FESTEGGIATE *VEGAN*

con le nostre ricette e in buona compagnia

seguendo l'esempio dei grandi vegetariani di ieri e di oggi vi farete del bene e ne farete anche agli animali

ANTIPASTI

DOSI PER QUATTRO PERSONE

BRUSCHETTE POMODORO E BASILICO

Dividete a metà 2 pomodori sodi e maturi, privateli dei semi ed eliminate l'acqua di vegetazione, tagliateli a dadini non troppo piccoli. Unite in una ciotola i pomodori tagliati con 2 cucchiai di olio e una macinata di pepe, aggiustate di sale. Mescolate delicatamente e lasciate riposare per 5 minuti. Grigliate 4 fette di pane casereccio da entrambi i lati, sfregatele su un solo lato con uno spicchio d'aglio e guarnite con la dadolata di pomodori. Condite ogni bruschetta con un filo di olio extravergine d'oliva e foglie di basilico.

BRUSCHETTINE ALLA CREMA DI CAROTE SPEZIATA

Lessate o cuocete al vapore 500 gr di carote. Schiacciatele con la forchetta, incorporando a poco a poco 2 spicchi di aglio triturato (o il succo), 2 cucchiaini di cumino pestato, 1 cucchiaino di harissa, 1 cucchiaino di cannella, 1/2 cucchiaino di zenzero, olio d'oliva extravergine, aceto di mele e sale, mescolando il composto fino ad ottenere una crema omogenea. Servite su crostini di pane integrale.

SALSA PICCANTE

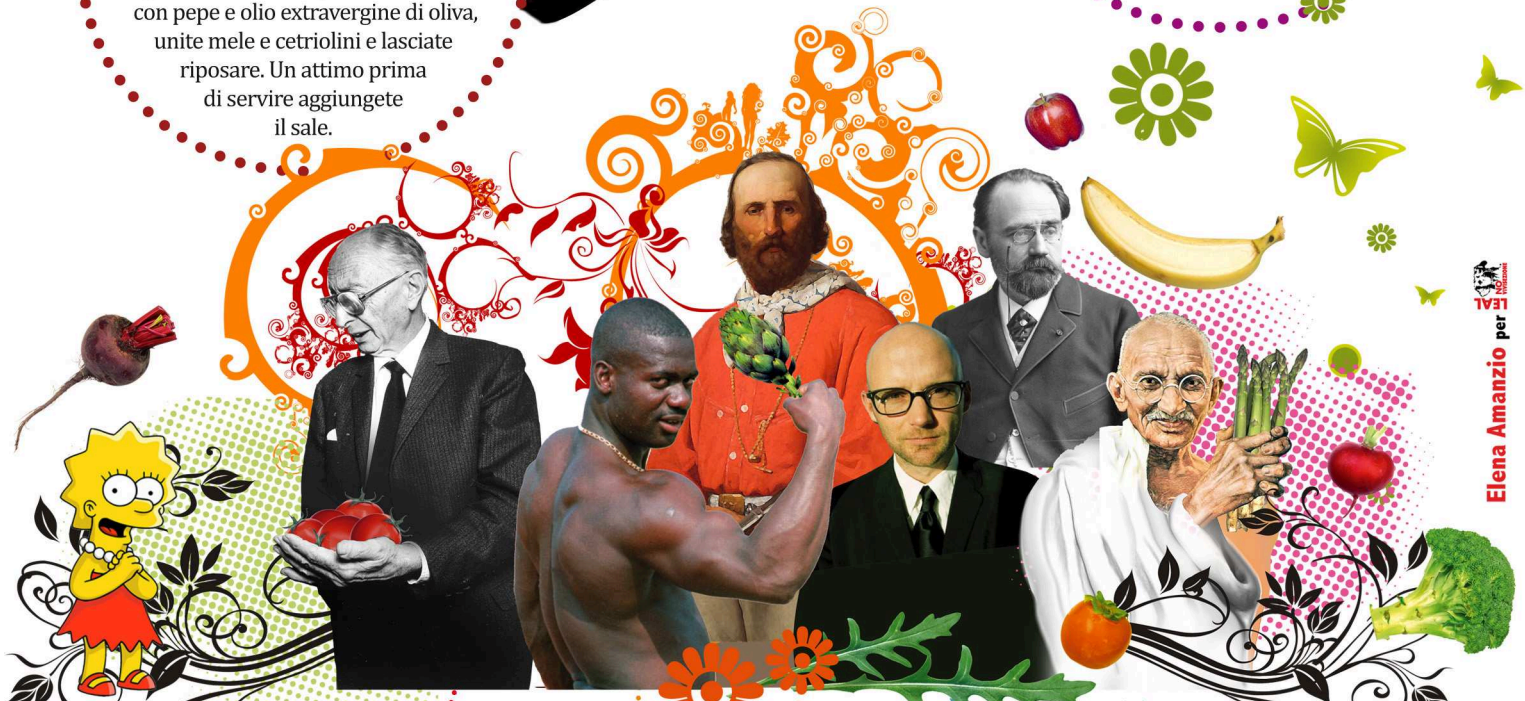
Lavate e tagliate a pezzetti piccolissimi 1 peperone verde e 1 pomodoro maturo. Tritate 1 cipolla bianca, 2 spicchi di aglio e 1 ciuffetto di prezzemolo. Unite tutti gli ingredienti in 1 ciotola, aggiungete 2 cucchiai di aceto bianco, 1/2 cucchiaino di peperoncino tritato, olio extravergine d'oliva q.b., aggiustate di pepe e sale. Amalgamate con cura, lasciare quindi riposare per almeno 6 ore. La salsa piccante è deliziosa sul tofu, le patate bollite e ideale per la preparazione di tartine.

