

Gaia Borroni
Cristina Mauri

Easy & Veggie

Ricette facili e gustose
per il
Meat free Monday

Gaia Borroni

Pasticcera professionista e mamma a tempo pieno. Ho un passato da foodblogger durato 8 lunghi e intensi anni, interrotto solo dall'apertura della mia bakery. Sono tornata a scrivere per la passione della cucina vegetariana e la voglia di condividere la mia esperienza di mamma ad alto contatto



THE
green
PANTRY

www.thegreenpantry.it
thegreenpantry2016@gmail.com

Cristina Mauri

Trent'anni e dintorni, felicemente mamma. La cucina di Good Food Lab è il mio luogo di esperimenti, umori e assaggi. È uno spazio dedicato principalmente ai bambini: dallo svezzamento in poi, tutte le ricette sono pensate per i più piccoli e testate da Leo e Ludo. A volte, anche mamma e papà aggiungono qualche dettaglio e assaporano insieme a loro.



www.goodfoodlab.it
cristina@goodfoodlab.it



Ricette di: Gaia Borroni, Cristina Mauri

Progetto grafico: Cristina Mauri

Food-styling: Gaia Borroni

Fotografie: Cristina Mauri

giugno 2017, all right reserved

Indice

Cantonese veg	pag 5
Chili 5 colori	pag 6
Gado Gado	pag 9
Insalata di patate dolci stile Tex Mex	pag 11
Mini burger di cannellini con patate saporite	pag 12
Tagliatelle di zucchine con formaggio di capra e cous cous	pag 15
Tortillas al forno	pag 16
Zucchine ripiene di quinoa	pag 19

Legenda



vegetariano



vegano



senza glutine



senza latte



senza uova



Cantonese Veg

Il riso alla cantonese, noto anche come riso Yuangzhou, è un piatto tipico della cucina cinese, qui rivisitato in chiave vegetariana e arricchito da verdure di stagione.



250 gr di riso
4 zucchine
2 carote
150 gr di piselli
un piccolo cipollotto
2 uova bio
olio extravergine di oliva
salsa di soia

Lessa il riso per 10 minuti, scolalo e lascialo intiepidire.

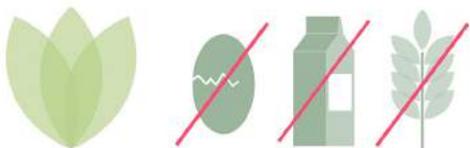
Intanto, pulisci zucchine e carote e tagliale a piccoli cubettini. Trita finemente il cipollotto.

Scalda un cucchiaio di olio nel wok, e soffriggi il cipollotto per un paio di minuti. Aggiungi zucchine e carote e continua la cottura per qualche minuto ancora - le verdure devono rimanere al dente. In una ciotolina, sbatti le uova con un cucchiaio di salsa di soia, poi in un padellino scalda un cucchiaio di olio di oliva, versa le uova sbattute e cuocile strapazzate, stemperandole con un cucchiaio di legno.

Unisci il riso alle verdure e salta il tutto a fuoco alto per pochi minuti. Aggiungi l'uovo strapazzato e servi.

Chili 5 colori

Un piatto semplice e ricco di verdure, che contiene tutte le sfumature della salute in base al principio dei "5 colori del benessere", secondo cui mangiare 5 porzioni di frutta e verdura al giorno, di 5 colori diversi, è il segreto per star bene.



500 gr di fagioli rossi cotti
2 cipollotti
4 zucchine di medie dimensioni
2 peperoni rossi
4 carote
300 gr di polpa di pomodoro
un cucchiaino di cumino in polvere
un cucchiaino di coriandolo in polvere
un pizzico di peperoncino in polvere
sale
olio extravergine di oliva

Per completare:
yogurt greco
prezzemolo o coriandolo freschi
una manciata di nachos

Pulisci e taglia le verdure in piccoli cubetti di dimensioni simili. In una casseruola dal fondo spesso, versa due cucchiai di olio extravergine di oliva. Aggiungi le spezie, accendi il fuoco e lascia scaldare per un minuto le spezie nell'olio, in modo che liberino aromi e profumi.

Aggiungi la cipolla e lascia soffriggere per qualche minuto, poi aggiungi zucchine, carote e peperoni e prosegui con la cottura. Versa nella casseruola la passata di pomodoro, poi i fagioli rossi scolati, mescola e lascia cuocere a fuoco basso per mezz'ora, mescolando di tanto in tanto ed aggiungendo mezzo bicchiere di acqua se necessario.

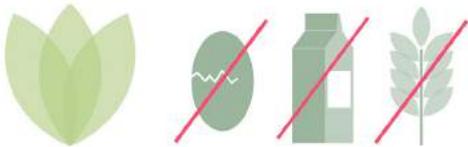
Lascia intiepidire il chili e servi con una cucchiaiatina di yogurt greco e qualche nachos, e una porzione di riso logn grain bollito.





