

# Menù di Capodanno Vegetariano

## Hummus di barbabietole

- 4 barbabietole cotte piccole
- tre cucchiaini di ceci cotti
- uno spicchio di aglio
- prezzemolo
- succo di lime
- due cucchiaini di tahina
- sale
- un pizzico di cumino
- olio in abbondanza

Tagliate le barbabietole e mettetele nel frullatore insieme ai ceci e agli altri ingredienti.

Frullate aggiungendo abbastanza olio da formare una salsa densa, ma spumosa. Servite con verdura cruda o crackers.



## Insalata di lenticchie, funghi e germogli

- lattughino
- misticanza o rucola,
- funghi champignons sodi e grandi
- peperoni gialli
- lenticchie
- germogli di lenticchia

Facciamo innanzi tutto sbollentare le lenticchie in acqua calda salata, dopo averle sciacquate bene. Scoliamole al dente, raffreddandole sotto l'acqua, e condiamole con olio, sale e pepe.

Disponiamo gli ingredienti sul piatto, partendo dai funghi champignons tagliati spessi e grigliati sulla piastra rovente. Poi l'insalatina verde, i peperoni tagliati sottilissimi, le lenticchie e i germogli. Possiamo sostituire questi ultimi con veri germogli di lenticchia, se li troviamo o vogliamo produrli in casa.

Io condisco con una salsa fatta con salsa di aneto, olio, pochissimo succo di lime, sale e pepe.



## Risotto alla zucca e salvia

- riso carnaroli o arborio
- brodo di verdure (carota, sedano, cipolla)
- mezza zucca già pulita
- mezza cipolla bionda
- due o tre rametti di salvia
- sale, pepe, aglio
- un pezzo di burro,
- parmigiano

Tagliamo la zucca a cubetti; mettiamone qualche cucchiaino in una teglia da forno con olio, sale e aglio, e lasciamo dorare a forno caldo (180 gradi), girando un paio di volte. Mettiamo gli altri cubetti in una pentola di acqua leggermente salata e lasciamoli cuocere, fino a quando non saranno molto morbidi. Preleviamo con il colino i pezzetti di zucca e mettiamola da parte. Aggiungiamo le altre verdure al brodo: carota, cipolla e sedano, e lasciamo cuocere bene, aggiungendo acqua se necessario (per il riso ne servirà almeno un litro e mezzo). Facciamo soffriggere in una pentola l'olio con la cipolla tagliata sottilissima, aggiungiamo la zucca scolata.

Aggiungiamo il riso, facciamo asciugare e facciamo tostare bene i chicchi in padella. Poi versiamo il brodo e portiamo a cottura.

Poco prima di terminare la cottura, spegniamo il fuoco e iniziamo la mantecatura, aggiungendo un abbondante noce di burro, parmigiano e foglie di salvia fresca. Lasciamo riposare un minuto e serviamo con altro parmigiano e con i dadini di zucca arrostiti al forno.



## Peperoni ripieni di feta

- peperoni rossi e gialli
- formaggio feta o a piacere
- timo, sale, pepe, olio

Apriamo i peperoni creando una tasca: laviamoli e svuotiamoli bene. Farciamoli con il composto che preferiamo: feta condita con

# Menù di Capodanno Vegetariano

olio, sale, pepe e timo; oppure un composto di patate bollite condite con formaggio cremoso e pezzetti di fontina; oppure con couscous condito con erbe fresche, pomodorini e formaggio fresco tipo primo sale.

Condiamo i peperoni all'esterno con olio, sale ed erbe a piacere (timo, maggiorana, prezzemolo...), e mettiamo in forno a 180 gradi per circa 15 minuti, coperto con un foglio di alluminio: in questo modo i peperoni cuoceranno senza bruciare. Terminiamo la cottura altri 10 minuti a tegame scoperto e serviamo quando il piatto è leggermente intiepidito.



## Torta salata funghi e peperoncino

- un rotolo di pasta brisee
- funghi misti surgelati
- 1 uovo
- parmigiano
- panna da cucina
- 50gr di emmenthal
- timo
- due peperoncini rossi
- 1 spicchio di aglio

IFacciamo scongelare i funghi e ripassiamoli in padella con aglio, olio, pepe e sale. Lasciamo asciugare tutta l'acqua di cottura, facendoli dorare bene, in modo che siano leggermente croccanti. Stendiamo la asta brisee su una teglia, bucherelliamola con la forchetta. Versiamo sulla base della torta il composto liquido, mescolando: una confezione di panna liquida da cucina (non zuccherata), un uovo sbattuto, sale, pepe, timo, parmigiano grattato ed un pezzetto di emmenthal a cubetti piccoli. Aggiungiamo i funghi e il peperoncino tagliati a rondelle, e inforniamo a 160 gradi per circa 25-30 minuti, fino a quando la base e il ripieno siano ben cotti. Nel caso in cui la torta si dorasse troppo in forno, copriamola con la carta di alluminio e proseguiamo la cottura.

## Ventaglietti di sfoglia con panna e ribes

- 5ventaglietti di sfoglia
- panna montata
- lamponi freschi
- ribes o altri frutti di bosco
- mandorle a filetti
- riccioli di cioccolato

Componiamo sul piatto, adagiando i ventaglietti di sfoglia e guarnendoli con la panna montata (potete montare la panna fresca con zucchero a velo e vaniglia), la frutta fresca e le mandorle a filetti.

Passiamo i lamponi per ottenere la salsa di guarnizione, da far scendere sulla panna montata. Infine decoriamo con riccioli di cioccolato e un po' di zucchero a velo.

Se vogliamo dare un tocco più invernale, aggiungiamo un cucchiaino di crema di marroni sul fondo del piatto.



## LISTA DELLA SPESA

- 4 barbabietole piccole
- ceci cotti
- aglio
- prezzemolo
- 1 lime
- mezza zucca
- due peperoncini rossi
- 1 cipolla bionda
- due o tre rametti di salvia
- peperoni rossi e gialli
- lamponi freschi
- ribes o altri frutti di bosco
- brodo di verdure (carota, sedano, cipolla)
- mandorle a filetti
- funghi misti surgelati
- timo
- cumino
- pepe
- tahina
- sale, olio
- un rotolo di pasta brisee
- 1 uovo
- parmigiano
- un pezzo di burro
- formaggio feta o a piacere
- panna da cucina
- panna montata
- 50gr di emmenthal
- riso carnaroli o arborio
- ventaglietti di sfoglia
- riccioli di cioccolato