

Menù Vegano per le Feste

Crostini con verdure all'agro

- 2 peperoni (rosso e giallo)
- 2 carote
- 2 cipolle rosse
- aceto di mele
- aceto balsamico
- succo d'ananas

Puliamo e tagliamo a listarelle i peperoni e le carote e saltiamoli in padella con poco olio e sale. In una padella, mettiamo a soffriggere con acqua, olio e un pizzico di sale grosso le cipolle tagliate molto sottili: facciamole cuocere a fuoco lento finché diventano belle trasparenti.

Aggiungiamo le verdure che abbiamo tenuto da parte e facciamo saltare tutto insieme. Aggiungiamo dunque 2 cucchiaini di aceto di mele, 2 cucchiaini di aceto balsamico, 4 cucchiaini di succo di ananas (il succo di vegetazione dell'ananas in scatola), e facciamo saltare ancora qualche minuto, finché le verdure assorbono i liquidi. Facciamo tostare il pane e

serviamolo insieme alle verdure, in modo che ognuno possa comporre i suoi crostini.



Orecchiette alle cime di rapa con le briciole

- cime di rapa
- aglio e peperoncino
- pangrattato
- gomasio
- orecchiette

Puliamo le cime di rapa tenendo solo le foglie. Facciamole lessare in acqua bollente salata e mettiamole a scolare in uno scolapasta, in modo che perdano l'acqua e si intiepidiscano.

Una volta tiepide, strizziamole con le mani e mettiamole in padella con olio, aglio e peperoncino, a insaporirsi.

In un'altra padella mettiamo un filo di olio, del pangrattato grosso e del gomasio, e facciamo abbrustolire il pane, senza farlo bruciare.

Scoliamo le orecchiette, uniamole alle cime di rapa facendole saltare bene e infine aggiungiamo sui piatti le briciole di pane abbrustolite.



Cavolfiore arrostito su crema di porri e zucchini

- 2 porri
- 3 zucchini
- 1 cavolfiore
- spezie e sciroppo d'acero

Puliamo e tagliamo due porri e 3 zucchini e mettiamoli a cuocere in acqua con un pizzico di sale grosso. Una volta cotte le verdure e ristretta l'acqua, frulliamo bene il tutto, senza grumi. Rimettiamo sul fuoco per fare addensare la crema e aggiustiamo di sale.

Nel frattempo puliamo il cavolfiore e dividiamolo in cimette. Mettiamo le cimette in una teglia e condiamole bene con sale, pepe, olio, paprika affumicata, timo, salvia e un po' di sciroppo di acero. Cuociamo in forno a 180 gradi per circa 30 minuti, finché il cavolfiore assume un bel colore dorato e si cuoce all'interno.

Serviamo la crema di porri sul piatto, e sopra mettiamo il cavolfiore arrostito e una fogliolina di salvia.



Menù Vegano per le Feste

Porcini fritti con purè di piselli

- 400 g piselli surgelati
- 4 patate
- margarina
- pepe e noce moscata
- funghi porcini
- pan grattato
- prezzemolo e aglio fresco

Mettiamo a bollire patate e piselli in acqua leggermente salata. Una volta cotti, schiacciamo bene con lo schiacciapatate, per ridurre tutto in crema. Aggiungiamo un bel cucchiaino di margarina e amalgamiamo bene, in modo da creare un bel purè ricco e soffice, aggiustandolo di sale, pepe e noce moscata.

Nel frattempo puliamo i porcini e tagliamoli a fette verticali. Spennelliamoli con l'olio di semi e impaniamoli in un mix di pangrattato, prezzemolo e aglio fresco. Mettiamoli in forno a 180 gradi per circa 15 minuti, rigirandoli una volta.

Serviamo i porcini 'fritti' al forno con il purè verde di patate e piselli.

Ananas arrosto al miele e lavanda

- 1 ananas in scatola
- sciroppo d'acero
- fior di sale
- fiori di lavanda

Mariniamo l'ananas con sciroppo di acero, un pizzico di fior di sale e dei fiori di lavanda commestibili. Grigliamo le fette sulla piastra, da ambo i lati, in modo che vengano fuori i segni della griglia e l'ananas si possa leggermente caramellare.

Serviamolo con una fetta di panettone o pandoro vegano, e una bella pallina di gelato di soia alla vaniglia.



LISTA DELLA SPESA

- 2 peperoni (rosso e giallo)
- 3 zucchine
- 3 carote
- 2 cipolle rosse
- un mazzo di cime di rapa
- 4 patate
- 2 porri
- 1 cavolfiore
- funghi porcini
- aglio fresco
- prezzemolo
- peperoncino
- pepe
- noce moscata
- paprika affumicata
- timo
- salvia
- fior di sale
- fiori di lavanda
- aceto di mele
- aceto balsamico
- 1 ananas in scatola
- pan grattato
- pane casereccio
- gomasio
- orecchiette
- sciroppo d'acero
- 400 g piselli surgelati
- margarina
- panettone vegano

KIT CALENDARIO AVVENTO

Vivere Green

A CURA DI BABYGREEN E MAMMAFELICE

**Vuoi comprare il mio Kit
per il Calendario Avvento
da stampare?**

Costa appena 9 euro e contiene 24 storie di Natale, il villaggio di Natale da ritagliare e colorare, le buste e 24 attività di Natale per bambini, con altrettante ecotip.

Il Calendario è a tema VIVERE GREEN: uno spunto per parlare, tutti insieme, di come attuare piccoli, facili e possibili cambiamenti verso una vita un po' più sostenibile.

Si compra qui:

<https://bit.ly/kit-avvento-vivere-green>

