

# Menù Gourmet Vegetariano

## Mini tagliere di formaggi di capra con miele di castagno

- caprino morbido
- toma di capra
- formaggio stagionato di capra
- miele di castagno
- uva senza semi
- castagne precotte

Su un tagliere di legno disponiamo i formaggi di capra: caprino morbido, toma di capra, formaggi stagionati... scegliamoli di diverse consistenze e stagionature, tra quelli spalmabili e quelli che si tagliano con l'apposito coltellino.

Serviamoli con miele di castagno biologico di ottima qualità, chicchi di uva senza semi, castagne precotte senza zucchero.

Per decorare e profumare, aggiungiamo un rametto di rosmarino.



## Insalatina tiepida di topinambur e castagne

- topinambur
- succo di limone
- pane
- 1 mela rossa
- valeriana bio
- erbe fresche miste
- semi di zucca
- sale, olio, aceto di mele

Laviamo bene i topinambur, sbucciamoli con pazienza e tagliamoli a fettine molto sottili. Per evitare che anneriscano, possiamo tenerli a bagno nell'acqua acidulata con succo di limone.

Tagliamo a dadini il pane per fare i crostini. Tagliamo a dadini della stessa misura una mela rossa e facciamola saltare nel burro, finché diventa dorata ma ancora croccante.

In una larga ciotola disponiamo abbondante valeriana biologica. Aggiungiamo le castagne precotte, i topinambur a fettine, alcuni crostini di pane ripassati in forno con erbe miste tritate (rosmarino, salvia, timo...).

Aggiungiamo i dadini di mela, alcuni semi di zucca. Infine condiamo con sale, olio e aceto di mele.

## Risotto allo zafferano con zucca e porcini

- carota
- 1 costa di sedano
- riso Carnaroli
- brodo di verdure
- zucca
- porcini surgelati
- zafferano
- burro
- parmigiano

Prepariamo un trito finissimo di carota e sedano, facciamolo soffriggere in pentola con l'olio e aggiungiamo il riso Carnaroli per farlo tostare. Dopo un paio di minuti versiamo brodo caldo di verdure, poco alla volta, e mescoliamo bene.

A metà cottura aggiungiamo la zucca a dadini piccoli e i porcini surgelati (tenuti fuori dal congelatore). Continuiamo a mescolare il riso e ad aggiungere brodo finché necessario. Aggiustiamo di sale. Infine, a due minuti dalla fine, aggiungiamo un pizzico di zafferano.

Spegniamo il fuoco, aggiungiamo una noce di burro e del parmigiano e mescoliamo bene, per la mantecatura finale.

## Mini quiche di porri chantilly

- porri
- burro
- salvia
- sale, pepe
- panna fresca
- parmigiano
- pasta brisee

Puliamo i porri: eliminiamo la foglia esterna, tagliamoli a metà, laviamoli bene e tagliamoli a pezzetti sottili.

Facciamo saltare i porri in padella con poco burro, sale, pepe e due foglie di salvia, che li rendono più digeribili. Aggiungiamo un bel bicchiere di acqua calda e facciamoli stufare a fuoco lento per almeno 20 minuti, in modo che perdano il loro sapore eccessivamente forte.

Aggiungiamo una confezione di panna fresca, aggiustiamo di sale e di pepe, aggiungiamo due cucchiaini di parmigiano.

Stendiamo una base di pasta brisee in stampini singoli, in modo da avere tante mini quiche da servire singolarmente agli ospiti. Aggiungiamo il ripieno e facciamo cuocere a 160 gradi per circa 20 minuti.

# Menù Gourmet Vegetariano

## Patate al forno con cavoletti di Bruxelles ai cranberry

- cavoletti di Bruxelles
- patate
- mirtilli rossi disidratati
- erbe tritate
- sciroppo d'acero
- noci
- sale, olio, pepe

Puliamo e laviamo i cavoletti e le patate: tagliamo le patate a dadini non troppo piccoli e i cavoletti a metà.

Disponiamo le verdure nella teglia e condiamole bene con sale, olio, pepe, mirtilli rossi disidratati, erbe tritate, 3 cucchiaini di sciroppo d'acero.

Cuociamo in forno a 180 gradi per 15-20 minuti circa, o finché le verdure sono cotte.



## Fonduta di frutta al cioccolato fondente, con cannella e peperoncino

- cioccolato fondente
- panna fresca
- frutta fresca a piacere

Infine possiamo servire una fonduta di cioccolato: mescoliamo il cioccolato fondente con la panna fresca non zuccherata e serviamoli con tanta frutta fresca già tagliata a pezzetti: ananas, mela, pera, fragole, kiwi, mandarini, banane...



## LISTA DELLA SPESA

- uva senza semi
- frutta fresca a piacere
- cavoletti di Bruxelles
- patate
- 1 carota
- 1 costa di sedano
- porri
- zucca
- topinambur
- 1 limone
- 1 mela rossa
- valeriana bio
- semi di zucca
- porcini surgelati
- erbe tritate miste
- salvia
- noci
- mirtilli rossi disidratati
- castagne precotte
- zafferano
- pepe
- burro
- caprino morbido
- toma di capra
- formaggio stagionato di capra
- 2 conf panna fresca
- parmigiano
- pasta brisee
- sciroppo d'acero
- miele di castagno
- cioccolato fondente
- riso Carnaroli
- brodo di verdure
- pane
- olio
- aceto di mele

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>