Gado Gado

Proveniente dall'isola di Giava, in piena Indonesia, solitamente compare come piatto di contorno nonostante sia molto ricco. La versione che vi propongo è più leggera e invece che racchiudere tre tipi di proteine diversi (uova, tofu, pesce come in quella tradizionale), ne prevede uno solo per renderla nutrizionalmente più equilibrata.



200 g tofu bio
250g patate cotte (arrosto)
100g fagiolini
250g cavolo cinese o cavolo cappuccio tritato finemente
100g germogli di soya
1 carota grattugiata
1 baby cetriolo (o ½ cetriolo) affettato sottilmente
1 cipollotto affettato sottilmente

Per la salsa
50 g burro di arachidi puro e bio
2 e ½ cucchiaini di salsa di soya a ridotto contenuto di sale
½ cucchiaio di sciroppo d'agave bio
1 spicchio di aglio
150 ml latte di cocco bio
Succo di 1 lime
2 peperoncini rossi affettati sottilmente

Sbollentate i fagiolini in acqua per 10 minuti - devono rimanere croccanti. Scolateli e passateli sotto acqua fredda, tamponateli con carta da cucina e tagliateli per il senso della lunghezza; tenete da parte.

Mondate tutte le verdure e preparatele per l'insalata; tagliate il tofu in cubotti e fateli grigliare velocemente in una padella antiaderente fino a che siano ben dorati. Nella stessa padella scaldate anche le patate fino a che tornino croccanti: sono perfette le patate cotte arrosto in forno e avanzate.

Per la salsa, riunite in una ciotola il burro di arachidi, la salsa di soya, lo sciroppo di agave e il latte di cocco mescolando con una frusta per amalgamare tutto; unite il resto degli ingredienti e tenete da parte fino al momento di condire.

Assemblate l'insalata: riunite in una ciotola capiente o in ciotole monoporzione il cavolo, la carota, il cetriolo, i fagiolini, i germogli di soya e il tofu, mescolate una prima volta e poi irrorate con la salsa per condire; mescolate di nuovo il tutto e fate riposare qualche minuto prima di servire così che tutti gli ingredienti vengano avvolti dalla salsa.



Insalata di patate dolci stile Tex Mex

Questa insalata è un vero concentrato di vitamina C, acido folico e fibre; perfetta come piatto unico soprattutto nella stagione più calda, ottima da portare sia in ufficio sia in vacanza come pranzo al sacco.



1 patata dolce media
2 cucchiaini olio extravergine di oliva
150 g fagioli neri *
150 g mais
1 avocado maturo
200 g pomodorini
1 cipollotto
succo di 1 lime
coriandolo

Preriscaldare il forno a 190°, pelare la patata e riducetela in dadolata grossolana, distribuitela in una teglia e irroratela con un filo di olio e regolate di sale e pepe; fate cuocere per 30-40 min fino a che sia tenera.

Estraete la teglia dal forno e fate raffreddare completamente.

Mondate i pomodorini, lavateli sotto acqua corrente e tagliateli in quattro; riducete in dadolata anche l'avocado maturo.

Riunite in un piatto da portata tutti gli ingredienti e condite l'insalata con un' emulsione preparata con olio, succo di lime, sale e pepe e distribuite uniformemente; mescolate e servite subito.

*Se utilizzate i fagioli neri secchi metteteli in ammollo notte tempo e fateli cuocere in pentola a pressione per circa 20 min dal fischio; potete prepararne una dose doppia e conservarli in frigorifero per 3-4 giorni in un contenitore a chiusura ermetica così da averli pronti da aggiungere a piacere in altre insalate.

Mini-burger di cannellini con patate saporite

I miei bambini adorano i burger, e ne preparo sempre moltissime varietà. Questi uniscono la morbidezza dei fagioli cannellini con la croccantezza dei semi di girasole, che trito grossolanamente.

Le patate completano il piatto dando un tocco di golosità.



un cipollotto tritato
300 gr di cannellini lessati
100 gr di semi di girasole
un cucchiaino di timo secco
2 cucchiaini di panko (o pangrattato)
olio extravergine di oliva
sale
una macinata di pepe



Pela le patate e sciacquale sotto l'acqua corrente. Tagliale a dadini oppure dagli la forma semisferica con uno scavino.

Mettile in una ciotola e aggiungi due cucchiaini di olio extravergine d'oliva, il sale e le spezie, e mescola con le mani per distribuire bene il condimento.

Trasferiscile in una teglia coperta di carta forno e cuocile per circa 20 minuti a 220°, o finchè non sono cotte.

Per i mini-burger: in un mixer riunisci i fagioli cannellini ben scolati, i semi di girasole, il timo, sale e pepe e frulla il tutto finchè gli ingredienti non sono completamente amalgamati. Aggiungi un cucchiaino di pangrattato se il composto è troppo umido. Poi forma i mini-burger prelevando un po' di impasto e schiacciandolo all'interno di un coppapasta rotondo.

