

100 piatti unici vegetariani

Introduzione di Giuliana Lomazzi



Le migliori ricette dei più noti chef vegetariani e vegani d'Italia

..... i ricettari

Terra Nuova
EDIZIONI

a colori

AA.VV.

100 piatti unici vegetariani

**Le migliori ricette dei più noti chef
vegetariani e vegani d'Italia**

Terra Nuova Edizioni

Direzione editoriale: Mimmo Tringale e Cristina Michieli
Curatore editoriale: Enrica Capussotti

Autore dell'introduzione: Giuliana Lomazzi
Autore del glossario: Giovanni Crisanti

Editing: Cristina Michieli
Foto di copertina e delle ricette: Giancarlo Gennaro – www.giancarlo-gennaro.com

Impaginazione: Domenico Cuccu
Progetto grafico e copertina: Andrea Calvetti

©2013, Editrice Aam Terra Nuova, via Ponte di Mezzo, 1
50127 Firenze tel 055 3215729 – fax 055 3215793
libri@aamterranuova.it - www.terranuovaedizioni.it

I edizione gennaio 2013

Collana: I ricettari a colori

ISBN: 978-88-6681-007-0

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte del libro può essere riprodotta o diffusa con un mezzo qualsiasi, fotocopie, microfilm o altro, senza il permesso dell'editore. Le informazioni contenute in questo libro hanno solo scopo informativo, pertanto l'editore non è responsabile dell'uso improprio e di eventuali danni morali o materiali che possano derivare dal loro utilizzo.

Stampa: Lineagrafica, Città di Castello (Pg)

Evviva il piatto unico

Da sempre, sono una grande simpatizzante del piatto unico, se non altro per la quotidianità, visto che i giorni di festa, con un po' più di tempo a disposizione, possiamo sbizzarrirci diversamente in cucina moltiplicando le portate (senza comunque aumentare le porzioni!).

Il piatto unico permette di risparmiare tempo in cucina e di lavare meno stoviglie, ma presenta anche molti vantaggi che via via scopriremo, non si può certo esaurire tutto l'argomento nella prefazione!

Però per essere ben riuscito deve mostrare di saper fondere in modo armonioso ingredienti diversi, e possibilmente avere anche un aspetto allettante. Se temiamo che il piatto unico creato da noi non abbia tali prerogative, non resta che esercitarci a cominciare dalle ricette proposte in questo libro. Sono offerte da un gruppo di ristoranti selezionati dalla redazione di Terra Nuova, locali dove sono all'ordine del giorno i menù vegetariani o vegani, con attenzione anche alle intolleranze più diffuse, come i lieviti e il glutine.

Saranno dunque chef con tanto di stellette e alto copricapo a realizzare per noi la formula magica, e a noi non resterà che mettere in pratica i loro suggerimenti e imparare così "l'arte" del piatto unico. Ma prima di arrivare alla parte pratica cercheremo di capire perché la monoportata è tanto interessante.



Una storia fumante

Il piatto unico non è una novità assoluta nel panorama alimentare, anzi diciamo che normalmente era la regola. Un piccolo excursus storico lo dimostra ampiamente, pur senza pretese di completezza. Intorno al 3000 a. C. gli abitanti di Sumer (nell'attuale Iraq) mangiavano una pappina o un pane di orzo con cipolle e lenticchie. Quanto ai contadini greci, nel V-IV secolo la loro dieta base consisteva in polentine o pane di orzo con un po' di olive e formaggio di capra. Pane di frumento, invece, per i romani. Il companatico? Bene o male sempre olive, formaggio, piselli. Tiriamo avanti un pochino l'orologio della storia e arriviamo al Medioevo. I contadini francesi mangiavano pane di frumento, orzo e segale, a volte mescolato con altri legumi, completato al massimo da un po' di ricotta.

Certo, questi erano i piatti dei poveri, le classi agiate mettevano in tavola diverse portate, che nei banchetti dei signori venivano moltiplicate in modo esagerato. Basta una scorsa a un qualsiasi menù medievale o rinascimentale per rendersene conto.

Esagerazioni a parte, il piatto unico è dunque sempre stato la sola portata alle tavole comuni. All'inizio del secolo scorso i contadini, prima di uscire la mattina per andare nei campi, sistemavano ancora nelle braci la pignatta con il pasto della sera – ecco spiegate le lunghe cotture che noi oggi rifuggiamo per motivi di tempo, ma che a loro facevano comodo perché la sorveglianza non era necessaria, visto che il calore delle braci cuoceva lentamente i cibi.

Molti piatti unici della tradizione sono arrivati fino a noi: basti pensare a pasta e fagioli, purè di fave

con le cicoriette, pizza, focacce di vario tipo, torte salate come la tiella. Si potrà obiettare che sono pietanze già rielaborate nel tempo da classi più agiate, e ulteriormente arricchite dagli odierni cuochi e cuoche, che spesso le presentano come una portata tra tante, ma ciò non toglie nulla al fatto che siano arrivate ai nostri giorni. Ed è questa tradizione che vale la pena di recuperare con ragionevolezza e creatività.

