Alice nella cucina delle meraviglie presenta:

Raccolta di ricette
PIATTI VEGANI

INDICE

PANE & LIEVITATI

Pane alla zucca e cereali
Pane pugliese
Panfocaccia ai pomodorini

PASTA FRESCA

Pasta fresca di kamut fatta in casa
Pasta fresca integrale fatta in casa

PRIMI PIATTI

Farro con carote e broccoli
Gnocchi con farina di ceci e salvia
Linguine alle carote
Pasta con asparagi, pomodorini e basilico
Pasta con le melanzane
Pasta risottata alla zucca
Pasta zucchine e zafferano
Piadina all'olio con zucchine
Risotto al pomodoro
Risotto alla zucca
Spadellata di farro e verdure

CONTORNI

Insalata di pomodorini, carote e basilico
Ratatuja
Sugo fresco di peperoni rossi e pomodori

DOLCI

Biscotti al caffè

Frutta cotta

Torta al cacao e cocco

Torta al cacao e pere

Torta al cocco e pere

Torta cioccopere

Pane & Lievitati

PANE ALLA ZUCCA E CEREALI

Ingredienti:

2 cup miscela per pane ai cereali
3/4 cup acqua
1 cucchiaino zucchero
12 g lievito di birra fresco
1/2 cup zucca cotta e schiacciata
1 cucchiaino sale
1 cucchiaino olio evo

Procedimento:

Sciogliere il lievito insieme allo zucchero in un pochino d'acqua (tolta dal totale). In una ciotola mischiare tutti gli altri ingredienti, poi aggiungere il lievito e iniziare ad impastare. Aggiungere la restante acqua, poca alla volta. A seconda del grado di assorbimento della farina, potrà non essere necessaria tutta la dose di acqua (o, al contrario, ne potrà servire di più). Impastare bene il pane, formare una palla con l'impasto e metterlo a lievitare per un paio d'ore. Trascorso il tempo di

lievitazione, riprendere l'impasto, lavorarlo un po' e trasferirlo in uno stampo da plumcake. Lasciare lievitare il pane fino a quando non raggiungerà il bordo dello stampo, quindi spennellarlo con dell'acqua e infornare. Cuocere in forno già caldo a 180° per 35-40 minuti. Spegnere il forno e togliere il pane dallo stampo per lasciarlo intiepidire.

PANE PUGLIESE

Ingredienti per la biga:

100 g farina 0
75 g acqua
1 g lievito di birra fresco

Ingredienti per l'impasto:

500 g farina 00 + farina o semola per la spianatoia
350 g acqua
10 g sale
5 g lievito di birra fresco

Procedimento:

Per prima cosa bisogna preparare la biga, che ha tempi di lievitazione molto lunghi. Impastare gli ingredienti per la biga in una ciotola, coprire e lasciare lievitare 18/24 ore. Trascorso il tempo di

lievitazione della biga, si può procedere ad impastare il pane. Mettere in una ciotola metà dose di acqua, aggiungere il lievito, la biga, il sale e un po' di farina. Impastare bene fino a quando gli ingredienti non saranno ben amalgamati. Aggiungere la restante farina, alternandola all'acqua, fino ad esaurire gli ingredienti. Impastare bene e trasferire l'impasto su di una spianatoia. Con l'aiuto di una spatola, impastare il pane portando verso il centro i bordi dell'impasto. Dopodiché, trasferire l'impasto in una ciotola unta d'olio e lasciare lievitare per 3 ore. Spolverare la spianatoia con della semola, ribaltare l'impasto sull'asse e ripetere la stessa operazione di prima con la spatola. Una volta lavorato bene questo lato, capovolgere l'impasto e, tenendolo leggermente alzato dalla spianatoia, formare una palla. Trasferire la palla di impasto su una teglia coperta con carta forno e cosparsa con abbondante semola e lasciare lievitare l'impasto coperto a campana per ancora 1 ora. Preriscaldare il forno statico a 220°, infornare per 10 minuti a questa temperatura e poi proseguire la cottura del pane pugliese per altri 30-40 minuti a 200°.

PANFOCACCIA AI POMODORINI

Ingredienti per l'impasto:

600 g farina manitoba
350 ml acqua
1 cucchiaino sale
25 g lievito di birra
2 cucchiaini zucchero
4 cucchiaini olio
Ingredienti per la farcitura:

8 pomodorini
6 cucchiaini olio
sale q.b.