ANTIPASTO DI MELE IN AGRODOLCE

Scegliete 3 mele renette croccanti, sbucciatele e tagliatele a dadini bagnandole con il succo di mezzo limone. Affettate a dischetti sottili 120 gr di cetriolini in agrodolce e conditeli con pepe e olio extravergine di oliva, unite mele e cetriolini e lasciate riposare. Un attimo prima di servire aggiungete il sale.

JANE GOODALL

ALEC BALDWIN



ISAAC BASHEVIS SINGER

CARL LEWIS

MOBY

GANDHI

LISA SIMPSON

GIUSEPPE GARIBALDI

ÉMILE ZOLA

Elena Amanzio per LEAL

PRIMI
DOSI PER QUATTRO PERSONE

GNOCCHI DI ZUCCA CON CREMA DI RADICCHIO E ACETO BALSAMICO

Riscaldate il forno a 200°C.
Tagliate 600 gr di zucca compatta, già pulita a dadi di circa 1 cm e poneteli su una teglia foderata di carta forno per 25 minuti o finché saranno morbidi.
Nel frattempo lessate in acqua leggermente salata 600 gr di patate a pasta gialla con la buccia; quando saranno cotte (circa 25 minuti) scolatele e sbucciatele.
Passate entrambe le verdure al passaverdura, mescolate le puree e aggiungete 400 gr di farina 00 e 1 cucchiaino di sale.
Impastate fino ad ottenere un composto omogeneo e nel frattempo mettete sul fuoco l'acqua di cottura.
Con l'impasto formate dei salsicciotti sottili come un dito, tagliatene dei piccoli pezzi e arrotondateli con le mani per formare gli gnocchi; cuoceteli nell'acqua salata, pochi per volta, scolandoli quando tornano a galla.

CREMA DI RADICCHIO

Tritate finemente 1/2 cipolla rossa piccola e fatela imbiondire in 2 cucchiai d'olio extravergine d'oliva; aggiungete 2 cespi di radicchio tondo lavato e pulito e tagliato a striscioline sottili, e 1 pizzico di sale.
Cuocete il radicchio finché sarà morbido, aggiungendo acqua se necessario, e frullatene i 2/3; aggiungete 1 cucchiaio di aceto balsamico e aggiustate di sale.
Condite con la crema ottenuta e con le strisce di radicchio ancora intere.

RISOTTO ALLO SPUMANTE CON MELE VERDI

Tritate finemente 1 cipolla rossa piccola e rosolatela in 3 cucchiai d'olio extravergine d'oliva ben caldo.
Aggiungete 600 gr di riso Carnaroli e mescolate, dopo un paio di minuti sfumate con spumante dolce.
Continuate la cottura aggiungendo lo spumante alternato a brodo vegetale caldo man mano che i liquidi vengono assorbiti. A metà cottura (circa 8 minuti) aggiungete 2 mele Granny Smith sbucciate e tagliate a dadi piuttosto piccoli.
Quando il riso sarà cotto, mantecatelo con 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva.
Servitelo dopo averlo fatto riposare per qualche minuto.

RUPERT EVERETT

KIM BASINGER

Elena Amanzio per FEAL

KRISHNA

PAUL E LINDA McCARTNEY

MARTIN LUTHER KING

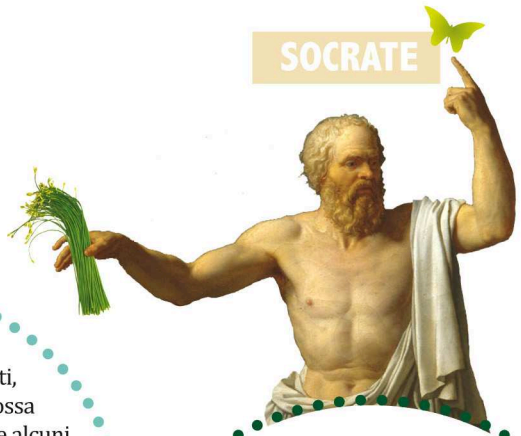
MARGHERITA HACK

BENJAMIN FRANKLIN

SECONDI E CONTORNI

DOSI PER QUATTRO PERSONE

SOCRATE



BRASATO DI SEITAN

Pulite e riducete 3 carote a cubetti, tritate grossolanamente 1 cipolla e 1 gambo di sedano. In un tegame soffriggete con l'olio di mais, aggiungete 300 gr di seitan al naturale, rosmarino e alloro. Rosolate, bagnate con 1/2 bicchiere di vino bianco, e lasciate asciugare. Unite 2 tazze di brodo vegetale aggiustando di sale, cuocete lentamente per 1 ora. Togliete le verdure e passatele nel passaverdure, versate nuovamente nel tegame, cuocete ancora per 10 minuti circa.

