

Menù Vegetariano per le Feste

Stuzzichini di Roquefort e mostarda di ciliegie

- formaggio stagionato Roquefort
- valeriana fresca
- noci o nocciole
- mele essiccate
- mostarda di cicliegie
- crackers ai semi di lino

Procuriamoci il formaggio stagionato Roquefort oppure la toma blu di Lanzo: tagliamo il formaggio a quadratini o listarelle e disponiamolo elegantemente su un tagliere con un po' di valeriana fresca.

Aggiungiamo delle noci o nocciole, delle mele essiccate e una ciotolina con la mostarda di ciliegie (o la composta di cipolle rosse, più forte di sapore).

Aggiungiamo dei crackers ai semi di lino, o dei taralli al finocchio.



Mini quiche di porri

- 3 porri
- panna da cucina
- parmigiano
- 1 uovo
- pasta brisee
- Olio, sale e pepe

Puliamo 2-3 porri e tagliamoli a fettine sottili. In una pentola, facciamoli cuocere circa 30 minuti con mezzo bicchiere di acqua, sale, pepe e olio. Devono diventare teneri e disfarsi un pochino, anche per perdere il sapore troppo pungente.

Facciamo intiepidire i porri cotti, poi mettiamoli in una ciotola con una confezione di panna da cucina, parmigiano, sale, pepe, un uovo e del fontal tritato, mescoliamo bene.

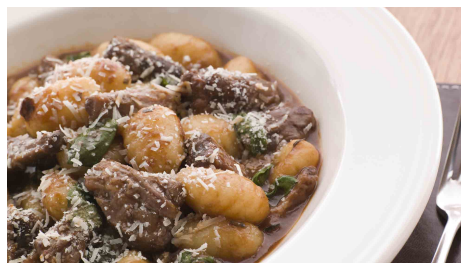
Stendiamo la base di pasta brisee sul fondo della teglia e bucherelliamola con la forchetta. Aggiungiamo il ripieno e cuociamo in forno per circa 20 minuti a 170 gradi.

Gnocchi di patate con zucca e porcini

- della zucca
- burro
- funghi porcini
- aglio e prezzemolo
- gnocchi
- scaglie di parmigiano

Cuociamo la zucca al vapore o in forno. Frulliamola bene con poco burro fuso e parmigiano e mettiamola in padella a scaldare, per eliminare l'acqua di vegetazione. In un'altra padella facciamo saltare i porcini, freschi o surgelati, in olio, aglio intero e prezzemolo, salandoli alla fine.

Scoliamo gli gnocchi e condiamoli con la crema di zucca, facendoli saltare un minuto in padella, e infine serviamoli accompagnati dai porcini e da scaglie di parmigiano.



Asparagi in crosta con burrata

- 1 mazzo di asparagi
- 1 rotolo di pasta sfoglia
- 1 burrata

Cuociamo al vapore gli asparagi qualche minuto, in modo che restino però ancora croccanti.

Tagliamo la pasta sfoglia a rettangoli, adagiamoci dentro gli asparagi, mettiamo una fetta di burrata e chiudiamo la sfoglia a involtino, lasciando sporgere le punte degli asparagi.

Ripassiamo sotto il grill del forno per portare a doratura la pasta sfoglia.



Menù Vegetariano per le Feste

Verdure arrosto allo zafferano

- zucca
- patate
- cavoletti di Bruxelles
- cipolline dolci
- zucchine
- pan grattato
- zafferano

Tagliamo a quadrettoni della zucca e delle patate e mettiamoli in una teglia da forno. Aggiungiamo i cavoletti di Bruxelles, delle cipolline dolci già sbucciate, delle zucchine piccole e delle taccole tagliate a metà.

Condiamo bene tutto con olio, sale, pepe, pangrattato e zafferano e mettiamo a cuocere in forno a 180 gradi per circa 25 minuti.



Zuppa inglese di panettone

- 1 panettone
- alchermes
- crema pasticcera
- cioccolato fondente

Tagliamo a fette il panettone e mettiamolo sul fondo delle coppette. Bagniamolo bene con l'alchermes.

Aggiungiamo la crema pasticcera pronta, oppure del budino alla vaniglia e mettiamo in frigo, ben coperto.

Prima di servire, aggiungiamo in superficie del cioccolato fondente grattugiato finemente.



LISTA DELLA SPESA

- 1 zucca
- 4-5 patate
- valeriana fresca
- cavoletti di Bruxelles
- cipolline dolci
- 2 zucchine
- 3 porri
- funghi porcini
- aglio e prezzemolo
- noci o nocciole
- 1 mazzo di asparagi
- mele essiccate
- mostarda di cicliegie
- crackers ai semi di lino
- formaggio stagionato Roquefort
- 1 burrata
- panna da cucina
- parmigiano
- burro
- 1 uovo
- pasta brisee
- 1 rotolo di pasta sfoglia
- Olio, sale e pepe
- zafferano
- gnocchi
- 1 panettone
- crema pasticcera o budino
- cioccolato fondente
- alchermes

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>