Per amore o per forza

Più o meno dagli anni '60 il pasto tipico italiano è composto da un primo piatto di pasta o riso seguito da carne o pesce con pane (altri cereali!) e un piccolo contorno di verdure. Un pasto da famiglie borghesi, un pasto la cui diffusione è proceduta di pari passo con il boom economico e la maggiore disponibilità alimentare. Da un certo punto di vista può sembrare un progresso il fatto che il cibo non manchi per nessuno. Tuttavia la qualità è scesa, mentre la quantità è salita. Con l'aumento delle portate è cresciuto anche il girovita, al punto di far parlare di un'epidemia mondiale di obesità.

Per fortuna da qualche anno una serie di avvenimenti ha riacceso i riflettori sul piatto unico. Prima di tutto hanno inciso i tempi stretti, ritagliati fra gli orari lavorativi e i lunghi spostamenti con mezzi di trasporto pubblici o privati. Molte persone sono costrette a mangiare fuori casa a pranzo, e a nessuno solletica l'idea di consumare un pasto di più portate in una breve pausa lavorativa, per poi riprendere in fretta le proprie attività e rischiare di addormentarsi sul posto!

Un altro punto a favore della monoportata è l'abbandono dei fornelli. Le donne hanno meno tempo

da dedicare alla cucina, ma anche meno voglia di farlo: del resto, c'è un'industria alimentare prodiga di ogni ben di Dio pronto all'uso, dall'antipasto al dolce (basta non leggere le etichette e non guardare quello che si spende). Non sono certo dalla parte di quanti ritengono che la donna debba fare la massaia, occuparsi della casa e starsene ai fornelli: come gli uomini, anche loro hanno diritto a fare le proprie scelte di vita. Non deve essere necessariamente il gentil sesso a occuparsi della cucina, le mansioni possono essere divise o distribuite in modo diverso, ma di certo qualcuno lo deve fare, perché cucinare vuol dire risparmiare molti soldi ma, soprattutto, sapere che cosa si mangia.

Chiunque si metta in cucina, il tempo è spesso molto ridotto: ecco quindi che il piatto unico può rivelarsi una soluzione valida e interessante, d'altra parte già molto sfruttata in estate, quando nessuno ha ovviamente voglia di passare il tempo in cucina tra le fiamme. Ma anche in inverno la nostra portata singola ha molti assi nella manica! Una bella zuppa di fagioli fumante, per esempio, è un meraviglioso e squisito esempio di monoportata, tutto sommato non particolarmente impegnativa: i fagioli, infatti, devono indubbiamente cuocere a lungo ma senza essere continuamente sorvegliati!

Non ultimo, la riscoperta del piatto unico passa anche attraverso una maggiore attenzione per il proprio benessere: di fatto, anche dal punto di vista nutrizionale i punti di forza sono tanti, come scopriremo presto.

Intanto, però, vediamo di attingere alle diverse tradizioni, regionali e non, per trovare un serbatoio con cui alimentare adeguatamente i nostri esperimenti culinari e stimolare la nostra creatività in cucina.



Primavera



La natura si risveglia in tutta la sua bellezza: prati e alberi si ricoprono di verde, sbocciano i fiori. Questa ripresa influisce anche sul nostro organismo, che deve abbandonare i ritmi e le sollecitazioni invernali per affrontare la nuova stagione. Parallelamente al rinnovo della natura, il nostro corpo cerca di depurarsi e di trovare nuove energie.

Il cibo ci viene in soccorso. È fondamentale utilizzare solo ortaggi e frutta di stagione e variare il più possibile la propria alimentazione. Il colore degli alimenti può aiutarci a compiere le scelte più salutari secondo la regola 'più colori uguale a più varietà di nutrienti'.

Spaghetti di riso con ragù di tempeh, mozzarella vegana e falafel



2 h + ammollo



Ingredienti per il ragù

- ◇ 200 g di bocconcini di soia
- ◇ 1 bustina di funghi secchi
- ◇ 200 g di tempeh
- ◇ 1 carota
- ◇ 1 gambo di sedano bianco
- ◇ 1 cipolla
- ◇ 1/2 peperoncino piccante
- ◇ 350 g di spaghetti di riso
- ◇ 200 g di pomodorini (o salsa di pomodoro)
- ◇ 1 zucchina
- ◇ 1 melanzana
- ◇ 1/2 peperone
- ◇ 1 t di latte di cocco
- ◇ olio, sale, pepe, basilico
- ◇ 2-3 chiodi di garofano