Procedimento:

Sbriciolare il lievito di birra in un bicchiere con 2 cucchiaini di zucchero, e scioglierlo in un po' di acqua tiepida (la quantità d'acqua va presa dai 350 ml totali). Nella restante acqua sciogliere il sale. Versare la farina in una ciotola e aggiungere il lievito e l'olio. Impastare qualche minuto, poi aggiungere l'acqua con il sale. Continuare ad impastare, poi mettere l'impasto a riposare in una

ciotola infarinata. Coprire con un canovaccio pulito e lasciare lievitare per 2 ore. Riprendere l'impasto, stenderlo in una teglia precedentemente spennellata con qualche cucchiaio di olio. Stendere la pasta con le dita, fare dei piccoli incavi con i polpastrelli. Versare ancora qualche cucchiaino d'olio e distribuirlo uniformemente sulla pasta. Lasciare lievitare per una mezz'ora. Preparare i pomodorini (io li ho tagliati semplicemente a metà). Porre i pomodorini sull'impasto, schiacciandoli un po' per far sì che non si muovano. Salare e versare ancora qualche goccina d'olio. Lasciare lievitare ancora mezz'ora. Infornare il panfocaccia ai pomodorini in forno preriscaldato a 190° per 40 minuti circa.

Pasta Fresca

PASTA FRESCA DI KAMUT FATTA IN CASA

Ingredienti per 3 persone:

300 g farina di kamut
150-200 ml acqua
1 cucchiaino sale

Procedimento:

Mettere la farina e il sale in una ciotola e iniziare a mescolare aggiungendo a poco a poco l'acqua, fino a quando il composto non ne richiederà più. Formare una palla con l'impasto e lasciare riposare una mezz'oretta (giusto il tempo che serve per iniziare a preparare il condimento). Con la macchina per la pasta, oppure con un mattarello, stendere una sfoglia sottile e tagliare la pasta del formato che più piace. Cuocere in abbondante acqua bollente salata per 1-2 minuti se la sfoglia è molto sottile, per 3-4 minuti se la sfoglia è un po' più spessa. Trasferire la pasta in padella a mantecare con il sugo e servire!

PASTA FRESCA INTEGRALE FATTA IN CASA

Ingredienti:

250 g farina integrale
125-150 ml acqua
1 cucchiaino sale

Procedimento:

In una ciotola, mettere la farina, il sale e iniziare ad aggiungere acqua. Impastare con le mani e aggiungere acqua fino a quando il composto non ne richiederà più (a me ne sono serviti 150 ml). Formare una palla con l'impasto e lasciare riposare mezz'oretta. Stendere una sfoglia spessa circa 2 mm e tagliare la pasta del formato che più piace. Cuocere in abbondante acqua bollente salata per circa 5 minuti, poi, condire a piacere!

Primi Piatti

FARRO CON CAROTE E BROCCOLI

Ingredienti per 2 persone:

140 g farro
1 cipolla piccola
2 carote
1/2 broccolo già cotto
olio & sale q.b.
acqua q.b.

Procedimento:

Sciacquare il farro con l'acqua fredda e metterlo a cuocere in una pentola con 1 l di acqua fredda. Quando prenderà bollore, abbassare il fuoco, coprire con un coperchio e lasciare cuocere per 25-30 minuti. Salare solo a cottura quasi ultimata. Mentre il farro cuoce, tagliare a fettine la cipolla e metterla a rosolare in padella con un filo d'olio. Poi aggiungere un mestolino di acqua calda e lasciare stufare per qualche minuto. Unire alla cipolla le carote tagliate a listarelle e aggiungere ancora un pochino d'acqua, se serve. Salare. Tagliare a pezzetti i gambi del broccolo, già cotto, e unirli alle carote. Fare saltare qualche minuto a fiamma alta, poi spegnere il fuoco e attendere che il farro sia pronto. Quando il farro è cotto, scolarlo. Riaccendere il fuoco sotto la padella, aggiungere le cime dei broccoli, il farro e un filo d'olio e amalgamare bene. Servire tiepido… buon appetito!

GNOCCHI CON FARINA DI CECI E SALVIA

Ingredienti:

250 g farina di ceci
250 g farina
500 ml acqua
1 cucchiaino di sale
10 foglie di salvia (grandi)

Procedimento:

Mettere a bollire l'acqua, poi salare. Spegnere il fuoco, aggiungere le due farine e la salvia tritata. Mescolare il composto dapprima con un cucchiaio di legno, poi, quando si sarà intiepidito, con le mani. Infarinare il piano di lavoro, prendere un pezzo di impasto e formare un rotolo spesso 1 cm. Tagliare il rotolino in pezzi da circa 1,5 – 2 cm, o anche meno, a seconda dei gusti. Io ho 'decorato' i gnocchi schiacciandoli sul retro di una grattugia, così prendono meglio eventuali sughi. Mettere i gnocchi su un vassoio infarinato e spolverizzarli di farina in modo da non farli appiccicare tra di loro. Per la cottura si procede come i gnocchi classici: mettere a bollire l'acqua, salarla, buttare i gnocchi e quando tornano a galla, scolarli e servirli. Condire a piacere.