Spolvera i due lati dei mini-burger con un po' di pangrattato, disponili su una teglia ricoperta di carta forno, condisci con olio extravergine e cuocili per 10-15 minuti a 200° girandoli a metà cottura, finchè sono belli dorati.

Servi i mini-burger con le patate saporite e della verdura di stagione cruda.





Tagliatelle di zucchine con formaggio di capra e cous cous

Un piatto unico saporito e light, perfetto per un pranzo estivo all'aperto e ottimo anche per i più piccoli.



120 g cous cous di grano saraceno bio
2 zucchine bio
60 g spinacini bio
130 g feta o quartirolo

Per il condimento:

3 cucchiaini di olio extravergine di oliva
Succo di ½ limone
5-6 foglie di menta
1 cucchiaino di sciroppo di agave (facoltativo)

In un padellino antiaderente tostate il cous cous due minuti, versatevi sopra acqua calda fino a coprirlo di un dito; spegnete il fuoco incoperchiate e fate riposare per 10 min. Sgranate il cous cous con una forchetta e un filo di olio.

Lavate accuratamente le zucchine e spuntatele, riducetele a tagliatelle con un pela carote per il senso della lunghezza oppure usando uno spiralizer per verdure.

Preparate il condimento sbattendo con una piccola frusta il succo di limone, l'olio lo sciroppo di agave.

Distribuite a piacere il cous cous, le zucchine e il resto degli ingredienti in un piatto da portata o in ciotole monoporzione e condite con l'emulsione.

Tortillas al forno

Un piatto completo e nutriente ispirato dalla famosa tortillas spagnola. Io le preparo monoporzione, in un muffin tin, e le servo con un po' di insalata mista e dei pomodori maturi conditi con poco olio e sale: una vera delizia!!



300 gr di patate bio
un peperone rosso
un cipollotto fresco
4 uova
sale
olio extravergine di oliva

insalata mista, verdure di stagione

Sbuccia le patate, tagliale a metà nel senso della lunghezza e poi tagliale a fettine sottili.

In una padella ampia, scalda tre cucchiari di olio extravergine di oliva. Aggiungi il cipollotto fresco tritato grossolanamente, e poi le patate, e cuoci a fuoco basso per 10 minuti, con coperchio, girando ogni tanto per una cottura uniforme.

Taglia il peperone rosso a piccoli cubetti e aggiungilo alle patate, e cuoci per altri 5 minuti.

Spegni il fuoco e lascia intiepidire le verdure.

Nel frattempo, prepara una teglia da muffin oliando leggermente ogni cavità. Accendi il forno a 180°.

Rompi le uova in una ciotola e sbattile leggermente, aggiungi una presa di sale e poi unisci le verdure cotte.

Distribuisce il mix di uova e patate nelle cavità da muffin, riempiendole per circa 2/3. Inforna e cuoci a 180° per 20 minuti, o finchè la superficie delle tortillas non è dorata.

Estrai le tortillas dalla teglia da muffin aiutandoti con una spatola, e servi calde o tiepide con insalata mista e verdure di stagione.





Zucchine ripiene di quinoa

Un piatto unico saporito e light, perfetto per un pranzo estivo all'aperto e ottimo anche per i più piccoli.



4 zucchine tonde
150 g quinoa mista
1 zucchini
1 carota
1 cipollotto
1 patata americana
50 g piselli freschi
10 gambi di asparagina
2 uova
olio evo
sale
maggiorana e timo freschi

Fate cuocere la quinoa secondo le istruzioni sulla confezione, sgranatela e fatela raffreddare.

Mondate tutte le verdure e tagliatele in dadolata della stessa dimensione dei piselli, fate scaldare un cucchiaio di olio evo in una padella e fate cuocere le verdure per una decina di minuti, devono rimanere abbastanza croccanti, tenetele da parte.

Tagliate la calotta delle zucchine tonde e con l'aiuto di un cucchiaino scavate l'interno, prelevate la polpa e tenetela da parte per una vellutata.

Portate a ebollizione una pentola di acqua e tuffate le zucchine tonde per 5 minuti, prelevatele e fatele scolare su una gratella

Scaldate il forno a 190°

In una terrina riunite la quinoa, le verdure e le due uova, regolate di sale e unite anche il timo e la maggiorana, mescolate il tutto e versate due cucchiaini di composto in ogni zucchini tonda; disponete le zucchine in una pirofila leggermente unta di olio e fate cuocere in forno caldo per 40 minuti.

Estraete dal forno e fate intiepidire prima di consumare le zucchine ripiene.

*Nel 2009, sir Paul McCartney e famiglia
lanciarono un progetto, chiamato*

Meat free Monday

*con cui chiedevano di rinunciare
a mangiare carne almeno per un giorno
a settimana, il lunedì,
per il benessere del pianeta,
degli animali e di noi stessi.*

Ecco allora una raccolta di ricette
meat free per tutta la famiglia,
per dimostrare quanto sia
facile e gustoso
essere **vegetariani part-time**
anche solo un giorno su sette!