Ingredienti per i falafel

- ◇ 125 g di ceci secchi
- ◇ 10 g di cipolla
- ◇ 20 g di prezzemolo
- ◇ 1/2 spicchio di aglio
- ◇ 1 C di coriandolo
- ◇ sale, pepe, cumino
- ◇ olio

Ingredienti per la mozzarella vegana

- ◇ 4 C di fecola
- ◇ 100 ml di latte di soia
- ◇ 2 C di panna di soia

- ◇ 2 C di olio di girasole spremuto a freddo
- ◇ 6 C di yogurt di soia al naturale
- ◇ olio, sale

■ Per il ragù: ammolate per 1 ora i bocconcini e i funghi. Tagliate a dadini il tempeh e a cubetti le verdure. Mettete in un tegame con dell'olio la cipolla, il sedano, le carote e il peperoncino, fateli rosolare e aggiungete il resto delle verdure e i pomodorini. Sfumate con il latte di cocco, unite le spezie e il tempeh, i bocconcini, i funghi; cuocete a fuoco moderato per circa 30 minuti.

Lessate la pasta al dente, scolatela e saltatela con il sugo per un paio di minuti.

■ Per i falafel: ammolate i ceci per 24 ore. Mettete tutti gli ingredienti in un mixer e azionate; se il composto dovesse risultare morbido aggiungete qualche cucchiaino di farina. Fate delle polpettine e friggetele in abbondante olio ben caldo. Scolatele su carta da cucina.

■ Per la mozzarella vegana: mettete in un pentolino il latte, aggiungete mescolando con una frusta la fecola, la panna, l'olio e il sale. Togliete dalla fiamma e incorporate lo yogurt. Rimettete sul fuoco e rimestate costantemente con la frusta fino a che il composto non diventi filamentoso. Mettete in una tazza ben oleata e fate riposare in frigo per 1 ora.

■ Composizione della pietanza: con un forchettone e un mestolo fate un ricciolo di pasta in un piatto, irroratelo con il ragù, aggiungete la mozzarella a dadini (o a scaglie), guarnite con i falafel.



**Fulvio Gagliardi, ristorante Saperi del Cantone,
San Giovanni a Cremano (Na)**

Il mio orto colori e sapori



- ◇ 4 cialdine di pane
- ◇ 1 cetriolo
- ◇ 10 g di fave e piselli
- ◇ 10 g di insalatine e 10 g di fagiolini
- ◇ 1 cipolla rossa
- ◇ 3 carciofi
- ◇ 1 invidia gialla o rossa
- ◇ 3-4 fiori di zucca Patisson
- ◇ 4 pomodori fritti
- ◇ 30 g carotine e 30 g di patate viola
- ◇ 10 g di cipolotti e 10 g di sedano verde
- ◇ 20 g di finocchi baby e 20 g di navette
- ◇ 20 g di asparagi bianchi o verdi
- ◇ glassa di aceto balsamico (q.b)
- ◇ 1 limone bio

■ Mondate le verdure e asciugatele. Le verdure a foglia, compresi i fiori e il cetriolo, metteteli da parte. Le restanti verdure (patate, carote, finocchi, sedano, fagiolini eccetera) bollitele in acqua salata. Fate attenzione perché il tempo di cottura varia a seconda degli ortaggi ed è importante non scuocerli. Affettate il pane sottilmente, disponete le fette su una placca da forno ed infornatele per circa 8 minuti a 150°. Prendete il cetriolo, pelatelo e affettatelo finemente nel senso della lunghezza e conditelo con sale e pepe.

Una volta raffreddate le verdure disponetele in un piatto in maniera disordinata, utilizzando le verdure a foglia per la guarnizione. Quindi conditele con la glassa di aceto balsamico e una grattugiata di limone. Servite il piatto con le cialdine di pane calde.

 **Nicola Truppa, ristorante Biotic, Napoli**

Fiori di zucca ripieni di riso basmati allo zafferano su letto di foglie verdi e hummus di ceci



- ◇ 300 g di riso basmati
- ◇ 1/2 cipolla rossa
- ◇ 1 bustina di zafferano
- ◇ 4 grandi fiori di zucca
- ◇ 250 g di ceci cotti
- ◇ 1 C di tahin*
- ◇ 2 limoni
- ◇ 1/2 spicchio d'aglio
- ◇ 1 c di paprica
- ◇ 1 mazzetto di rucola e 1 di senape rossa*
- ◇ 1 manciata di songino e 1 di germogli a piacere
- ◇ olio, sale e tamari*

■ Cuocete per 8-10 minuti in abbondante acqua salata il riso basmati. Preparate un soffritto con la cipolla tritata, poi unite il riso e lo zafferano. Lavate e tamponate con un telo i fiori di zucca, riempiteli con il riso e infornateli a 170° per 10 minuti. Nel frattempo frullate i ceci con il tahin e il succo di un limone, l'aglio, la paprica, 1 cucchiaino di olio e uno di tamari. Lavate e sfogliate le insalate, disponetele nei 4 piatti uniformemente con ai lati l'hummus di ceci, un quarto di limone e un ciuffetto di germogli. Sfnate i fiori di zucca ripieni e appoggiateli delicatamente sulle foglie verdi.



