

10 antipasti vegetariani

©www.mammafelice.it

1. Crostoni di polenta con radicchio e taleggio
2. Bruschette ai funghi e patate
3. Tartellette alle verdure
4. Hummus di ceci
5. Focaccia con misticanza
6. Crostata con crema di melanzane
7. Farinata
8. 'Crescione' con zucca e patate
9. Torta di cipolle
10. Peperoni olive e balsamico

Le ricette

Crostoni di polenta con radicchio e taleggio

avanzi di polenta

1 cespo di radicchio

1 pezzo di taleggio

olio e sale

Ritagliare gliavanzi di polenta a fettine o a pezzetti, disporli in una pirofila da forno e farli tostare sotto il grill con un filo d'olio. Nel frattempo pulire e tagliare il radicchio, grigliarlo e metterlo a marinare in una ciotola con olio, sale e pepe. Togliere la polenta dal forno, ricoprirla con fettine di taleggio e radicchio e infornare ancora qualche minuto per far sciogliere il formaggio e dorare la polenta.

Bruschette ai funghi e patate

4-5 champignon

1 patata lessa

stracchino o crescenza

rucola

olio e sale

aglio e origano

pane per bruschetta

Tagliare gli champignon e le patate a fette e cuocerli sulla griglia calda. Adagiarli in un recipiente con olio, sale e origano e lasciarli insaporire. Nel frattempo strofinare l'aglio sulle fette di pane, grigliarle e spalmarvi sopra un po' di stracchino. Completare con le fettine di funghi e patate alternate tra loro e un pochino di rucola fresca condita con olio e sale.

Tartellette alle verdure

pasta sfoglia rettangolare

verdure a piacere: pomodori, zucchine, melanzane, cipolle rosse, asparagi...

olio e origano

parmigiano

Tagliare la pasta sfoglia in rettangoli e incidere i 4 lati di ciascun rettangolo ad un centimetro dal bordo, senza tagliare la sfoglia, in modo che il bordo, in cottura, si sollevi. Grigliare velocemente le verdure e condirle con olio e sale. Spolverare le tartellette con una manciata di parmigiano o pecorino, aggiungere le verdure disposte elegantemente e finire con origano e poco olio. Infornare a 180° per circa 20 minuti, il tempo di cottura della sfoglia.

Hummus di ceci

1 scatola di ceci lessati

1 spicchio di aglio possibilmente fresco

2-3 cucchiari di tahina (crema di sesamo)

1 limone, olio

Scolare i ceci e sciacquarli. Se si ha voglia, sbucciarli uno a uno dalla loro pellicina. Mettere i ceci in un robot da cucina (o ancora meglio un omogeneizzatore) con l'aglio e la tahina e ridurre tutto in una crema, versando il succo del limone e l'olio un po' alla volta, in modo da avere un composto cremoso e arioso.

Focaccia con misticanza

pasta per pizza

misticanza, pomodorini

rucola, basilico

olive nere

cipollotti

olio e origano

Stendere la pasta per la pizza e preparare una focaccia sottile. Creare delle fossette con i polpastrelli e stendere sulla pasta un composto con olio, acqua e sale. Lasciar lievitare nuovamente la pasta e farla gonfiare. Completare con qualche chicco di sale grosso e infornare a 200° per 20-25 minuti, lasciando la focaccia morbida dentro e croccante alla base.

Nel frattempo pulire l'insalata, separare le foglioline e condire tutto in una ciotola con olio, sale e origano.

Aggiungere le olive tagliate a pezzetti, i cipollotti, le foglie di basilico e i pomodorini, e mescolare bene.

Sfornare la focaccia, farla intiepidire e adagiarvi sopra la misticanza.

