

COLLANA RICETTARI · ALIMENTAZIONI SPECIALI

Cucina *vegetariana*

100 ricette italiane senza carne né pesce

BRAISHOP



Cucina vegetariana

100 ricette italiane senza carne né pesce

Collana Ricettari · Alimentazioni speciali · Volume 3

Anteprima gratuita

Queste pagine sono un assaggio del libro completo. Comprendono parte del Capitolo 1 (la dispensa vegetariana italiana), due ricette campione, e l'indice analitico delle 100 ricette.

Cosa c'è nel libro

Il libro raccoglie 100 ricette italiane vegetariane originali, distribuite in otto sezioni:

12 antipasti — dalle bruschette ai sformatini di spinaci, dalla caponata alle olive ascolane in versione vegetariana.

25 primi piatti — pasta e ceci alla romana, pasta e fagioli veneta, risotti, gnocchi, lasagne, tortelli di zucca mantovani.

15 secondi protagonisti — parmigiana di melanzane, polpette di lenticchie, hamburger di ceci, frittate, polpettoni di patate, tofu strapazzato.

10 verdure protagoniste — peperonata, caponata estiva, carciofi alla romana, verdure grigliate, cicoria ripassata.

10 lievitati — pizza margherita, focaccia barese, pane casereccio, piadina romagnola, calzoni, grissini.

8 colazioni e merende — granola, pancake alla ricotta, muffin salati, crostata, ciambellone, biscotti integrali, yogurt fatto in casa.

15 dolci e pasticceria — tiramisù, cannoli con ricotta, panna cotta, torta caprese, sorbetto al limone, bonet piemontese.

5 aperitivi e cocktail food — chips di patate dolci, hummus di barbabietola, mousse di gorgonzola, tartine, olive ascolane.

In più: tre capitoli introduttivi sulla dispensa vegetariana italiana, sulle proteine vegetariane, e sui cinque piatti regionali italiani naturalmente vegetariani.

Capitolo 1 – La dispensa

Una cucina vegetariana che funzioni bene parte dalla dispensa. Non serve riempirla di prodotti esotici o di sostituti industriali della carne: bastano ingredienti italiani, semplici, di buona qualità, gestiti con un minimo di organizzazione.

I legumi

I legumi sono la spina dorsale della cucina vegetariana italiana. Devono esserci sempre, secchi e in barattolo, in almeno tre varietà.

I ceci sono i più versatili: per pasta e ceci, hummus, polpette, farinata. Vanno bene sia secchi (da mettere in ammollo dodici ore) sia precotti in vetro.

Le lenticchie italiane sono di qualità eccezionale. Quelle di Castelluccio, di Onano, di Ustica, di Villalba sono presidi Slow Food che meritano il piccolo sovrapprezzo.

I fagioli cannellini e borlotti coprono quasi tutti i bisogni: i primi più cremosi, i secondi più strutturati.

I formaggi italiani

Una cucina vegetariana italiana senza formaggi è un'astrazione. Il Parmigiano Reggiano stagionato è insostituibile come finitore di paste, risotti, zuppe e verdure al forno. La mozzarella è il fresco per parmigiane, pizze, insalate. La ricotta è la base di ripieni, dolci, mantecature. Il pecorino romano o sardo è il salatone perfetto per cacio e

pepe.

Una nota: molti formaggi tradizionali italiani contengono caglio animale. I vegetariani stretti scelgono formaggi a caglio vegetale (di cardo, di fico) o microbico, in etichetta è obbligatorio dichiararlo.

[Il capitolo continua nel libro completo: cereali, frutta secca e semi, tofu/seitan/tempeh, lievito alimentare, dispensa essenziale.]

Due ricette campione

Per farti assaggiare il tono e la struttura delle 100 ricette del libro: una della tradizione romana (pasta e ceci) e un dolce siciliano classico (cannoli con ricotta).

13. Pasta e ceci alla romana

Difficoltà: facile · **Tempo: 1h (più ammollo)** · **Costo: basso** ·
Resa: 4 persone

Il giovedì romano per eccellenza. Densa, profumata di rosmarino, mantecata col minipimer per la cremosità giusta. Si fa anche con ceci in barattolo per dimezzare i tempi: il sapore è leggermente diverso ma resta autentico.

INGREDIENTI

- 300 g di ceci secchi (o 600 g cotti in barattolo)
- 200 g di pasta mista corta (ditalini, mezzi rigatoni rotti)
- 1 cipolla dorata media
- 2 spicchi d'aglio
- 2 rametti di rosmarino
- 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro
- 4 cucchiaini di olio extravergine
- alloro, peperoncino
- sale, pepe nero

PROCEDIMENTO

1. Mettete i ceci in ammollo per 12 ore con un cucchiaino di bicarbonato. Sciacquate, cuocete in acqua nuova non salata con alloro per 1h30. Salate solo a fine cottura.
2. In una pentola capiente soffriggete cipolla tritata fine in olio per 8 minuti, fuoco basso, fino a quasi caramellizzazione.
3. Unite aglio e rosmarino tritati, peperoncino, concentrato di pomodoro. Cuocete 2 minuti.
4. Versate i ceci scolati e 1,5 L del loro brodo di cottura. Cuocete 15 minuti a fuoco medio.

5. Prelevate due mestoli di ceci col brodo e frullateli col minipimer fino a crema. Reincorporate nella pentola.
6. Buttate la pasta direttamente nella zuppa, mescolando spesso. Aggiungete acqua bollente se serve. Cuocete al dente.
7. Servite con olio crudo abbondante e pepe nero macinato all'ultimo.

TIP

Il segreto è la "passata parziale": frullare solo un quarto-un quinto della pentola dà cremosità senza perdere i ceci interi che danno consistenza al piatto.