Giovanni Pannone, ristorante Samsara, Brugherio (Mb)

Lasagne con asparagi e piselli



- ◊ 1 scalogno
- ◊ 300 g di asparagi
- ◊ 300 g di piselli sgusciati
- ◊ 3 uova
- ◊ 300 g di farina tipo 0
- ◊ 2 C colmi di farina
- ◊ 1 l di latte
- ◊ noce moscata
- ◊ parmigiano grattugiato
- ◊ sale, olio

■ Tagliate sottile lo scalogno e soffriggetelo in una casseruola con poco olio, aggiungete i piselli e gli asparagi, mondati e tagliati a pezzetti. Fate cuocere per 10 minuti circa e salate.

Mescolate la farina tipo 0 con le uova, un goccio d'olio e il sale. Lavorate il composto su una spianatoia fino a ottenere una pasta liscia; lasciatela riposare per circa 1 ora, coperta da un panno. Stendete la sfoglia e ricavate dei rettangoli, lessateli in acqua bollente salata, passateli sotto l'acqua fredda e fateli asciugare su un canovaccio.

Mettete un po' di olio in una padella, aggiungete 2 cucchiaini di farina e scaldate per qualche minuto mescolando continuamente. Versate il latte, condite con un pizzico di sale e noce moscata. Portate a ebollizione mescolando ogni tanto fino a ottenere una crema. Unite la besciamella alle verdure. Prendete una pirofila e cospargetene il fondo con un filo di olio; stendete il primo strato di pasta, coprite con il ripieno e spolverizzate con il parmigiano. Ripetete fino a terminare gli ingredienti. Infornate a 180° per circa 20 minuti.

 **Giuliana Gallini, ristorante Chiccoteca, Pesaro**

Riso nero di Lomellina con brunoise* di verdure e germogli



- ◊ 200 g di porri
- ◊ 200 g di carote
- ◊ 150 g di scalogni freschi o cipolla
- ◊ 200 g di sedano bianco
- ◊ 200 g di zucchine
- ◊ 300 g di peperoni
- ◊ 150 g di germogli di legumi (soia o fagioli)
- ◊ 70 g di olio
- ◊ sale
- ◊ peperoncino
- ◊ timo

■ Lessate il riso nero di Lomellina in acqua salata con un pezzetto di porro e carota per 25 minuti. Mondate le verdure restanti e preparate una brunoise finissima da saltare in padella con l'olio, uno spicchio d'aglio in camicia, il peperoncino e il timo. La brunoise deve cuocere per circa 15 minuti, in modo che le verdure rimangano croccanti. Cinque minuti prima di fine cottura incorporate i germogli. Appena cotto scolate il riso e aggiungetelo alla brunoise di verdure, fate saltare in padella per qualche minuto e quindi servite ben caldo.




Bottegas filiera minima, Milano





Estate



Ora è il caldo a dominare l'ambiente e il nostro organismo. L'alimentazione ha tra i propri scopi principali quello di aiutare a reintegrare i minerali e i liquidi persi con la sudorazione. Non a caso frutta e verdura di stagione sono particolarmente succose, ricche di sali minerali ma povere di calorie: meloni, angurie, cetrioli, pomodori ci saziano senza appesantirci e ci aiutano a reidratare il corpo; le zucchine sono rinfrescanti, il peperone è particolarmente ricco di vitamine. Tra i cereali il più rinfrescante è l'orzo, mentre non bisognerebbe trascurare i legumi, ottimi anche freddi e in insalata. Menta, basilico ed erba cipollina dominano i piatti e le bevande estive con il loro aroma fresco e appetitoso.

Pennette di mais e riso alle verdure fresche dell'orto



15'



Ingredienti per 5-6 persone

- ◇ 500 g di pennette di riso e mais
- ◇ 300 g di pomodori ciliegini
- ◇ 300 g di trombette di Albenga* fiorite
- ◇ 100 g di radicchio
- ◇ 50 g di aglio fresco tritato e messo sottolio in primavera
- ◇ 2 o 3 peperoncini
- ◇ alcune foglie di salvia fresca
- ◇ 1 p di origano secco
- ◇ 1 C di olio taggiasco
- ◇ 1 c di sale
- ◇ 1 limone
- ◇ 1 mazzetto di prezzemolo

■ Mettete l'aglio e l'olio in una padella (inox a fondo spesso possibilmente) su fiamma al minimo, aggiungendo subito dopo i ciliegini tagliati in 8 parti, il sale, i peperoncini sminuzzati, l'origano e le foglie di salvia tagliate a striscette sottili.

