



Vegetariani





PIATTI VEGETARIANI



-
- Arrosto di lenticchie*
 - Lasagne verdure e burrata*
 - Peperoni ripieni*
 - Polpette con mix di salse*
 - Sformato di carciofi*
 - Torta carprugne*

ARROSTO DI LENTICCHIE



Ingredienti per 4 persone:

400g lenticchie in scatola
una cipolla
un gambo di sedano
2 carote tagliate a cubetti
un cucchiaio di concentrato di pomodoro
un cucchiaio d'olio

Per la salsa:

una patata lessa
succo di 1 o 2 limoni, timo o maggiorana e prezzemolo
sale e pepe q.b.

1. Mettere le lenticchie in una pentola antiaderente con due dita di acqua
Aggiungere la cipolla affettata, il sedano e le carote tagliati a cubetti e il cucchiaio di concentrato
Fare cuocere a fuoco moderato fino a cottura, aggiungendo, se necessario, poca acqua bollente in modo che le lenticchie rimangano asciutte
A fine cottura aggiungere sale e pepe e frullare fino ad ottenere una crema
Aggiungere il cucchiaio di olio e versare il composto in uno stampo antiaderente precedentemente foderato con carta da forno
Cuocere in forno preriscaldato a 180° per circa 30 o 40 minuti (sulla superficie si deve formare una crosticina)
Nel frattempo preparare la salsa con la patata lessa, il succo di limone, le erbe aromatiche, un po' di sale e pepe: frullare accuratamente fino ad ottenere una purea
Guarnire il piatto di portata con la salsa ed alcune falde di peperoni abbrustoliti in forno.



LASAGNE VERDURE E BURRATA



Ingredienti per 4 persone:

- 1 confezione di sfoglia velo Rana
- 1 porro
- 2 carote, 2 zucchine, gr. 150 pisellini
- 6 funghi champignon grandi fiori di zucca
- gr. 500 di burrata
- gr. 40 di parmigiano
- gr. 20 di burro
- gr. 20 di farina
- 250 ml. di latte
- succo di limone q.b.
- olio extravergine d'oliva q.b.
- sale e pepe q.b.
- noce moscata q.b.

1. Pulire il porro e tagliarlo finemente a rondelle
2. Pelare le carote e tagliarle a julienne
3. Spuntare le zucchine e tagliarle a julienne
4. Pulire i fiori di zucca e tenere le basi dei fiori
5. Pulire rapidamente gli champignon in acqua acidulata con limone, affettarli e sbollentare i pisellini
6. Preparare, con burro, farina e latte, la besciamella, salarla e peparla e insaporirla con noce moscata
7. Mettere in una padella o wok due giri d'olio e iniziare a fare soffriggere le rondelle di porro per 5 minuti
8. Unire la julienne di carote e di zucchine, salare e pepare e continuare la cottura per altri 5 minuti
9. Aggiungere i fondi dei fiori di zucca e le fettine di champignon e continuare la cottura per altri 5 minuti
10. Unire alle verdure la besciamella e tagliare a fettine la burrata
11. Preparare la teglia, alternando crema di verdure, sfoglia di pasta, burrata e spolverata generosa di parmigiano, e ripetere fino ad esaurimento ingredienti
14. Scaldare a 180 gradi il forno e cuocere per 20 minuti circa.



PEPERONI RIPIENI



Ingredienti per 4 persone:

2 peperoni gialli e 2 rossi di medie dimensioni

2 o 3 pomodori medi

un mazzetto di basilico

olio extravergine q.b.

sale q.b.

pangrattato q.b.

1. Tagliare i peperoni a quarti
2. Frullare i pomodori tagliati a dadini con il basilico e l'olio
3. Insaporire con il sale
4. Riempire i peperoni con il composto
5. Coprire con il pangrattato e irrorare leggermente con olio
6. Cuocere in forno a 180-200 gradi per 30-40 minuti
7. E' una ricetta particolarmente fresca e digeribile
8. Chi preferisce un sapore più marcato, può aggiungere al composto: aglio spremuto, pepe o peperoncino



TORTA CARPRUGNE



Ingredienti per 4 persone:

200 g prugne secche
20 ml acqua
150 g carote (2 piccole)
scorza grattugiata di 1 limone
200 g farina di grano saraceno (o quinoa)
8 g lievito in polvere per dolci
60 ml olio vegetale
320 ml latte di soia (o di mandorle)
1 pizzico di sale

1. La prima cosa che dobbiamo fare è mettere in ammollo in acqua calda, per una ventina di minuti, le prugne secche
2. Poi prendiamo le carote, le sbucciamo e le grattugiamo sui fori più larghi della grattugia
3. A questo punto mettiamo le carote in una ciotola e grattugiamo un limone sui fori più piccoli della grattugia
4. Versiamo la farina di grano saraceno in una ciotola grande, poi aggiungiamo anche le carote grattugiate, la scorza di limone, il lievito in polvere per dolci e un pizzico di sale
5. Mescoliamo il tutto e riprendiamo le nostre prugne secche, che nel frattempo sono diventate più morbide.
6. Le strizziamo e le frulliamo insieme ai 20 ml di acqua
7. Una volta frullate, dobbiamo ottenere un composto molto morbido, le uniamo insieme al resto degli ingredienti e poi aggiungiamo anche l'olio vegetale e il latte di mandorle o di soia
8. Ora mescoliamo il tutto, fino ad ottenere un impasto liscio e omogeneo
9. Prendiamo uno stampo da 22 cm di diametro, lo spennelliamo con dell'olio e poi lo infariniamo molto bene. Questa fase è fondamentale per far sì che la torta si stacchi dallo stampo. In alternativa ovviamente possiamo utilizzare la carta da forno.
10. A questo punto versiamo il nostro impasto nello stampo e cuociamo nel forno statico preriscaldato a 180 gradi per circa 35 minuti.

Nota Bene: alla porzione nel piatto, visibile nella foto, è stata aggiunta una crema di yogurt 'light' di banana e cacao amaro.



