

# Menù di Natale Originale e Vegetariano

## Flan di zucchine con crema di pomodorini gialli al timo e scaglie di ricotta salata

- 400 g di zucchine (peso da cotte)
- 100 g di panna da cucina
- 3 uova
- 50 g di parmigiano grattugiato
- sale, pepe

Puliamo le zucchine, tagliamole sottilmente e cuociamole in padella con olio e aglio intero, finché sono ben cotte. Eliminiamo l'aglio e frulliamo le zucchine con la panna. Aggiustiamo di sale e pepe.

Aggiungiamo le uova e il parmigiano e mescoliamo bene con la frusta.

Ungiamo bene di burro gli stampini e poi con il pangrattato. Aggiungiamo il composto e cuociamo i flan a bagnomaria in forno, a 160 gradi, per circa mezzora.

Nel frattempo facciamo cuocere i pomodorini gialli in padella con olio, aglio intero, timo fresco, sale e pepe. Una volta cotti frulliamoli bene e passiamoli al colino, per eliminare le bucce e i semi.

Mettiamo una parte di crema di pomodori sul fondo dei piatti, rivoltiamo i flan delicatamente e aggiungiamo le scaglie di ricotta salata e un ciuffetto di timo fresco.

## Pennette con pomodorini gialli, straciatella e basilico

- un pacco di penne
- pomodorini gialli
- basilico fresco
- straciatella di mozzarella
- olio, sale

Facciamo saltare i pomodorini gialli in padella, dopo averli tagliati a metà, con olio, sale e basilico fresco. Stemperiamoli con poca acqua salata, per terminare la cottura.

Una volta cotti gli gnocchi, mettiamoli in un recipiente con il sugo di pomodorini e mescoliamo delicatamente. Trasferiamo gli gnocchi nei piatti e completiamo con una abbondante cucchiaiata di straciatella di mozzarella e un ciuffetto di basilico fresco.



## Strudel di verdure

- un pezzetto di zucca
- 2 carote
- 1 zuccina
- 1 melanzana
- 1 peperone
- aglio
- olio, sale e pepe
- pasta sfoglia
- latte
- semi di lino
- misticanza

Puliamo e tagliamo a pezzetti le verdure che preferiamo: zucca, carote, zucchine, melanzane, peperoni, verza...

Mettiamo le verdure in padella con aglio e olio, sale e pepe, e cuociamole per una decina di minuti, facendole saltare per bene.

Stendiamo una base di pasta sfoglia, aggiungiamo dello stracchino e le verdure, e richiudiamo a forma di strudel. Spennelliamo con il latte e aggiungiamo i semi di lino.

Cuociamo in forno a 180 gradi per circa 20 minuti, e serviamo con un'insalatina di misticanza.



## Ovo fritto in pasta fillo

- 1 uovo per ogni persona
- burro
- pasta fillo

Sul piano di lavoro stendiamo i quadretti di pasta fillo. Spennelliamoli con il burro fuso e mettiamoli, a tre a tre, dentro delle ciotoline, in modo che i bordi possano fuoriuscire.

Portiamo l'olio di semi a temperatura per friggere.

Inseriamo un uovo all'interno delle ciotoline coperte di pasta fillo, richiudiamo la pasta su se stessa arrotolando l'estremità e friggiamo subito: avremo un uovo in camicia all'interno di un guscio croccante.

# Menù di Natale Originale e Vegetariano

## Pere gratinate al forno con gorgonzola e noci

- pere
- erbe fresche e timo
- gorgonzola
- noci
- miele
- olio, sale e pepe

Tagliamo a metà le pere e spennelliamole con poco olio. Aggiungiamo sale, pepe ed erbe miste a piacere. Mettiamole in forno 10 minuti a 180 gradi.

Tiriamole fuori dal forno, aggiungiamo gorgonzola piccante, noci e un pizzico di miele. Rimettiamo in forno per la gratinatura finale e per far fondere il formaggio. Infine completiamo con timo fresco.



## Mousse di cioccolato e avocado

- 1 avocado maturo
- 60 grammi di cioccolato
- 4 cucchiaini di latte
- 2 cucchiaini di miele

Sbucciamo l'avocado, tagliamolo in pezzi e mettiamolo nel robot da cucina. Sciogliamo il cioccolato al microonde, lasciamolo raffreddare appena e poi frulliamolo insieme all'avocado, al latte e al miele, finché il composto risulta molto spumoso e cremoso.

Mettiamo la mousse nelle ciotoline monoporzione, e trasferiamola in frigo a rassodare per almeno un paio di ore. Possiamo completarla con granella di pistacchi o nocciole.



## LISTA DELLA SPESA

- zucchine
- pomodorini gialli
- un pezzetto di zucca
- 2 carote
- 1 zucchina
- 1 melanzana
- 1 peperone
- 1 avocado maturo
- pere
- misticanza
- basilico fresco
- erbe fresche e timo
- aglio
- uova
- stracciatella di mozzarella
- parmigiano grattugiato
- gorgonzola
- latte
- panna da cucina
- burro
- pasta sfoglia
- pasta fillo
- un pacco di penne
- semi di lino
- noci
- olio, sale e pepe
- cioccolato
- miele

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>