Crostata con crema di melanzane

pasta brisee

2 melanzane

1 spicchio d'aglio

1 uovo

origano e sale

prezzemolo fresco

pomodorini

erbe aromatiche

Preparate i pomodorini al forno: tagliateli a metà, disponeteli con la parte tagliata verso l'alto dentro una teglia da forno e cospargeteli con un trito di erbe aromatiche (origano, timo, maggiorana), olio, origano e sale, e cuocete in forno a 150° per almeno un'ora.

Nel frattempo sciacquate le melanzane, bucatele con una forchetta e cuocetele intere, in forno, a 200° per circa 30-40 minuti, finché diventano morbide. Apritele, togliete la polpa e fatela scolare bene in uno scolapasta.

Strizzate la polpa delle melanzane e mettetela nel mixer insieme all'aglio, all'origano, al sale e all'uovo, tritando per bene il composto.

Versare la crema di melanzane in una crostata di pasta brisee cotta in bianco, guarnire con i pomodorini confit e infornare a 180° per circa 20-25 minuti, senza far bruciare la pasta.

Farinata

farina di ceci
olio, sale e acqua
pepe fresco

Seguendo le proporzioni di acqua e olio riportate sulla confezione di farina di ceci, preparate un composto liquido mescolando a poco a poco l'acqua e l'olio con la farina, senza fare grumi. Salare bene e lasciar riposare per almeno 5-6 ore, togliendo l'eventuale schiuma che si forma sulla superficie del composto. Trasferire il composto, che risulta comunque abbastanza liquido, in una teglia da forno bassa coperta di carta da forno. Infornare a 200° per 20-30 minuti, finché il composto sia diventato solido. Servire con abbondante pepe nero macinato al momento.

'Crescione' con zucca e patate

1kg di farina
mezzo bicchiere d'olio
1 bicchiere di latte a temperatura ambiente
mezza bustina di bustina lievito per torte salate
acqua e sale
patate
zucca
parmigiano

Nel robot da cucina, creare l'impasto di farina (che è lo stesso della piadina, in cui al posto dello strutto aggiungiamo l'olio), aggiungendo acqua, se necessario, per renderlo morbido. Stendere la pasta in cerchi non troppo spessi. Nel frattempo lessare le patate e la zucca in due pentole diverse con un po' di sale. Sbucciare le patate, schiacciarle con lo schiacciapatate, aggiungerle alla polpa di zucca schiacciata con la forchetta e mescolare bene. Aggiungere abbondante parmigiano e aggiustare di sale. Scaldare una padella antiaderente. Riempire i cerchi di sfoglia con il composto di verdure, chiuderli a mezzaluna e cuocerli nella padella calda girandoli da entrambi i lati e punzecchiandoli con la forchetta nei punti in cui si formano le bolle.

Torta di cipolle

pasta sfoglia
5-6 cipolle grandi

olio, acqua e sale
1 uovo
5-6 cucchiaini di panna da cucina
parmigiano grattato

Tagliare le cipolle a fettine e cuocerle a fuoco bassissimo con olio e acqua finché diventano molto tenere. Stendere il rotolo di pasta sfoglia in una teglia, bucherellarne il fondo con una forchetta e lasciarlo riposare. Quando le cipolle sono tiepide, aggiungervi un composto di panna, sale e uovo sbattuto. Mescolare bene e aggiungere il parmigiano. Mettere il composto nella teglia, ripiegare i bordi della sfoglia e cuocere a 180° per circa 20-25 minuti.

Peperoni olive e balsamico

peperoni gialli e rossi
olio e sale
olive nere
origano
aglio
crema di aceto balsamico

Sciacquare i peperoni e adagiarli interi su una placca da forno. Cuocere a 180° per 30-40 minuti, girandoli una volta, finché risultino morbidi. Sbucciare i peperoni, tagliarli a falde e disporli in una pirofila. Condirli con olio, sale e origano, uno spicchio di aglio tagliato a fettine e delle olive nere snocciolate tagliate a pezzetti. Lasciar riposare qualche ora. Trascorso questo tempo, servire i peperoni con la crema all'aceto balsamico e il suo sughetto.