperta dall'acqua. Conservare in frigo sino ad un mese ed utilizzare come insaporitore (verdura fermentata).

## Sugo di funghi

2 persone

1	30 gr qb	funghi secchi acqua tiepida	Almeno due ore prima dell'utilizzo porre i funghi in una boule dove è stato posto, alla base, un burazzo bianco; riempire con l'acqua tiepida necessaria a coprire i funghi. Passato il tempo prelevare i funghi e risciacquarli brevemente, strizzarli e tritarli grossolanamente al coltello. Usare il burazzo come filtro per l'acqua che possiamo andare ad utilizzare nella cottura dei funghi.
2	qb qb qb	olio aglio prezzemolo	Fare un soffritto (eventualmente anche con cipolla e/o altro), versarvi i funghi e cuocere per circa 25 minuti, aggiungendo l'acqua filtrata (se si fa una pasta, per la cremosità aggiungere amidi da acqua di cottura oppure un po' di panna). Aggiungere prezzemolo in mantecatura.

**Info varie** 100 gr di funghi secchi corrispondono a circa 900 gr di funghi freschi (reidratati).



## Tempeh (Vendrame)

circa 1 kg

1      500 gr      soia (secca)  
qb                acqua

Procediamo alla prima fermentazione (spontanea) lasciando i fagioli in ammollo in abbondante acqua per 2/3 giorni (fino a 5). Quindi partire domenica sera. Terminata la fermentazione si forma tanta schiuma ad opera delle saponine.

Per consentire la penetrazione delle muffe i semi debbono essere decorticati (ossia bisogna togliere l'involucro esterno, la pellicina). Se si fa una fermentazione sufficientemente lunga vengono praticamente via da soli (e si ritrovano a galla); per completare l'operazione è sufficiente massaggiarli/manipolarli un po' con le mani. Non è necessario buttare le pellicine (possono rimanere per non buttare nulla) basta che queste siano staccate.

Eliminiamo l'acqua di fermentazione, sciacquiamo un paio di volte dopodiché trasferiamo semi e pellicine in un pentolone, ricoprendo il tutto con acqua pulita.

La cottura deve essere breve, fino al punto di renderli abbastanza morbidi da poter essere masticati ma non sfatti (altrimenti il composto sarà troppo umido e poco ossigenato, e non favorirà lo sviluppo delle muffe). Con un ammollo lungo, una bollitura di circa 30 minuti per la soia sarà più che sufficiente; con ceci o fagioli dovrebbero bastare 5 minuti, con le lenticchie un minuto.

Terminata la bollitura scoliamo i legumi, eliminiamo l'acqua in eccesso: i legumi ora dovranno essere il più asciutti possibile (per far circolare aria e favorire le muffe), quindi o si li stende su un tagliere+canovaccio pulito (e li si lascia all'aria o li si tampona), o li si espone all'aria di una ventola, oppure li si può rimettere in pentola asciutta senza niente e farli andare 1 o 2 minuti sul fuoco mescolandoli affinché non brucino e si asciugano.

Con un termometro porre in una boule capiente e aspettare che i fagioli si siano raffreddati fino ad una temperatura di 37 gradi circa

2            1 cucc. no    starter

Mettiamo il nostro starter (per le dosi check delle indicazioni dello starter) e mescoliamo bene affinché si distribuisca bene.

Porre in una teglia (o in un cuki) livellando ad 1 cm di altezza e coprire con pellicola che si vada a forare (forare il cuki da entrambe le parti per facilitare l'aerazione è meglio).

La seconda fermentazione deve essere attorno ai 30 gradi (mai sopra i 37) per 24-48 ore; si può fare nel forno spento, usando il termometro nei fagioli (se la temperatura scende troppo si può accendere la luce o metterci un pentolino di acqua calda). Controllare ogni 4-5 ore.

Quando in prossimità dei buchini il micelio da bianco inizia a diventare grigio (si stanno formando le spore) il tempeh è pronto (si può lasciarlo andare avanti ancora per un paio di giorni e assume un sapore più forte). Quindi lo spacchettiamo, tagliamo, congeliamo inizialmente i blocchi separati (non impilati, così che non si attacchino) e poi li poniamo tutti in un medesimo sacchettino.