Appena incomincia a sobbollire alzate la fiamma, aggiungete il succo del limone e le trombette, che saranno state tagliate a cubetti, mentre i fiori verranno lasciati interi e aggiunti più avanti insieme al radicchio. Coprite.

A questo punto potete già buttare la pasta perché tra pochi minuti la vostra salsa sarà pronta. A metà cottura della pasta aggiungete alla salsa il radicchio tagliato a striscette e i fiori delle trombette; subito dopo scolate la pasta, che farete finire di cuocere nella salsa preparata, incorporando se necessario dell'acqua di cottura per amalgamare il condimento. Tenetevi scarsi con l'acqua che aggiungete, dato che dovrà essere tutta riassorbita

dalla pasta senza che questa scuocia. Se mancasse acqua potrete aggiungerne un cucchiaino per volta durante la cottura, finché la pasta non arrivi a essere cotta a puntino e con la salsa della giusta consistenza; nella parte finale della cottura va continuamente girata.

Per concludere guarnite i piatti con abbondante prezzemolo tritato.



**Stefano Pascucci, ristorante Apriti sesamo,
Bussana Vecchia (Sanremo, Im)**

Panzanella del bronzino in torre di melanzane



1 h



- ◇ 300 g di pane scuro raffermo (di tipo toscano)
- ◇ 800 g di pomodori costoluti fiorentini
- ◇ 1 cipolla rossa
- ◇ 1 cetriolo
- ◇ qualche foglia di porcellanetta*
- ◇ 100 g di zucchero di canna
- ◇ erba cipollina
- ◇ 2 cetrioli medi
- ◇ 1 peperone giallo
- ◇ 3 pomodori rotondi e grandi
- ◇ 10 olive nere denocciolate
- ◇ 1 yogurt naturale piccolo
- ◇ prezzemolo
- ◇ basilico
- ◇ 2 melanzane tonde e grandi
- ◇ 2 mozzarelle
- ◇ 1 limone
- ◇ 1 bicchiere di latte (anche di soia)
- ◇ 100 g di farina di grani antichi*
- ◇ olio e aceto
- ◇ sale e pepe

■ Per la panzanella: affettate il pane e mettetelo in acqua fredda. Tagliate a cubetti 300 g di pomodori costoluti; il cetriolo e la cipolla invece affettateli sottili. Condite con olio, sale, aceto, porcellanetta e foglie di basilico spezzettate con le mani. A questo punto il pane dovrebbe essere completamente bagnato: scolatelo, strizzatelo e sbriciolatelo con le mani. Ora si uniscono i due preparati, si aggiusta di sale, olio e aceto e si pone in frigorifero per almeno un'ora.

■ Preparate un sorbetto di pomodoro: mettete in acqua bollente il resto dei pomodori costoluti per alcuni minuti al fine di poterli pelare. Una volta pelati, lasciateli raffreddare, quindi riduceteli in purea con un frullino a immersione, aggiungetevi l'erba cipollina tritata, il succo di limone, sale e pepe e lo zucchero. Versate il tutto in piccoli bicchieri, poneteli in frigorifero per circa un'ora.

■ Ora dovete formare dei cestini coi cetrioli: sbucciateli e tagliateli a rondelle di circa 4 cm, con lo scavino o un cucchiaino, togliete la parte centrale a ogni rondella. Gettateli in acqua bollente salata per 5 minuti (attenzione che non diventino troppo morbidi). Scolateli delicatamente con una schiumarola e immergeteli in acqua gelata; una volta freddi metteteli su un telo ad asciugare.

Tagliate a cubetti piccolissimi il peperone, 1 pomodoro e le olive, conditeli con lo yogurt, prezzemolo e basilico tritati, sale e olio. Con questo preparato riempite i cestini.

■ Per la torre di melanzane: tagliate le melanzane a rondelle di circa 2 cm e immergetele nel latte. Affettate 2 pomodori, disponeteli su un piatto e conditeli con sale, olio, pepe e basilico. Fate la stessa cosa con la mozzarella. Sgocciolate le melanzane e passatele nella farina; rimettetetele nel latte, ripassatele nella farina e friggetele in olio bollente. Formate la torre alternando melanzane, mozzarella e pomodori per due volte. Ponete all'apice una foglia di basilico intera.

Componete il piatto mettendo al centro la torre di melanzane e disponendo a lato le altre preparazioni.