LINGUINE ALLE CAROTE

Ingredienti per una persona:

linguine q.b
1 carota
olio e sale q.b.

Procedimento:

Mettere a bollire l'acqua per la pasta e mentre si scalda tagliare le carote a striscioline sottili, della forma delle linguine. Quando l'acqua bolle, buttare la pasta e in una padella antiaderente mettere a cuocere le linguine di carote con un filo d'olio e un pizzico di sale. Togliete la padella dal fuoco quando le carote si saranno ammorbidite. Scolare la pasta al dente e versarla nella padella con le carote; mescolare per bene per far sì che le carote si mischino alle linguine e… servire!

PASTA ZUCCHINE E ZAFFERANO

Ingredienti per 2 persone:

180 g pasta
1 zucchina
1/2 bustina di zafferano
olio e sale q.b.

Procedimento:

Mettere a bollire l'acqua per la pasta. In una padella antiaderente, cuocere le zucchine, con un filo d'olio e un pizzico di sale. Quando saranno quasi cotte, aggiungere un goccino di acqua di cottura della pasta e sciogliere lo zafferano insieme alle zucchine. Poi spegnere il fuoco. Cuocere la pasta e scolarla al dente; riaccendere il fuoco sotto le zucchine e amalgamare la pasta con le zucchine e lo zafferano.

PASTA CON ASPARAGI, POMODORINI E BASILICO

Ingredienti per 1 persona:

80 g pasta
10 asparagi
10 pomodorini
foglioline di basilico q.b.
olio e sale q.b.

Procedimento:

Mettere a bollire l'acqua per la pasta. Lavare e pulire le verdure, tagliare gli asparagi a fette abbastanza spesse e tagliare in 4 i pomodorini. In una padella antiaderente scaldare un filo d'olio e mettere gli asparagi, farli saltare qualche minuto e aggiungere i pomodorini e il basilico. Nel frattempo cuocere la pasta e unire un mestolo di acqua di cottura alle verdure, così gli asparagi si cuoceranno. Non ho salato le verdure perché aggiungendo l'acqua di cottura della pasta, già salata, non è necessaria l'aggiunta di sale. Scolare la pasta al dente e aggiungerla al sugo di verdure, mantecare qualche minuto e servire con qualche foglia di basilico fresco.

PASTA CON LE MELANZANE

Ingredienti per 3 persone:

300 g pasta integrale
1 melanzana
200 g conserva di pomodoro
sale e olio q.b.

Procedimento:

Tagliare la melanzana a dadini e metterla a cuocere in una padella antiaderente con un filo d'olio e un pizzico di sale. Aggiungere un pochino di acqua, coprire e cuocere per una decina di minuti. Nel frattempo mettere a bollire l'acqua per la pasta. Quando sarà pronta, buttare la pasta e unire la conserva di pomodoro alle melanzane. Scolare la pasta al dente e terminare la cottura in padella insieme al pomodoro e alle melanzane.

PASTA RISOTTATA ALLA ZUCCA

Ingredienti per 2 persone:

400 g zucca
acqua q.b.
160 g pasta corta (integrale)
1 cipolla
olio & sale q.b.

Procedimento:

In una pentola, mettere tanta acqua quanta ne mettereste per fare la pasta e fare bollire la zucca per 10 minuti. Poi spegnere il fuoco, frullare il tutto con il minipimer e rimettere a scaldare. In una padella capiente fare rosolare una cipolla tritata con dell'olio, aggiungere un paio di cucchiai di

‘minestra’ di zucca e lasciare ammorbidire la cipolla. Versare la pasta nella padella, tostare qualche minuto come si fa con il riso, poi aggiungere la zucca frullata fino a coprire la pasta. Proseguire la cottura aggiungendo altro brodo di zucca, se necessario. Proprio come un risotto! Servire calda.

