

IL MENU' DI NATALE

Facile & Vegetariano



www.thegreenpantry.it



CLAUSOLA RISERVATEZZA E NON DIFFUSIONE A TERZI



Impegno alla non diffusione materiale e obbligo di riservatezza: sono consapevole che qualunque materiale ricevuto in relazione a servizi acquistati quali consulenze, eventi formativi, corsi, seminari, conferenze, sia esso in forma cartacea, informatica, audiovisiva o di qualsiasi altro tipo (dispensa, allegato, dvd, ...) è ad esclusivo uso personale, e rimane di proprietà intellettuale dell'autore: pertanto le informazioni ivi pubblicate non possono essere riprodotte, copiate, inviate a terzi, o in ogni modo utilizzate anche parzialmente, senza l'autorizzazione scritta del titolare dei diritti.

Ogni utilizzo anche solo parziale di essi costituirà violazione del diritto d'autore e verrà perseguito ai sensi della normativa vigente con penale e risarcimento danni.

Enjoy The Green Side of Life!



Ciao!

Sono **Gaia** e ti ringrazio per aver scaricato il mio nuovissimo mini E-BOOK dedicato al Natale!

Come nei miei precedenti contenuti gratuiti ho racchiuso ricette inedite e golose che ben si adattano ai gusti di tutti, ovviamente puoi personalizzarle come preferisci!



Ti lascio sfogliare questo E-BOOK e come sempre ti invito a taggarmi nei tuoi scatti se condividessi una delle mie ricette, puoi seguirmi su instagram come [@gaia_thegreenpantry](#) oppure venire a navigare nel mio blog [The Green Pantry](#) dove puoi trovare tantissime ricette sane e di stagione!



www.thegreenpantry.it



Un menù di Natale alla portata di tutti

Nella mia famiglia a Natale ci dividiamo i compiti: mia mamma solitamente prepara la maggior parte di quello che sarà il nostro menù, più o meno sempre lo stesso, Andrea è l'addetto agli aperitivi e io sono la manovalanza e ai paté.

Chi gravita nei dintorni della cucina e sala da pranzo poi si occupa di apparecchiare e sparecchiare.

Nonostante la carne sia la protagonista di molte preparazioni, io spingo sempre affinché ci siano portate vegetariane o contorni diversi dalle solite patate al forno.

In questo e-book ho racchiuso tante proposte semplici e alla portata di chiunque e tutte vegetariane. Ha la possibilità di ricreare questo menù così come te lo propongo oppure prendere spunto e preparare anche solo una delle mie idee da condividere nei giorni di festa con amici e parenti.

Se hai tempo e voglia puoi preparare le tagliatelle a mano, ma se preferisci dedicare il tuo tempo ad altro acquistale già pronte senza sentirti in colpa, così come molte altre basi del menù che ti presento.

Buon Appetito!





Cocktail di Natale

* *prosecco e melagrana* *



Ingredienti (per 2 calici)

150 ml succo di melagrana

6-8 cubetti di ghiaccio

250-300 ml prosecco

chicchi di melagrana

Preparazione

- Sgrana la melagrana come ti spiego **in questo video**
- Ricava i chicchi e tieni da parte il succo, se non bastasse spremi qualche chicco per ricavarne a sufficienza
- Distribuisci il succo nei due calici con 3-4 cubetti di ghiaccio per ogni bicchiere
- Aggiungi il prosecco e mescola delicatamente
- Servi subito con i chicchi di melagrana

Questo aperitivo è ottimo appena preparato, puoi tenere da parte in anticipo il succo della melagrana e i chicchi in un vasetto di vetro in frigo per un massimo di due giorni.

Puoi anche brinare il bordo dei bicchieri: passa il bordo nell'albume e poi nello zucchero per avere un effetto chic.

Vol au vent

✧ *con insalata russa vegan* ✧



Questo antipasto decisamente "*vintage*" è solitamente apprezzato da tutti, qui ti propongo una versione totalmente fatta in casa, ma per praticità e comodità puoi anche usare gusci per vol au vent pronti e una mayo vegan in vasetto, scegline una con pochi ingredienti per una qualità maggiore.



Ingredienti

2 rotoli di pasta sfoglia

Per la mayo vegan

65-70 ml aquafaba

150-170 ml olio di semi di girasole

1 cucchiaino di senape

½ limone, il succo

1 pizzico di sale

1 pizzico di curcuma (facoltativa)

Per l'insalata russa

1 carota

100 g sedano rapa

100 g piselli surgelati

Preparazione

Prepara la mayo vegan seguendo le indicazioni di [questo video](#) e tienila da parte in frigo per un massimo di 3-4 giorni.