Ristorante La Terrazza di Dante, Tignano (Volterra, Pi)

Pizza fredda con maionese, tofu e rucola



40' + tempo di lievitazione



- ◊ 300 g di farina 0
- ◊ 100 g di farina integrale
- ◊ 20 g di lievito di birra fresco
- ◊ 300 g di tofu
- ◊ 1 confezione di passata di pomodoro
- ◊ 200 g di rucola
- ◊ 200 g di maionese di soia
- ◊ olio e origano
- ◊ sale e pepe

■ Mescolate sulla spianatoia le due farine e fate la fontana. Sciogliete il lievito di birra in un bicchiere con un po' d'acqua appena tiepida e versatelo al centro della fontana. Aggiungete gradualmente 240 ml d'acqua tiepida, incorporandola con l'aiuto di una forchetta, poi infarinatevi le mani e lavorate la palla di pasta finché non risulta liscia ed elastica. Coprite con un canovaccio pulito e lasciate lievitare. La palla deve risultare ben gonfia.

Nel frattempo tagliate a dadini il tofu e lasciatelo marinare in olio, sale, pepe e origano, in modo che s'insaporisca bene. Scaldate il forno al massimo della temperatura. Se ce l'avete, non usate la modalità ventilata: il calore deve venire da sotto. Quando la pasta è lievitata stendetela in una teglia quadrata di 35x35 cm ben unta d'olio. Spalmate la passata in superficie con sale e un filo d'olio. Infornate fin quando il fondo e i bordi non risultano ben dorati (dai 20 ai 40 minuti). Sfornate e lasciate raffreddare.

Completate con la rucola, il tofu e la maionese a ciuffetti.



Monia Colinelli, *Las vegan shop.it*





Straccetti di seitan con peperoni in agrodolce



- ◇ 250 g di seitan
- ◇ 2 cipolle dorate
- ◇ 500 g di peperoni
- ◇ olio e aceto
- ◇ sale
- ◇ 1 C di zucchero di canna

■ Sfilacciate il seitan e saltatelo in padella con l'olio per 10 minuti o fino a quando non diventa dorato.

Sbucciate le cipolle, tagliatele finemente e fatele imbiondire in un'altra padella con abbondante olio, quindi aggiungete i peperoni ridotti a dadini non troppo piccoli. Dopo circa 15 minuti, a cottura quasi ultimata, unite il sale, l'aceto e lo zucchero. Lasciate rapprendere il tutto e infine incorporate il seitan.

 **Daniela, Rewild vegan club, Roma**

Bio burger vegetariano



- ◇ 300 g di pane raffermo
- ◇ 3 patate
- ◇ 3 zucchine
- ◇ 3 carote medie
- ◇ 1 uovo
- ◇ qualche cucchiaino di formaggio grana grattugiato
- ◇ sale e pepe
- ◇ pangrattato
- ◇ 1 C di basilico fresco tritato
- ◇ 1 c di origano fresco

■ Sbriciolate il pane e tostatelo in una padella antiaderente. Mondate e tagliate le verdure a cubetti di circa 1 cm, sbollentatele in acqua salata per circa 6 minuti e fate raffreddare in acqua e ghiaccio.

Una volta raffreddate, asciugate le verdure con un telo e mescolatele con il pane, l'uovo, il formaggio grattugiato, le erbe aromatiche, sale e pepe. Amalgamate bene gli ingredienti fino ad ottenere un composto abbastanza sodo, ma non troppo: semmai servitevi di altro formaggio o pangrattato. Foggiate i burger con l'apposito stampo da circa 5 cm e metteteli su una teglia da forno. Cospargete di pangrattato e infornate in forno preriscaldato a circa 180° per 10 minuti.

Per completare, potete aggiungere pan brioche tostato, pomodoro, insalata e formaggio fuso formando un grandioso bio burger vegetariano.

 **Nicola Truppa, ristorante Biotic, Napoli**

Bocconcini di seitan al curry con verdure, tofu e salsa chili



1 h + riposo



- ◇ 500 g di seitan
- ◇ 4 cipollotti
- ◇ 3 carote
- ◇ 1 peperone
- ◇ 2 zucchine
- ◇ 6 funghi champignon
- ◇ 1 peperoncino piccante
- ◇ il succo di 1 limone
- ◇ olio
- ◇ sale e pepe
- ◇ 125 ml di yogurt di soia
- ◇ 2 C di curry
- ◇ coriandolo
- ◇ 250 g di tofu
- ◇ 200 ml di latte di cocco
- ◇ 1 C di passata di pomodoro
- ◇ 2 C di concentrato di peperone piccante
- ◇ 60 g di burro di arachidi
- ◇ 1 spicchio di aglio

■ Tagliate il seitan a bocconcini, conditelo con 1 cucchiaino di curry, 1 cucchiaino di olio e il succo di limone. Salate e pepate, lasciatelo marinare per circa un'ora rimestando di tanto in tanto.

■ Tagliate le verdure a bastoncini; fate soffriggere in un wok l'aglio con l'olio e il peperoncino, aggiungete le verdure e fate cuocere per 10 minuti. Poi aggiungete il seitan e completate la cottura per altri 15 minuti; se necessario versate un po' di acqua durante la cottura. ■ Quando è pronto, prima di trasferire nel piatto completate con il restante curry e lo yogurt di soia.