PIADINA ALL'OLIO CON ZUCCHINE

Ingredienti per 1 piadina:

100 g farina
2 cucchiaini olio
1 pizzico di sale
50 ml acqua (o poco più)

Procedimento:

In una ciotola mettere la farina, l'olio e il sale. Mescolare un attimo e poi aggiungere l'acqua a filo, finché l'impasto non ne richiede. Impastare bene e formare una palla, avvolgerla nella pellicola e metterla in frigorifero. Mentre l'impasto per la piadina all'olio riposa in frigo, preparare la farcitura. In una padella antiaderente con un filo d'olio e un pizzico di sale cuocere le zucchine tagliate sottili. Una volta cotte, tirare fuori l'impasto dal frigo. Stendere la piadina e scaldare una piastra a fuoco alto. Mettere la piadina a scaldare ed effettuare dei buchi sulla superficie, aiutandosi con i rebbi di una forchetta. Dopo un paio di minuti, girare la piadina e fare cuocere dall'altro lato per ancora 1-2 minuti. Farcire con le zucchine e… buon appetito!

RISOTTO AL POMODORO

Ingredienti:

4 cucchiai di riso a persona
3 pomodori freschi
acqua sale & olio q.b.

Procedimento:

Versare il riso in abbondante acqua bollente salata. Portare a metà cottura. Nel frattempo, tagliare grossolanamente i pomodori e unirli al riso. Portare a termine la cottura e, alla fine, versare un filo d'olio. Servire caldo!

RISOTTO ALLA ZUCCA

Ingredienti per 2 persone:

8 cucchiai di riso
100 g zucca
acqua bollente (o brodo vegetale) q.b.
olio & sale q.b.

Procedimento:

Tagliare la zucca a dadini e farla rosolare nell'olio. Aggiungere il riso e tostarlo un pochino, dopodiché ricoprire il riso con l'acqua bollente (o il brodo vegetale) e proseguire la cottura aggiungendo di tanto in tanto l'acqua, in caso ne servisse. Portare in tavola e gustare caldo!

SPADELLATA DI FARRO E VERDURE

Ingredienti per 2 persone:

140 g farro
1 l acqua
olio & sale q.b.
2 carote
2 peperoni piccoli

Procedimento:

Sciacquare il farro con l'acqua fredda e metterlo a cuocere in una pentola con 1 l di acqua fredda. Quando prenderà bollore, abbassare il fuoco, coprire con un coperchio e lasciare cuocere per 25-30 minuti. Salare solo a cottura quasi ultimata. Tagliare le carote e i peperoni a listarelle. In una padella capiente, scaldare un filo d'olio e iniziare a cuocere le carote. Dopo 5 minuti aggiungere i peperoni, salare e cuocere per altri 5 minuti circa. Quando il farro sarà cotto, scolarlo e trasferirlo in padella insieme alle verdure. Lasciare cuocere qualche minuto per farlo insaporire e servire caldissimo. Buon appetito!

Contorni

INSALATA DI POMODORINI, CAROTE E BASILICO

Ingredienti per 1 persona:

250 g pomodorini
3 carote
foglioline di basilico q.b.
sale, aceto (meglio se balsamico) e olio q.b.

Procedimento:

Pelare le carote e grattugiarle con la grattugia dai fori grandi. Tagliare i pomodorini in 4 parti, aggiungere le carote e le foglioline di basilico. Condire con sale, aceto balsamico e olio.

RATATUJA

Ingredienti:

1 cipolla rossa
1 cuore di sedano
1 peperone verde
2 melanzane
3 pomodori
1 zucchina
olio e sale q.b.

Procedimento:

Tagliare le verdure a pezzetti; togliere i semini alle melanzane. Scaldare un filo d'olio in una pentola e unire tutte le verdure. Salare e lasciare scaldare bene a pentola aperta, poi coprire e lasciare cuocere circa 20 minuti.

SUGO FRESCO DI PEPERONI ROSSI E POMODORI

Ingredienti:

4 peperoni rossi
6 pomodori
olio & sale q.b.
3 rametti di basilico

Procedimento:

Tagliare a pezzi le verdure e versarle in una pentola con un filo d'olio. Salare, coprire e lasciare cuocere per circa 30 minuti. A fine cottura aggiungere il basilico fresco e frullare il tutto con il minipimer. Ideale da spalmare sul pane.

