

COLLANA RICETTARI · CUCINA SENZA...

Cucina *vegana*

*100 ricette italiane plant-based,
gustose e tradizionali*



BRAISHOP

Indice

Capitoli introduttivi

- Cap. 1 · La dispensa vegana italiana
- Cap. 2 · Come sostituire ogni ingrediente animale
- Cap. 3 · I 5 piatti regionali italiani naturalmente vegani

Antipasti

- Bruschetta al pomodoro e basilico
- Hummus classico di ceci
- Crostini neri con tapenade di olive
- Cracker di semi multicereale
- Pate di olive verdi e mandorle
- Pomodori secchi ripieni di pesto vegano
- Carpaccio di barbabietola con rucola e nocciole
- Polpettine di melanzane e menta
- Crema di fagioli cannellini con rosmarino
- Crostini di funghi al timo
- Caponata di melanzane in barattolo
- Vellutata fredda di cetriolo e menta

Primi piatti

- Pasta e ceci della tradizione romana
- Spaghetti aglio olio e peperoncino classici
- Spaghetti alla puttanesca
- Penne all'arrabbiata
- Linguine al pesto genovese vegano
- Risotto ai funghi porcini
- Risotto alla zucca e amaretti
- Risotto al limone
- Lasagne vegane ai funghi e besciamella di soia
- Tagliatelle al ragu di lenticchie
- Orecchiette con cime di rapa
- Trofie al pesto con patate e fagiolini

...e altre 75+ ricette nel volume completo

La dispensa vegana italiana

Le proteine vegetali

Il primo malinteso da sgombrare è che la cucina vegana sia povera di proteine. Una dispensa ben fornita ne ha in abbondanza, e molte sono presenti nella tradizione italiana da secoli.

I legumi sono il cuore. Ceci, lenticchie (rosse, verdi, di Castelluccio, beluga nere), fagioli (cannellini, borlotti, dall'occhio, neri), piselli secchi, fave: hanno tra il 18% e il 25% di proteine sul secco. Tienili in barattoli di vetro, lontano dalla luce, e ricorda che l'ammollo notturno con un pizzico di bicarbonato riduce i tempi di cottura e migliora la digeribilità.

Il tofu e cagliata di soia. Esiste in tre consistenze principali: morbido (silken, per creme, mousse, dessert), classico medio (per spadellate, bocconcini), e duro (per griglia, affumicato). Cerca quello biologico italiano se possibile -- molti caseifici lo producono. Va pressato 20 minuti tra due piatti con un peso sopra per togliere l'acqua, poi marinato per assorbire sapore.

Cereali, frutta secca, semi

I cereali integrali -- riso integrale, farro, orzo perlato, miglio, quinoa, grano saraceno -- sono la base energetica. La pasta di semola di grano duro è naturalmente vegana (verifica che non sia all'uovo). Per pane e pizza, basta acqua, farina, lievito, sale, olio: nessun ingrediente animale richiesto.

La frutta secca completa l'equilibrio. Mandorle, noci, nocciole, pistacchi, pinoli, anacardi sono fonti di proteine, grassi buoni, minerali. Gli anacardi ammorlati e frullati diventano la base di molte salse cremose vegane che imitano la consistenza dei

latticini. I semi di lino, chia, girasole, zucca, canapa, sesamo aggiungono omega-3, fibre, micronutrienti -- un cucchiaino al giorno fa la differenza.

(continua nel volume completo...)

PRIMI PIATTI

Pasta e ceci della tradizione romana

Il primo piatto unico per eccellenza della cucina povera del Lazio. Cremoso, denso, profumato di rosmarino. Si fa con la pasta cotta direttamente nel sugo: il segreto della consistenza vellutata.

Difficoltà: Facile · Tempo: 30 min (con ceci già cotti) · Costo: Basso · Per: 4 persone

INGREDIENTI

- 300 g di ceci già cotti con la loro acqua
- 300 g di ditalini o mezze maniche
- 2 spicchi d'aglio
- 1 rametto di rosmarino
- 1 foglia di alloro
- 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro
- 4 cucchiaini d'olio extravergine
- 1 litro d'acqua bollente
- Sale, pepe nero

PROCEDIMENTO

1. In pentola ampia scaldare olio, aglio in camicia schiacciato, rosmarino e alloro, profumare 2 minuti.
2. Togliere aglio e rosmarino, aggiungere concentrato di pomodoro e tostare 1 minuto.
3. Unire 200 g di ceci interi, gli altri 100 g passati con la loro acqua di cottura.
4. Aggiungere acqua bollente, sale, far prendere bollore.
5. Buttare la pasta nel sugo e cuocere mescolando spesso, aggiungendo acqua se necessario, finché al dente (10-12 minuti).

6. Spegnerne, lasciar riposare 3 minuti per addensare. La consistenza deve essere cremosa, non brodosa ne asciutta.
7. Servire con pepe nero macinato al momento e olio crudo a filo.

CONSIGLIO

L'acqua dei ceci e oro liquido: amido naturale che da cremosita. Mai sciacquarli. Se usi ceci secchi cotti in casa, conserva l'acqua di cottura.

DOLCI E PASTICCERIA

Tiramisu vegano agli anacardi

Il tiramisù rivisitato con crema di anacardi montati come mascarpone, caffè forte, savoiardi vegani (verifica senza uova), cacao amaro. Setoso, profondo, identico al classico nella struttura emotiva.

Difficoltà: Media · Tempo: 30 min + 8 h frigo + 4 h anacardi · Costo: Medio-alto · Per: 8 persone

INGREDIENTI

- Per crema: 300 g di anacardi ammollati 4 h e scolati, 200 ml di latte di cocco intero refrigerato, 100 g di zucchero a velo, 1 cucchiaino di vaniglia, succo di mezzo limone
- 300 g di savoiardi vegani (verifica etichetta)
- 300 ml di caffè espresso freddo (o moka molto forte)
- 3 cucchiaini di liquore (Marsala, rum, amaretto - opzionale)
- Cacao amaro per spolverare

PROCEDIMENTO

1. Frullare anacardi scolati con latte di cocco freddo, zucchero, vaniglia, limone fino a crema vellutata e densa (5-6 min, fermarsi a metà per spatolare).
2. Refrigerare in frigo almeno 30 min per addensare.
3. Mescolare caffè freddo con liquore in piatto fondo.
4. Bagnare velocemente ogni savoiardo nel caffè (un attimo per lato, NON inzuppare).
5. Disporre primo strato di savoiardi sul fondo di una pirofila 25x20 cm.
6. Coprire con metà della crema, livellare.
7. Secondo strato di savoiardi bagnati, resto della crema.
8. Refrigerare almeno 8 ore (meglio una notte intera).

9. Spolverare di cacao amaro abbondante al momento di servire.

CONSIGLIO

Latte di cocco refrigerato monta la crema. Anacardi ben ammolati = consistenza setosa. Bagnatura veloce dei savoiardi: troppo bagnati si rompono.

Ti e piaciuta l'anteprima?

Il volume completo contiene:

100 ricette italiane plant-based originali

3 capitoli introduttivi su dispensa, sostituti, piatti regionali

*Antipasti, primi, secondi, verdure, pane e pizza, colazione,
dolci, bevande*

Indice analitico per ingrediente

Disponibile su BraiShop.com

Collana Ricettari · Cucina senza...