■ Asciugate il tofu e tagliatelo a striscioline, poi friggetelo in abbondante olio ben caldo, salate e pepate.

■ A parte preparate la salsa chili mescolando in una terrina il latte di cocco, il pomodoro, il concentrato di peperone e il burro di arachidi.

■ Adagiate il seitan e le verdure in un piatto da portata, decorate con le strisce di tofu fritto, la salsa chili e una manciata di coriandolo. Servite con riso basmati al vapore o patate lesse.



**Fulvio Gagliardi, ristorante *Sapori del Cantone*,
San Giorgio a Cremano (Na)**



Gnocchetti verdi alla estiva



1 h 30'



Ingredienti per gli **gnocchetti**

- ♦ 1 kg di erbe (bietole da taglio)
- ♦ 300 g di tofu al naturale
- ♦ 20 g di kuzu
- ♦ 200 g di farina di grano tenero (e altra per il tagliere)
- ♦ 20 g di lievito a scaglie
- ♦ 1 c di maggiorana
- ♦ sale

Ingredienti per il **condimento**

- ♦ 2 spicchi d'aglio
- ♦ 3 peperoni rossi medi
- ♦ 1 mazzetto piccolo di prezzemolo e basilico misti
- ♦ sale
- ♦ 10 g di tamari
- ♦ 40 g di olio

■ Per gli gnocchetti: lessate le erbe in abbondante acqua salata, scolatele, strizzatele e tritatele finemente. Dopodiché aggiungete il tofu, il kuzu sciolto in poca acqua, la maggiorana, il lievito, un pizzico di sale e la farina. Impastate bene il tutto e provate la tenuta buttando in acqua bollente alcuni gnocchi.

Versate il composto su di un tagliere infarinato e suddividetelo in più parti, formando delle striscioline grandi come un grissino, dello spessore di circa 2,5 cm di diametro. Quindi tagliatele in modo da ricavarne degli gnocchetti di 2 cm circa e schiacciate ognuno di essi con l'indice (se l'impasto risulta troppo morbido aggiungete un po' di farina).

■ Per il condimento: fate ora un fondo di aglio appassito in un dito d'acqua e quando questa sarà quasi evaporata aggiungete i peperoni tagliati a julienne. Unite il prezzemolo

e il basilico tritati, il sale e fateli insaporire per 3-4 minuti. Cuocete gli gnocchetti in abbondante acqua salata, scolateli appena salgono in superficie.

Infine saltateli in padella con la salsa ai peperoni, l'olio e il tamari.



Alessia Laserra e Massimo Dolce, trattoria //
gECOBIOndo, Roma

Sommario

Evviva il piatto unico	3
Una storia fumante	5
Per amore o per forza	6
Tradizioni a tavola: piatti unici nel mondo	7
Modelli a confronto	7
Il finto piatto unico...	8
... e quello vero	8
L'armonia del piatto unico	9
glossario	11

Primavera 14

Spaghetti di riso con ragù di tempeh, mozzarella vegana e falafel	16
Il mio orto colori e sapori	17
Fiori di zucca ripieni di riso basmati allo zafferano su letto di foglie verdi accompagnato da hummus di ceci	17
Lasagne con asparagi e piselli	18
Riso nero di Lomellina con brunoise di verdure e germogli	18
Amaranto agli asparagi di bosco con carciofi e purea di fave al finocchio selvatico	20
Miglio e quinoa con taccole, carote e cipollotti in crema di sedano verde e mandorle	21
Bulgur con asparagi, zafferano e tofu marinato al timo	22
Tripolitina aglio e olio erotico	24
Burger di tempeh	24
Scaloppine di tofu con champignon e zucchine	25
Quinoa con ribes, zucchine e erbe di campo	26
Verdure in agrodolce	26
Torta pasqualina con spinaci e tofu	28
Orzo alle erbe spontanee con hummus e insalata di cetrioli e wakame	29

Patata lessa al gelato di fagiolini e patate	30
Ravioli di farro alle ortiche	32
Crespelle con farina di kamut, ortica e fave	33
Muffin salati di tofu con radicchio lungo trevisano	34