DOLCI

BISCOTTI AL CAFFÈ

Ingredienti per circa 30 biscotti:

100 g farina integrale
100 g farina
20 g maizena
80 g mandorle tritate
40 g zucchero di canna
6 cucchiai olio di mais
1 tazzina di caffè
2 cucchiaini cacao in polvere
2 cucchiaini caffè macinato

Procedimento:

Mettere tutti gli ingredienti nel boccale del mixer e frullare il tutto per un minuto. Compattare il composto e formare un salsicciotto dal diametro di circa 4 cm. Chiudere il salsicciotto nella pellicola a mo' di caramella e mettere in frigo a riposare per almeno 30 minuti. Tagliare il 'salame' in fette da circa 1/2 cm e trasferire i biscotti su una leccarda coperta di carta forno. Cuocere in forno statico preriscaldato a 170° per 20 minuti.

FRUTTA COTTA

Ingredienti:

2 mele
2 pere
6 prugne secche
1 bicchiere d'acqua
cannella in polvere q.b.

Procedimento:

Tagliare la frutta in pezzi grandi, aggiungere le prugne secche e metterle a cuocere in una pentola con un bicchiere d'acqua e una spolverata di cannella. Fare cuocere 7-8 minuti a fuoco medio. Servire la frutta cotta tiepida.

TORTA AL CACAO E COCCO

Ingredienti (tortiera da 28 cm):

1 + 1/2 cup (195 g) farina
1 + 1/2 cup (350 ml) acqua
3/4 + 1/3 cup (110 g) farina di cocco
3/4 + 1/3 cup (220 g) zucchero di canna
1/4 cup (20 g) cacao amaro
16 g lievito chimico in polvere

Procedimento:

Setacciare la farina con il lievito e il cacao. Aggiungere lo zucchero, la farina di cocco e l'acqua. Mescolare bene e versare il composto in una tortiera foderata con carta forno. Infornare a 170° per 30 minuti circa. Fare la prova stecchino prima di estrarre dal forno!

TORTA AL CACAO E PERE

Ingredienti:

300 ml acqua (potrebbe servirne anche di più)
100 g zucchero di canna
34 g stevia (oppure altri 100 g di zucchero)
120 g cacao amaro
2 cucchiai cannella
350 g farina
2 pere grandi
16 g lievito chimico in polvere

Procedimento:

Setacciare la farina, il lievito, il cacao e la cannella. Unire lo zucchero e la stevia, infine l'acqua. Mescolare il tutto per bene ed eventualmente aggiungere ancora un po' di acqua, nel caso in cui il composto dovesse risultare troppo asciutto. Come ultima cosa unire le pere tagliare a cubetti piccoli. Versare il composto nella tortiera e infornare a 180° per circa 35-40 minuti. Fare la prova dello stecchino. Lasciare raffreddare completamente la torta al cacao e pere prima di mangiarla!

TORTA AL COCCO E PERE

Ingredienti (tortiera da 28 cm):

1 + 1/2 cup (195 g) farina
1 + 1/2 cup (350 ml) acqua
1 + 1/2 cup (150 g) farina di cocco
3/4 + 1/3 cup (200 g) zucchero
16 g lievito chimico in polvere
2 pere

Procedimento:

Accendere il forno a 170°. Setacciare la farina con il lievito, poi aggiungere la farina di cocco, lo zucchero ed infine l'acqua. Inserire nel composto le pere tagliate a cubetti, mescolare bene con una frusta e trasferire il tutto in una tortiera foderata con carta forno. Cuocere a per circa 30-40 minuti fino a quando non sarà ben colorita. Fare la prova stecchino prima di estrarla dal forno e lasciare raffreddare completamente prima di servire.

TORTA CIOCCOPERE

Ingredienti:

250 g farina
90 g fecola di patate
80 g farina di mandorle
350 g cioccolato fondente
600 ml latte di mandorla
16 g lievito chimico per dolci
2 scatole (da 415 g l'una) di pere sciroppate (oppure 3 pere mature)
80 g zucchero di canna

Procedimento:

Sciogliere il cioccolato a bagnomaria insieme a un bicchiere di latte di mandorla. In una ciotola capiente mescolare la farina, il lievito, la fecola, la farina di mandorle e lo zucchero. Mescolare bene. Aggiungere il cioccolato fuso e, infine, il latte. Tagliare le pere a cubetti e aggiungerle all'impasto, amalgamare bene e trasferirlo in una tortiera coperta di carta forno. Cuocere in forno preriscaldato a 180° per 30 minuti, poi lasciare riposare la torta cioccopere nel forno spento per una decina minuti.

Ricettario in PDF realizzato da Alice Andreoli.

Tutte le ricette le potete trovare al seguente indirizzo:

http://cucinadellemeraviglie.giallozafferano.it/

Alice nella cucina delle meraviglie