

FIERA DEI CEREALI – RICETTE VEGAN
29 maggio 2014

Insalata di farro con zucchine, pomodorini e affettato vegetale

Ingredienti:

200 g farro perlato
100 g zucchine chiare
100 g pomodori datterini
100 g affettato vegetale affumicato
30 g semi di girasole tostati
50 g olio extravergine di oliva
sale alle erbe q.b.

Preparazione:

Sciacquare il farro in acqua fredda, finché quest'ultima non risulterà limpida, quindi scolarlo. Metterlo in una pentola, salare e cuocerlo con un coperchio a fiamma dolce con un volume di acqua doppio rispetto al cereale per 40 minuti. Raffreddarlo sotto l'acqua corrente e scolarlo molto bene.

Nel frattempo mondare le zucchine e tagliarle a rondelline: saltarle in una padella a fiamma vivace per 3 minuti. Mondare i pomodori, tagliarli in quarti e metterli a scolare in un colino a maglia fitta. Tagliare l'affettato vegetale a cubetti di circa ½ cm per lato. In un'insalatiera versare tutti gli ingredienti, unire l'olio extravergine a crudo e i semi di girasole, mescolare bene e regolare di sale.

Hummus

Ingredienti:

200 g ceci lessati
50 g tahin (crema di sesamo)
1 limone succo
1 spicchio d'aglio senza germoglio
10 semi di cumino
peperoncino in polvere (facoltativo)

Preparazione:

Riporre tutti gli ingredienti nel bicchiere di un frullatore (va bene anche un frullatore ad immersione) e frullare molto finemente, aggiungendo l'acqua di cottura dei ceci stessi se la crema risultasse troppo asciutta. Regolare di peperoncino e sale prima di servire.

Insalata russa

Ingredienti:

300 g di patate cotte al vapore
200 g di carote cotte al vapore
150 g di piselli
800 g di maionese di soia
1 cucchiaino di senape
sale q.b.
aceto di mele

Preparazione:

In una capiente terrina mescolare le patate e le carote tagliate a piccoli dadini, insieme ai piselli. Condire con sale, aceto e senape e mescolare bene. Unire la maionese e mescolare ancora. Servire fredda come antipasto.

Maionese vegetale

Ingredienti:

100 ml latte di soia
200 ml olio di girasole o mais deodorato
10 ml aceto di mele (o ½ limone succo)
curcuma
sale

Preparazione:

Emulsionare con un frullatore a immersione il latte di soia, l'aceto (o il limone) ed il sale, incorporando delicatamente a filo l'olio.

Potete utilizzarla pura o aromatizzarla con erbe o spezie a vostro piacere.

Polpette di seitan

Ingredienti:

250 g seitan alla piastra
200 g patate bollite e schiacciate
1 spicchio di aglio (facoltativo)
2 cucchiaini prezzemolo tritato
2 cucchiaini lievito alimentare in fiocchi
olio extravergine di oliva
sale marino integrale

Preparazione:

Tritare finemente il seitan in un robot da cucina. In una ciotola unirlo alle patate, al prezzemolo, all'aglio precedentemente tritato e al lievito, quindi mescolare bene.

Formare delle polpette grandi poco più di una noce e disporle su una leccarda da forno precedentemente unta: cuocere a forno ben caldo per 10 minuti a 180°C.

Cous cous alla palestinese

Ingredienti:

150 g cous cous integrale
80 g carote a dadini
80 g peperoni a dadini
80 g melanzane a dadini
80 g ceci lessati
30 g uvetta
1 cipolla
50 g olio extravergine di oliva
15 g menta fresca
coriandolo in polvere
cumino in semi
peperoncino in polvere
sale marino integrale

Preparazione:

In una padella versare un filo d'olio e tostare per qualche minuto il cous cous, fino a quando inizierà ad imbrunirsi leggermente. Quando si sarà intiepidito versare all'interno della pentola una quantità d'acqua calda pari al volume del cous cous e coprire con un coperchio a tenuta, lasciando gonfiare il cereale per almeno 10 minuti. In un'altra padella versare l'olio e, non appena è ben caldo, unire la cipolla mondata e tagliata a quadrotti piccoli, l'uvetta e le spezie. A questo punto aggiungere le carote, salare e proseguire la cottura a pentola coperta per 5 minuti. Trascorso questo tempo unire i peperoni e le melanzane e cuocere per altri 5 minuti. Quando le verdure saranno cotte, ma ancora croccanti, toglierle dal fuoco ed aggiungerle al cous cous, insieme ai ceci. Regolare di sale ed spolverare con la menta fresca sminuzzata con la mezzaluna.

Torta al cacao con le noci

Ingredienti:

200 g farina tipo 0
200 g latte vegetale
180 g sciroppo d'agave
100 g cioccolato fondente s/z
50 g cacao amaro in polvere
50 g olio di mais/girasole deodorato
4 g lievito cremor tartaro per dolci
1 pizzico sale marino integrale
1 pizzico vaniglia bourbon in polvere

Preparazione:

In una ciotola setacciare il cacao in polvere, versare la farina, il lievito, il sale, la vaniglia e mescolare uniformemente gli ingredienti. Dopodiché, sempre mescolando, unire lo sciroppo, l'olio ed il latte vegetale fino ad ottenere una consistenza morbida ed omogenea, cercando di inglobare quanta più aria possibile nell'impasto, per favorire la lievitazione. In ultimo aggiungere il cioccolato sminuzzato grossolanamente. Ungere ed infarinare una teglia e versare il composto al suo interno.

Informare in forno caldo a 180 °C per 20 minuti. Verificare il giusto grado di cottura con l'ausilio di uno stuzzicadenti.