**Fermentazioni** Nel tempeh vi è una doppia fermentazione: la prima è lattica che acidifica la soia, poi (in seguito a cottura del legume) quella ad opera delle muffe dello starter. L'acidificazione della prima favorisce lo sviluppo delle muffe della seconda e inibendo lo sviluppo di batteri non graditi.

Tanti per velocizzare lasciano i fagioli in ammollo per qualche ora e aggiungono un aceto (ma non è la stessa cosa).

**Conservazione** Il tempeh è un prodotto fresco che si conserva qualche giorno in frigo o deve essere congelato

**Varianti** Il tempeh tradizionale è preparato con soia, ma con lo stesso procedimento si può preparare tempeh a base di altri legumi (es ceci, lenticchie ecc), o anche mescolando i legumi a cereali integrali semi oleosi o verdure.

Tzatziki

4 persone

1            500 gr            yogurt soia

Mettere a scolare su un colino con burazzo (dovrebbe simulare lo yogurt greco che è molto compatto)

2	2	cetrioli	Mondare e sbucciare il cetriolo e poi grattugiarlo finemente con l'aiuto di una grattugia a maglie fini. Mettere la polpa ottenuta in un colino e premerla con un cucchiaino per eliminare tutti i liquidi (eventualmente aiutarsi con un burazzo).
3	4 cucc 4 cucc 3 spicchio	olio evo aceto mele (o limone) aglio	In una ciotola versare lo yogurt e unire l'olio, l'aceto e l'aglio tagliato a metà (oppure ridurlo in pasta se si preferisce non toglierlo poi).
4	qb	sale	Unire il cetriolo sbucciato e mescolare la vostra salsa e correggere per il sale. Riporre in frigorifero per mezz'ora la ciotola in modo che i sapori si amalgamino. Prima di servirlo togliere l'aglio.

**Utilizzi** Dip da insalata, o su bruschetta con olive nere.

#### Zenzero per sushi (Gari, Giallo Zafferano)

1	500 gr 1 cucc	zenzero sale grosso	Pelare lo zenzero e tagliarlo a fettine sottilissime con una mandolina mettendolo in una ciotola man mano che lo si taglia. Mettere il sale sopra alle le fettine di zenzero, mescolare poi metterle in uno scolapasta e farle scolare per 10 minuti (un po' come con le melanzane), dopodiché sciacquarle sotto l'acqua e asciugarle con un canovaccio pulito. Porre lo zenzero in un vaso di vetro pulito pressando per fargli occupare meno spazio.
2	400 ml 200 gr	aceto riso o vino bianco zucchero	Porre l'aceto in una pentola sul fuoco, portare a bollire, aggiungere lo zucchero e scioglierlo; quando lo zucchero è sciolto versare la salamoia nei vasetti fino a coprire lo zenzero poi chiudere i coperchi. In questo modo i vasetti andranno velocemente sotto vuoto e si potrà conservare lo zenzero sushi per mesi. Prima di utilizzarlo però aspettare almeno 15 giorni per fargli raggiungere il gusto e la consistenza classica



## Capitolo 10

# Bevande

Kefir d'acqua (Vendrame)			1 litro
1	1 lt 35 gr 15 gr	acqua bottiglia zucchero bianco zucchero canna integrale	Scaldare l'acqua in microonde per circa 30 secondi dopodiché sciogliervi lo zucchero. Riporre in una vaso di vetro.
2	50 gr 1	grani kefir garza e elastico	Aggiungere i grani all'acqua e lasciare riposare per 48 ore a temperatura ambiente.

**Accortezze** Evitare strumenti di metallo (colino, cucchiari) nella preparazione del kefir

**Cosa fare dei grani in eccesso** Donarli o mangiarli

**Varianti** Con i grani per il kefir d'acqua si può produrre kefir con latti vegetali. Quelli che danno un risultato migliore sono latte di soia e latte di cocco.

Kefir con latte vegetale (Kefir Italia)			
1	200 gr 20 gr 10 gr	bevanda vegetale grani kefir zucchero bianco	Lasciare fermentare per 18 ore e poi filtrare. Il sapore sarà acidulo e frizzante.

Kefir con latte di cocco (Kefir Italia)			
1	200 ml 20 gr 10 gr	bevanda al cocco grani kefir zucchero di canna integrale	Lasciare fermentare per 24 ore e poi filtrare.