Estate 36

Pennette di mais e riso alle verdure fresche dell'orto	38
Panzanella del bronzino in torre di melanzane	39
Pizza fredda con maionese, tofu e rucola	40
Ravioli di grani antichi ripieni di tofu, alla salsa di malva con budino di pecorino e insalata	42
Parmigiana vegana	43
Straccetti di seitan con peperoni in agrodolce	44
Bio burger vegetariano	44
Bocconcini di seitan al curry con verdure, tofu e salsa chili	45
Gnocchetti verdi alla estiva	47
Insalata di bulgur con ceci e zucchine	48
Polpette di melanzane alla menta	48
Risotto alla granita di pomodoro	49
Gnocchetti di cuscus all'erba cipollina con crema di melanzane e pomodori	50
Parmigiana estiva	51
Tagliolini al farro con caprino alle erbe e limone	52
Rigatoni alle cicerchie e funghi	52
Tabulé con verdure e tofu	53
Paella vegana con seitan	53
Flan di carote in salsa ai peperoni	54
Involtoni di melanzane al forno	56
Basmati alle mandorle limone e curry, con tofu e carote	57
Grigliata di caciocavallo in crema di piselli	58
Crespelle con mais, frijoles refritos e fajitas di seitan	60

Insalata di miglio al melone e rucola selvatica	61
Tortino di cuscus con concassé di pomodori e tofu	61
Tofu al curry con riso venere	62
Lasagne di pane carasau con crema di pomodori	62
Tortino d'ortaggi con erbetto in vellutata di pomodorini	63
Cuscus di riso e mais alla mentuccia	65
Seitan "tonnato" con patate	65
Tofu al pistacchio con peperoncino e verdure	66
Bocconcini di piselli, bieta, cicoria selvatica e malva	67
Tofu al limone e alloro con tempura dell'orto	67

Autunno

Riso con nitukè e lenticchie	70
Paella otoñal	72
Ravioloni con purea di legumi, tofu e chutney di mele rosa	73
Lasagne vegane ai porri	74
Ravioli di zucca Hokkaido con azuki e cicoriette selvatiche	75
Tagliatelle di farina di castagne con sugo alle noci	77
Zuppa della montagnola con le patate dei montagnini*	78
Acquacotta e picchio pacchio del buttero	79
Zuppa di miso di riso	80
Zuppa di castagne e borlotti	80
Vellutata di zucca al porcino	82
Torta salata con carciofi e carote	82
Gulasch di seitan con riso basmati	83
Seitan alle albicocche e arance con riso al prezzemolo	85
Quiche di farro ai carciofi	86
Polpettone di seitan	86
Involtoni alle foglie di vite	88

Spiedino di seitan con verdure	88
Polenta con spezzatino di seitan e lupino ai funghi	89

Inverno

Dadolata di seitan con riso venere	92
Ambaradan d'inverno	92
Crostata di mais e borlotti	94
Antipasto di seitan alle nocciole	94
Timballino di riso con noci e zucca, lenticchie con cavolo nero e sedano rapa al tahin e limone	95
Crespella di ceci con aioli	96
Sformatino di patate, broccoli e tofu	98
Spezzatino di tofu con verza e curcuma	98
Crocchette di miglio con zucca al forno	99
Farro e seitan ai colori invernali	101
Zuppa di Belfiore	102
Tagliatelle con biette e limone	102
Lasagnette di carasau alle cime di rapa	103
Pate' di alghe hijiki	103
Arrosto di seitan al ginepro in crema d'arance con caponatina di verdure e legumi	104
Orzo mantecato con radicchio e noci	106
Fagioli azuki e zucca con sformato di miglio	106
Riso nero alle mandorle con spinaci e batata rossa su crema di porri e sedano rapa	107
Lasagnette di crespelle alla zucca e porri	109
Gnocchetti di zucca con bocconcini di seitan	110
Maltagliati di mais con ceci	111
Tortino di miglio e zucca con zola e verdure marinate	111



Gli autori di questo ricettario sono 42 dei più noti chef vegetariani e vegan d'Italia, da anni impegnati nella promozione dell'alimentazione naturale a base di prodotti biologici e biodinamici.

www.terranuovaedizioni.it

Questo volume accoglie le ricette dei migliori chef della cucina sana e naturale che oggi operano in Italia, dall'estremo Sud alle Alpi. Il risultato è un ricettario assai ricco di suggestioni che raccoglie cento ricette di piatti unici, pensati per assicurare in un'unica portata tutti i macronutrienti di cui abbiamo bisogno (carboidrati, proteine, grassi e fibre). L'unicità non riguarda però solo le caratteristiche nutrizionali di questi piatti, ma la loro grande originalità messa a disposizione di tutti coloro che vogliono cimentarsi in cucina.

Ricette, dunque, provenienti da diverse regioni, alcune tradizionali, elaborate in chiave vegetariana o vegan, altre decisamente innovative, tutte all'insegna del mangiare sano e con gusto.

Un modo sicuro per sbalordire amici e familiari sia con piatti di facile preparazione che con ricette che richiedono perizia e grande impegno. L'effetto finale è assicurato.

Le splendide foto di Piera Lunardon e Giancarlo Gennaro sono il degno corollario di un ricettario insieme unico e alla portata di tutti.

ISBN 88 6681 007 0



9 788866 810070

€ 13,00