

Voglia di veggio

Il sapore delle verdure e della frutta di stagione, l'energia dei cereali e le proteine di latte e uova. Per mangiare in modo sano e completo, senza per questo rinunciare al gusto

Golosa e sana: la cannella

Originaria dello Sri Lanka, è diffusa in Asia e in Europa. Oltre a essere gradevole al palato e indispensabile per alcune ricette, come lo strudel e la torta di mele, la cannella ha proprietà antibatteriche, antinfiammatorie e antidolorifiche. Per combattere l'influenza e innalzare le difese immunitarie è ideale la tisana. Immergete un bastoncino di cannella in una tazza di acqua calda. Fate bollire qualche minuto, lasciate decantare e filtrate. Per potenziare l'effetto, prima di portare a bollore, aggiungete un pezzetto di radice di zenzero fresco.

{ Stampi: *Guardini* }

Antipasto



Crostatine alla zucca con mele e panna

PER LA PASTA FROLLA versate in una ciotola 190 g di burro, i tuorli, il Parmigiano Reggiano, lo zucchero, e il sale. Impastate velocemente e poi, incorporate rapidamente la farina e la fecola. Formate un panetto con l'impasto e lasciate raffreddare in frigorifero per 2 ore circa.

SCALDATE una noce di burro in un tegame, unite la polpa di zucca tagliata a pezzettini, lo scalogno tritato, 40 ml di panna e poca acqua. Lasciate cuocere a fuoco basso per 15 minuti. Quando la zucca è tenera e asciutta frullate e regolate sale e pepe.

AIUTANDovi con un mattarello o con la macchina tira pasta, stendete il panetto di frolla in una sfoglia abbastanza sottile. Usatela quindi per foderare 6 stampi da tartelletta da 6-8 cm, poi bucherellate il fondo e riempite con la crema di zucca.

AGGIUNGETE un ciuffetto di rosmarino, 2 fettine di mela e spennellate con pochissimo burro fuso. Infornate a 180°C per 20 minuti circa. Intanto, montate la panna restante con un pizzico di sale e una macinata di pepe. Quando le crostatine sono fredde, guarnitele con un cucchiaino di panna montata, ciuffetti di rosmarino e cannella.



INGREDIENTI

FARINA 250 g
FECOLA DI PATATE 50 g
BURRO 220 g
PARMIGIANO REGGIANO 50 g
ZUCCHERO 40 g
UOVA 2 tuorli
POLPA DI ZUCCA 250 g
MELA 1
SCALOGNO 1
ROSMARINO 2 rametti
PANNA FRESCA 120 ml
CANNELLA IN POLVERE
SALE E PEPE



< Cotto e mangiato >



LA VARIANTE

**Crema di cavolfiore
al profumo di paprica**

SCALDATE 2 cucchiari d'olio di oliva in un tegame, unite 1 scalogno e 1 gambo di sedano tritati, 2 patate tagliate a dadini e lasciate appassire per 5 minuti mescolando con cura.

Unite le cime di 1 cavolfiore e fate saltare per 1 minuto, poi coprite con brodo vegetale e fate sobbollire per circa 20 minuti. Poi, frullate la zuppa e regolate il sale; se la crema risulta troppo densa, unite 1 mestolino di brodo.

Infine, distribuite la crema nei piatti, decorate con una spolverata di paprica dolce e un filo d'olio. Servitela accompagnata da fettine di pane tostato.

{ Tessuto: *Croff*
Fondina: *Coin Casa* }

Menu Vegetariano – **Primo****Crema di patate, zucchine, ravanelli e uova in camicia**

1. MONDATE i cipollotti, affettateli e fateli appassire in una casseruola con un filo d'olio. Poi, unite le patate tagliate a cubetti, le zucchine a rondelle e coprite con acqua bollente. Regolate sale, pepe e fate cuocere per 25 minuti circa.

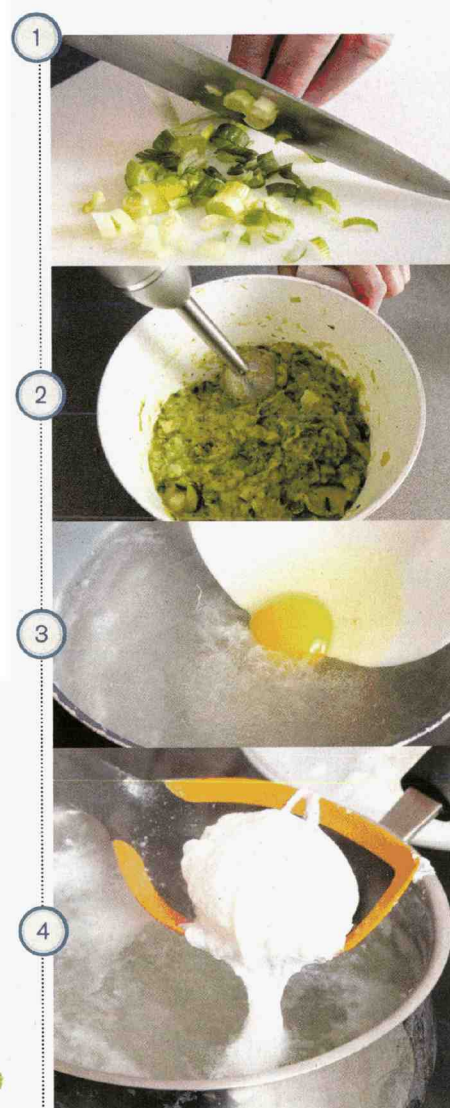
2. QUANDO la zuppa è cotta, frullatela con il mixer a immersione; se risulta troppo liquida, rimettetela sul fuoco e lasciatela ridurre qualche minuto, mescolando per evitare che si attacchi.