# Capitolo 11

## Testing

### Babaganoush di zucchini (Luca)

---

1	400 gr 1 cucc 50 gr qb qb qb	zucchine trifolate succo limone tahini menta sale pepe	Preparare le zucchine trifolate (facendole asciugare per bene, oppure lasciarle a scolare in un retino post cottura) poi frullare con gli ingredienti elencati.
---	---	---	---

### Peanut butter cups (FB)

---

1	100 gr	cioccolato fondente	Sciogliere e porre in coppette di silicone o di carta (cercando di alzare un po' ai lati per creare una conca) e porre in freezer per circa 5 minuti
2	3/4 cucc 1/2 cucc.no	burro arachidi sciroppo acero	Mischiare eventualmente scaldando un po e con un cucchiaino porre un po' di composto nelle cups, rimettere in freezer
3	100 gr	cioccolato fondente	Sciogliere e usare per chiudere le cups.

**TODO** Da controllare il rapporto 200 fondente con il ripieno e variare il ripieno se necessario.

Idee da sviluppare

---

- 1  
Appetizer: Pere tagliate a stick tipo patatine fritte, fritte in pastella e servite con dip di formaggio (e forse aceto balsamico) asciugarle bene e impastellarle as well le pere se no è la fine in frittura. O essicarle un po o salarle e lasciarle spurgare tipo melanzane?  
Vedere la pastella dalle frittelle di mele o fare quella a farina di riso e birra (che forse fa più contrasto, aggiungendo un po di amaro).
- 2  
Dolci: sciogliere del cioccolato negli stampi da ghiaccio, mouverli affinché il cioccolato vada sulle pareti e porre in freezer, dopodiché riempire con la qualunque (es peanut butter, cocco rape+olio di cocco frullato, frutta varia chiudere con cioccolato e riporre nuovamente in freezer).



## Capitolo 12

# Da veganizzare

### Cappelletti (ripieno Tina)

---

1	170 gr 310 gr	mortadella prosciutto crudo	Fare prosciutto e mortadella a pezzettoni al coltello e tritarli nel tritatutto
2	320 gr 160 gr 250 gr	muscolo manzo petto di pollo lonza maiale	Sminuzzare la carne a tocchettoni di 3-4 cm
3	1 3	cipolla chiodi garofano grandi	Infilzare i chiodi di garofano nella cipolla
4	80 gr	burro	Nella casseruola per gli spaghetti sciogliere a fuoco basso il burro. Tagliare la cipolla in due e rosolare la cipolla nel burro a fuoco basso per circa. Aggiungere la carne e lasciarla rosolare fino a che sempre a fuoco basso
5	1 manciata 2 1	pepe dadi carne goccio vino rosso	Aggiungerlo alla carne e fare insaporire
6	qb	acqua	Aggiungere acqua per far stare sotto la carne in cottura, coprire con coperchio e mettere la fiamma al minimo per cottura lenta fino a che la carne si spappola (circa 1 ora provare con cucchiaino/forchetta) Si toglie la carne e togliere i chiodi di garofano dal sugo (si debbono buttare).
7	70/80 gr	pane grattugiato	Filtrare il sugo bollente, rimetterlo nella pentola, riportarlo ad ebollizione scottare il pane grattugiato (qb per avere una zuppetta densa e abbastanza asciutta) per 1 minuto. Tritare la carne nel robot.

8	1 gr	uovo
	qb	noce moscata
	qb	grana
	qb	pane grattato

Comporre il pesto aggiungendo e miscelando con le mani in una bacinella capiente carni tritate, prosciutto crudo e mortadella tritati, noce moscata e grana (a piacere). Se il pesto è troppo molliccio o salato correggere con pane grattato. Una volta fatto coprire per non fare seccare il composto e metterlo in frigo. Preparare la pasta fresca all'uovo e passarla 3/4 volte nella macchina stendipasta partendo dal buco grande; l'ultima volta nel buco piccolo passarla due volte. Stendere una striscia di pasta per volta altrimenti la pasta stesa si secca. Quadretti da 3 cm, la pasta rimanente da fare in brodo. Fare un triangolo (rettangolo) facendo attenzione ad eliminare tutta l'aria nella sigillatura dell'impasto; porre sul lato esterno del mignolo sinistro con la punta (angolo retto) a indicare il polso, richiudere i due lembi attorno al mignolo mettendoci il mignolo in mezzo. Togliere dal mignolo e piegare a forma.