CROCCHETTE DI CECI

Frullate 4 tazze di ceci cotti, quindi mescolateli con 1 grossa cipolla tritata molto finemente e alcuni cucchiai di salsa di soia. Aggiungete un poco di farina, così da ottenere un impasto piuttosto consistente. Formate con l'impasto delle crocchette ovali e leggermente schiacciate, rosolatele su tutti i lati in abbondante olio da frittura ben caldo. Quando sono ben dorate, passatele sulla carta assorbente da cucina e servitele calde.

CARCIOFI ALLA ROMANA

Lavate e pulite 4 carciofi. Fate un trito con 2 spicchi d'aglio, 1 mazzetto di prezzemolo, qualche foglia di menta e conditelo con olio extravergine di oliva, sale, pepe ed il succo di un limone. Mettete questo trito all'interno dei carciofi e sistemateli capovolti in una pirofila, salateli un poco e conditeli con 2 cucchiai di olio, poi copriteli con dell'acqua fino al gambo. Fateli cuocere in forno a 180°C per circa un'ora. In alternativa cuocerli sul gas a fiamma bassa, in una pentola dai bordi alti, facendo evaporare l'acqua.

PAMELA ANDERSON

VERDURE IN PANGRATTATO

Tagliate 4 zucchine medie (o 2 melanzane) per il lungo, a fette di medio spessore, e fatele rosolare dolcemente con poco olio in una padella. Prima che siano interamente cotte, disponetele in una pirofila coprendole con generosità con un composto fatto di pangrattato, aglio e prezzemolo tritati, buccia di limone grattuggiata, sale, pepe, olio e - alla fine - una spruzzata di vino bianco. Fate cuocere a 180° per venti minuti. Servite le verdure calde.

INSALATA D'ARANCE

Lavate 200 gr. di soncino e 1 mazzetto di crescione, sgocciolate con cura, mettete in un'insalatiera. Pelate 4 arance al vivo (conservando la buccia di un'arancia eliminando la parte interna bianca), e tagliatele a fette, poi aggiungetele alle insalate. Sbucciate e tritate 1 cipolla bianca piccola finemente, con 1 cucchiaino di dragoncello fresco e la buccia d'arancia, unite agli altri ingredienti. Mescolate e condite con 4 cucchiai di olio extravergine d'oliva e 2 cucchiai di succo di limone, aggiustate di sale. Mescolate ancora, insaporendo con pepe di cajenna e servite.

ARTHUR SCHOPENHAUER

GIORGIO CELLI

PERCY B. SHELLEY

FRANCO BATTIATO

GEORGE BERNARD SHAW

UMBERTO VERONESI

MONI OVADIA

MARGUERITE YOURCENAR

Elena Amanzio per

DOLCI

DOSI PER QUATTRO PERSONE

TORTA DI COCCO

Mescolate 400 gr di farina integrale, 150 gr di zucchero di canna, 1 bustina di lievito, aggiungete poco alla volta 500 gr di latte di soia amalgamate bene e aggiungete 4 cucchiai di polvere di cocco, 50 gr di mandorle tritate, 50 gr di nocciole tritate, 100 gr di uvetta sultanina. Mettete in forno caldo per 30 minuti.

MOUSSE DI NOCCIOLE

Frullate 500 gr di tofu bianco,150 gr di crema di nocciole, 2 cucchiai di zucchero di canna, 1 bicchiere e 1/2 di caffè d'orzo o latte di soia, 1/2 cucchiaino di sale fino ad ottenere una crema omogenea, consumate fredda entro 24 ore.

DOLCE DI MELE E CANNELLA

In un tegamino, fate intiepidire 1 bicchierino di rum con 1 manciata di uvetta sultanina. Sbucciate e tagliate 5 mele a fette, doratele appena con un poco di olio di oliva. Aggiungete alle mele l'uvetta rinvenuta nel rum, unite anche 1 cucchiaio di cannella in polvere mescolando bene. Foderate uno stampo per crostate con un disco di pasta sfoglia vegan, versate le mele preparate eliminando l'eventuale liquido in eccesso, cospargete con 1 manciata di pinoli. Chiudete con un secondo disco di pasta sfoglia, ripiegate i bordi saldandoli bene. Decorate la superficie incidendo dei rombi con la punta di un coltello, spennellate con qualche cucchiaiata di latte di soia zuccherato. Cuocete nel forno già caldo (240 gradi), per 25-35 minuti.

TORTA DI CAROTE

Riducete a crema 300 gr di carote cotte, amalgamate 200 gr di malto, 150 gr di farina di mandorle, 50 gr di farina di nocciole, 150 gr di farina integrale e 1 cucchiaino di vaniglia. Infornate a 180 gradi per 40 minuti.

per Dylan Dog
©2007 disegni Bruno Brindisi
colori Ketty Formaggio