Tip. Il segreto è la "passata parziale": frullare solo un quarto-un quinto della pentola dà cremosità senza perdere i ceci interi che danno consistenza al piatto.

VARIANTI

Con peperoncino piccante e aglio in più (versione "all'amatriciana").

Con un cucchiaino di pomodorini secchi tritati per profondità di sapore.

CONSERVAZIONE

3 giorni in frigo. Migliora dal secondo giorno. Allungare con un goccio d'acqua quando si riscalda.

ABBINAMENTO

Cesane del Piglio giovane.

82. Cannoli con ricotta

Difficoltà: alta · Tempo: 1h + riposo · Costo: medio · Resa: 12 cannoli

Cannoli siciliani: cialde fritte croccanti, ricotta dolce di pecora, gocce di cioccolato, scorzetta candita. Da farcire al momento del servizio.

INGREDIENTI

Cialde:

250 g di farina 00

30 g di zucchero

20 g di strutto (o burro)

30 ml di marsala

30 ml di vino bianco

1 cucchiaino di cacao amaro

1 uovo per spennellare

olio di semi per friggere

Ripieno:

500 g di ricotta di pecora

150 g di zucchero a velo

50 g di gocce di cioccolato fondente

50 g di scorzetta d'arancia candita

pistacchi tritati per decorare

PROCEDIMENTO

1. Impastate farina, zucchero, strutto, marsala, vino, cacao. 10 min fino a liscio.
2. Riposo 1 ora in frigo coperto.
3. Stendete sottilissimo (1 mm). Ritagliate dischi di 10 cm.

4. Avvolgete attorno a tubi metallici per cannoli, sigillate con uovo sbattuto.
5. Friggete in olio a 180 °C per 1 min, finché bollose e dorate.
6. Lasciate raffreddare, sfilate dai tubi.
7. Ricotta: passatela al setaccio per renderla cremosissima. Mescolate con zucchero a velo, gocce di cioccolato, scorzetta tritata.
8. Farcite i cannoli al momento. Spolverate pistacchi alle estremità e zucchero a velo.

TIP

La ricotta deve essere di pecora vera siciliana (Slow Food). Quella vaccina commerciale è troppo acquosa e dolce.

Tip. La ricotta deve essere di pecora vera siciliana (Slow Food). Quella vaccina commerciale è troppo acquosa e dolce.

VARIANTI

Senza cacao nelle cialde (versione "bianca").

Ricotta al pistacchio: aggiungere 50 g di crema di pistacchio.

CONSERVAZIONE

Cialde vuote: 1 settimana in scatola. Cannoli farciti: 2 ore (poi mollano).

ABBINAMENTO

Passito di Pantelleria.

Indice rapido

ANTIPASTI (ricette 1-12) — bruschette, crostini, caprese, sformatini, panelle, frittatine, caponata, hummus, vol-au-vent, fiori di zucca, pinzimonio, mozzarella in carrozza.

PRIMI PIATTI (13-37) — pasta e ceci, pasta e fagioli, pesto, risotto ai funghi, lasagne al pesto, gnocchi al pomodoro, trofie con verdure, spaghetti aglio olio peperoncino, penne arrabbiata, risotto allo zafferano, cacio e pepe, pasta alla Norma, tortelli di zucca, puttanesca veg, ragù di lenticchie, genovese di cipolle, risotto agli asparagi, zuppa di farro, gnocchi alla romana, pasta coi broccoli, minestrone, risotto al limone, pici cacio e pepe, ravioli, pasta alla checca.

SECONDI (38-52) — parmigiana di melanzane, polpette di lenticchie, hamburger di ceci, frittata di pasta, sformato di patate, tofu strapazzato, caciocavallo al forno, strudel salato, polpettone veg, frittata di erbe, pasticcio di melanzane, lasagne di zucchine, crocchette di riso, sformato di zucca, seitan al pomodoro.

VERDURE (53-62) — peperonata, caponata estiva, carciofi alla romana, verdure grigliate, cicoria ripassata, zucchine ripiene, fagiolini al pomodoro, cavolfiore gratinato, patate al forno, misto di erbe in pastella.

LIEVITATI (63-72) — margherita, focaccia barese, pane casereccio, piadina, pizza in teglia romana, schiacciata toscana, pane carasau, calzoni, pane integrale, grissini.

COLAZIONI (73-80) — granola, pancake alla ricotta, muffin salati, crostata, smoothie verde, ciambellone, biscotti integrali, yogurt.

DOLCI (81-95) — tiramisù, cannoli, panna cotta, crostata crema, tiramisù fragola, cannoncini, mascarpone frutti bosco, caprese, bocconotti, cassata coppa, pere al vino, castagnaccio, zeppole, sorbetto limone, bonet.

APERITIVI (96-100) — chips patate dolci, hummus barbabietola, mousse gorgonzola, tartine, olive ascolane veg.

Continua a cucinare con noi

Questa è solo un'anteprima. Il libro completo contiene tutte e 100 le ricette italiane vegetariane originali, in 174 pagine A5 ricche di:

— ingredienti precisi per 4-6 persone — procedimenti passo per passo numerati — un tip esperto per ogni ricetta — una o due varianti regionali — suggerimenti di conservazione — abbinamenti vino italiani

Più tre capitoli introduttivi sulla dispensa, le proteine vegetariane, e i cinque piatti regionali italiani naturalmente vegetariani.

Disponibile su BraiShop

www.braishop.it

BraiShop

Collana Ricettari – Vol. 3

Vol.1 Cucina senza glutine · Vol.2 Cucina senza lattosio · Vol.3 Cucina vegetariana

Cucina vegetariana · BraiShop