Monda le verdure e riduci in cubetti la carota e il sedano rapa, della dimensione dei piselli. Sbollenta le verdure per cinque minuti, scola e passale sotto acqua fredda.

In una ciotola riunisci le verdure e la mayo vegana, mescola e regola di sale se necessario.

Prepara i vol au vent: stendi una sfoglia e ricava con un taglia biscotti rotondo dei dischi di 4-5 cm, ricavane altrettanti dalla seconda sfoglia e pratica un secondo ritagli al centro, spennella con acqua o bevanda vegetale il primo disco, poi disponici sopra il secondo a ciambella e fai qualche buco con una forchetta nel centro.

Disponi i dischi di sfoglia su una placca e cuoci in forno caldo a 190° per 15-20 minuti o fino a che si gonfino bene.

Falli raffreddare completamente e poi farciscili con l'insalata russa pronta.

Puoi preparare in anticipo anche di due o tre giorni i vol au vent e conservarli in una scatola di latta.

Questo antipasto è da preparare all'ultimo minuto o poco prima che arrivino i tuoi ospiti così da lasciare fragranti i gusci di sfoglia e non rovinare l'insalata russa.



Stella di Natale

✧ ricotta, pesto e pomodorini ✧



Ingredienti

2 rotoli di pasta briséé o sfoglia

120 g di ricotta vaccina

3 cucchiaini di pesto

6-7 pomodori sott'olio

1 uovo per spennellare

Preparazione

Trita grossolanamente i pomodori secchi sott'olio

Stendi un rotolo di sfoglia o brisé, distribuisci su tutta la superficie il composto di ricotta e spinaci e poi sopra i pomodori secchi.

Copri con il secondo disco di sfoglia, facendo ben aderire i bordi.

Usa una ciotola e ponila al centro del disco, pratica quattro tagli a croce sul disco di sfoglia, e poi dividi ogni quarto ottenuto in altri quattro spicchi.

Prendendo due spicchi alla volta arrotola due volte quello alla tua destra su se stesso verso destra, e quello alla tua sinistra due volte su se stesso a sinistra, poi unisci pinzando con le dita i lembi per sigillare le punte.

Procedi in questo modo fino a terminare gli spicchi.

Spennella con l'uovo leggermente sbattuto e cuoci in forno caldo a 180° per 20' o fino a doratura.

Servi a temperatura ambiente.

Io ho scelto la pasta sfoglia con i semi, ma puoi usare quella integrale o anche della pasta briséé per avere una consistenza più friabile.

Al posto del pesto puoi usare anche degli spinaci cotti e strizzati o erbette.





Tagliatelle fresche

✧ *al ragù di seitan e funghi* ✧



Ingredienti

Per il Ragù di Seitan

300 g seitan al naturale

700 ml passata di pomodoro

200 funghi* champignon

1 carota, 1 costa di sedano e 1 cipolla

Olio, sale

1 bicchiere di vino rosso

1 confezione di tagliatelle fresche all'uovo

Preparazione

Trita il seitan con sedano carota e cipolla, metti a rosolare in un tegame con 3 cucchiaini di olio, dopo qualche minuto aggiungi anche i funghi tritati grossolanamente, poi sfuma con il vino rosso e poi aggiungi la passata di pomodoro, fai cuocere per 45-50 min mescolando di tanto in tanto.

Aggiungi anche 1 foglia di alloro secca e 2 chiodi di garofano per un gusto extra.

Se necessario durante la cottura aggiungi brodo vegetale.

Quando il ragù ha raggiunto la consistenza che desideri regola di sale e tieni da parte.

Cuoci la pasta secondo le istruzioni sulla confezione e servi con il ragù di seitan.

Per una versione 100% vegan usa pasta secca senza uova oppure prepara tu la tua pasta fresca senza uova per le feste.

Il **ragù di seitan** si conserva in freezer fino a due mesi o in frigo per 5 giorni.

*Per i bambini al di sotto dei 12 i funghi sono sconsigliati, omettili.



Polpettone vegano

✧ *in crosta di pasta sfoglia* ✧

Ingredienti

300 g ragù di soia o lenticchie

2-3 patate lesse

pangrattato

300 g spinaci cotti e strizzati

1 rotolo di pasta sfoglia integrale o con i semi

Preparazione

Spadella gli spinaci surgelati con un cucchiaino di olio e uno spicchio di aglio fino a che siano teneri, falli asciugare bene dalla loro acqua e regola di sale e noce moscata.