3. IN UN PENTOLINO versate 250 ml d'acqua con l'aceto e un pizzico di sale, quindi portate a bollore. Aprite le uova e versatele, una alla volta, in una tazza. Aiutandovi con un cucchiaino, formate un vortice nell'acqua bollente e versate al centro un uovo alla volta, facendolo scivolare dalla tazza.

4. AIUTANDOV con 2 cucchiaini, raccogliete l'albume attorno al tuorlo e scolate ogni uovo dopo 3-4 minuti con un mestolo forato. Distribuite la zuppetta nei piatti e adagiatevi sopra l'uovo in camicia. Terminare il piatto decorando con fettine di ravanello crudo e foglioline di maggiorana.

**INGREDIENTI**

PATATE 6
ZUCCHINE 1 kg
CIPOLLOTTI 2
UOVA 6
RAVANELLI 5
MAGGIORANA 1 mazzetto
ACETO BIANCO 2 cucchiaini
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
SALE PEPE





INGREDIENTI

PER 26 POMODORINI CONFIT
POMODORINI CILIEGINO 280 g
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA 20 ml
ZUCCHERO 2 cucchiari scarsi
AGLIO mezzo spicchio
TIMO 5 rametti
ORIGANO
SALE E PEPE

PER UNA TORTIERA DA 26 CM
UOVA 4 medie
ZUCCA 300 g di polpa
LATTE INTERO 200 ml
PARMIGIANO REGGIANO 100 g
EMMENTALER 50 g
FARINA 00 40 g
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA
NOCE MOSCATA
SALE E PEPE



{ Piatto da portata: *Henriette* }

Menu Vegetariano – **Secondo**

Clafoutis salato di zucca e pomodorini confit

1. PER I POMODORINI CONFIT potete prepararli la sera prima e conservarli in frigorifero, perché richiedono una lunga cottura. Lavate e asciugate i pomodorini, quindi tagliateli a metà e disponeteli in una teglia rivestita con carta forno. Salate, pepate e poi cospargeteli con un trito di aglio, timo e zucchero. Spolverizzate con origano secco e insaporite l'olio. Infornate a 140°C per circa 2 ore, fino a quando risultano leggermente abbrustoliti, ma non secchi.

2. ADAGIATE la zucca su un tagliere e dividetela a metà, quindi eliminate i semi, poi tagliatela a fette per il verso della lunghezza. Private ogni fetta della buccia e trasferite le fette in una teglia ricoperta con carta forno. Condite con olio, sale e pepe. Infornate a 250°C per circa 10 minuti. Quando la zucca è dorata, toglietela dal forno e lasciate raffreddare.

3. PER IL CLAFOUTIS aprite le uova in una ciotola capiente e rompetele con una frusta, quindi unite il latte e la farina setacciata. Unite il Parmigiano Reggiano e l'Emmentaler grattugiati. Regolate sale, pepe, noce moscata e mescolate con cura. Imburrate una tortiera rotonda da 26 cm di diametro e versateci il composto.

4. DISPONETE a raggiera le fette di zucca ormai fredde. Aggiungete i pomodorini confit, adagiandoli con la parte del taglio rivolta verso il basso. Poi, infornate a 180°C per circa 40 minuti nel forno statico; se il forno è ventilato, cuocete a 160°C per circa 30 minuti. Quando la superficie è dorata, sfornate il clafoutis salato, lasciatelo intiepidire e servitelo.



Menu Vegetariano – **Dolce**

Soufflè al cioccolato con frutti di bosco

IMBURRATE 6 stampi e cospargeteli con la granella di mandorle. Portate a bollore il latte con il burro. Poi, montate i tuorli con lo zucchero e quindi unite la farina. Aggiungete il latte caldo, poco per volta, mescolando con la frusta, e riportate sul fuoco, senza smettere di mescolare.

QUANDO il composto si è addensato, unite il cioccolato fondente tritato e fate sciogliere sul fuoco. Profumate con i semi ricavati dal baccello di vaniglia. Trasferite il composto in una terrina e fate raffreddare. Montate gli albumi a neve e aggiungeteli al composto freddo, mescolando delicatamente.

AGGIUNGETE i frutti di bosco spezzettati e distribuite il composto negli stampi, senza riempirli. Poi, adagiateli in una teglia con 3 dita d'acqua. Infornate a 170°C per 30 minuti. Perché i soufflé si gonfino, è importante non aprire il forno in cottura. Serviteli appena sfornati con lo zucchero a velo e la menta.



INGREDIENTI

CIOCCOLATO FONDENTE 100 g
LATTE 300 ml
BURRO 30 g
UOVA 4 intere
FARINA 30 g
ZUCCHERO 50 g
VANIGLIA 1 baccello
FRUTTI DI BOSCO 70 g
GRANELLA DI MANDORLE
ZUCCHERO A VELO