Riunisci in una ciotola il ragù vegetale (soia o lenticchie), le patate lesse schiacciate e inizia a mescolare, aggiungi del pangrattato a sufficienza per ottenere un composto asciutto.

Stendi il composto su un foglio di pellicola o alluminio in un rettangolo, adagia gli spinaci cotti sulla superficie e poi con l'aiuto della pellicola arrotola per il lato corto a formare un salame. Chiudi le estremità e metti in freezer per 10-15 min

Srotola la pasta sfoglia e regola i bordi per ottenere un rettangolo, adagia nel centro il polpettone e poi chiudi i bordi sovrapponendoli leggermente. Con gli avanzi di sfoglia e dei taglia biscotti ottieni delle formine per decorare il tuo polpettone.

Cuoci in forno caldo a 200° per 25-30 minuti controllando che non diventi troppo scuro.

Fai raffreddare completamente prima di tagliare e a fette e servire.

Io ho usato del ragù di soia che avevo fatto e congelato! L'ho scongelato il giorno prima in frigo e poi l'ho usato per il ripieno del polpettone. Puoi usare anche solo delle lenticchie in umido.

Insalata Invernale

broccolo romano, ceci croccanti e melograno



Ingredienti

1 broccolo romano

1 cavolfiore

250g ceci cotti

Chicchi di 1 melograno

1 cucchiaino tahina

Succo di 1/2 limone

20g pinoli

20g mandorle

Olio e sale

Preparazione

Cuoci le crucifere come sei comoda (vapore, al forno o bolliti), scola i ceci se usi quelli in barattolo e tieni da parte l'acqua di vegetazione. Tosta in una padella prima pinoli e mandorle senza olio fino a che siano traslucidi, poi aggiungi un cucchiaio di olio e ripassa le crucifere per 5', poi tosta i ceci per altri 5' mescolando di continuo. Componi la tua insalata in una pirofila, in ultimo condisci con una salsa a base di tahina, succo di limone e sale.

Servi subito

Tieni da parte l'acqua di conservazione dei ceci, la puoi usare per la mayo vegan dei vol au vent!

Se non ami la tahina, puoi usare una crema di mandorle chiara, la trovi nei super e online.

Verdure Croccanti

** in friggitrice ad aria **



Ingredienti

2-3 carote

1 patata dolce

2 patate medie

1 cipolla

1-2 zucchine

1 finocchio

pan grattato

albume di 1 uovo

sale, pepe e paprika affumicata

Preparazione

Monda le verdure e tagliale a stick, passa le verdure nell'albume e poi nel pangrattato a cui avrai aggiunto le spezie.

Fai cuocere in friggitrice ad aria a 180° per 15 minuti o fino a che siano della consistenza che desideri, più o meno croccanti.

Se sono troppe cuocile in due riprese, quando saranno pronte le puoi tenere al caldo nella friggitrice ad aria a 70° fino al momento in cui le devi servire.

La friggitrice ad aria è diventata un'ottima alleata nella cucina di tutti i giorni, perché non sfruttarla anche durante le feste per aiutarci a snellire i tempi di preparazione dei pasti? Queste verdure piaceranno a tutti, sono croccanti al punto giusto.

Panna cotta

** al gingerbread **



Questa panna cotta è realizzata senza la tradizionale colla di pesce ma con l'aiuto dell'*agar agar*, un addensante di origine vegetale che conferisce al dolce una cremosità e una consistenza velluata perfette. Puoi acquistarlo in pratiche bustine al supermercato nel reparto dei dolci, oppure in vasetti nei negozi di alimentazione naturale, o anche online.



Ingredienti

250 ml latte intero

150 ml panna fresca

30 g amido di mais o fecola

1 cucchiaino di spezie per gingerbread

50 g zucchero

2 g agar agar

Preparazione

Scalda il latte e la panna, sciogli l'agar agar seguendo le indicazioni sulla confezione e mescola, a parte setaccia l'amido con le spezie e lo zucchero, aggiungili al composto precedente e mescola con una frusta per evitare che si formino grumi.

Trasferisci la panna cotta ancora liquida nei contenitori che hai scelto (io dei bicchieri da whisky) e poi fai raffreddare qualche ora in frigo. Servi con caramello o frutta di stagione.





Gaia Borroni

RECIPE DEVELOPER, FOOD BLOGGER

Sarò felicissima di vedere le tue ricette e i tuoi scatti (ricorda di taggarmi) ispirati a queste ricette!

Ti lascio anche i link diretti agli altri miei E-BOOK tutti disponibili su [NUTRICAM](#).

Ti basta cliccare sulle foto ↓ per accedere alla piattaforma digitale.

