



Menu di Capodanno 2012
di Manuela Zanni per www.palermovegetariana.it

ANTIPASTO

Tartine di polenta ai tre patè: di funghi, di noci e pomodori secchi

Tempo di preparazione: mezz'ora. Ingredienti per 4 persone: 250 g di polenta istantanea, funghi sott'olio, 20 noci (o salsa alle noci), pomodori secchi, olio d'oliva, sale e pepe q.b.

Cuocete la polenta istantanea come da istruzioni e, una volta cotta, stendetela all'altezza di un cm in una teglia rettangolare, fino a farla raffreddare completamente. Nel frattempo sgusciate le noci, sbollentatele per un minuto in modo da eliminare la pellicina e mettetele in un mixer (avendo cura di lasciarne qualcuna intera per guarnire) con un filo di olio, sale e pepe. Mettete il patè così ottenuto in una ciotola. Allo stesso modo tritate nel mixer i funghi sott'olio (lasciandone alcuni interi) e fate lo stesso con i pomodori secchi, in modo da ottenere tre patè di colore diverso. Tagliate la polenta a riquadri e metteteli ad arrostiti su una piastra da entrambi i lati. Cospargete ogni "tartina" di polenta con i patè avendo cura di disporli alternando i gusti e i colori. Guarnite le tartine al patè di funghi con un funghetto, quelle al patè di noci con un gheriglio di noce e, infine, quelle al patè di pomodori secchi con un pomodoro secco a pezzi. Servite tiepide.

PRIMO

Gratin di conchiglioni al seitan

Tempo di preparazione: un'ora. Ingredienti per 4 persone: 16 conchiglioni di pasta, 4 fette di seitan alla piastra, 250 g di piselli surgelati, una cipolla bionda, vino bianco, una confezione di besciamella di soia, pangrattato, olio d'oliva, sale e pepe q.b.

Tritate il seitan in un mixer in modo da ridurlo in pezzi molto piccoli. Fate rosolare in padella la cipolla, tagliata a piccoli pezzi, con l'olio d'oliva. Aggiungetevi i piselli surgelati e fate cuocere con due bicchieri d'acqua finché non saranno teneri. Intanto cuocete i conchiglioni in acqua salata e scolateli al dente. Salate e pepate e aggiungete il tritato di seitan che farete cuocere spruzzando con il vino bianco. Quando tutti gli ingredienti si saranno amalgamati, unire metà besciamella di soia al composto. Riempite i conchiglioni con il condimento e disponeteli in una teglia da forno sul cui fondo avrete disposto un po' di besciamella. Quando avrete disposto tutti i conchiglioni ripieni, copriteli con la restante besciamella, spolverate con pangrattato e infornate per circa mezz'ora più 5 minuti di grill. Servite caldi.

SECONDO

Involtini di tempeh all'arancia

Tempo di preparazione: mezz'ora. Ingredienti per 4 persone: un panetto di tempeh, 200 g circa di pangrattato, due cipolle, due arance, uva passa, pinoli, olio d'oliva, salsa di soia, sale e pepe q.b.

Ponete il panetto di tempeh su un tagliere e con l'aiuto di un coltello ben affilato tagliatelo in 12 fette sottili. Mettete le fette a rosolare in una padella con la salsa di soia da entrambi i lati. Una volta cotte disponetele su un piatto. Nella stessa padella fate imbiondire una cipolla tagliata a piccoli pezzi con olio d'oliva e unitevi il pangrattato fino a farlo abbrustolire leggermente. Toglietelo dal fuoco e mettetelo in una ciotola insieme all'uva passa, i pinoli, il succo di un'arancia, sale e pepe e amalgamate tutti gli ingredienti fino ad ottenere un composto piuttosto "sostenuto". Ponete il composto in ciascuna fetta di tempeh che arrotolate e passerete nel pangrattato. Infilate ciascun involtino in uno spiedino di legno alternando fette di arancia e di cipolla. Poneteli in una teglia, cospargete con un filo d'olio d'oliva e infornate 10 minuti circa a 200°. Servite caldi.

CONTORNI

Patate al limone

Tempo di preparazione: mezz'ora. Ingredienti per 4 persone: 4 patate di media grandezza, una cipolla, un limone, olio d'oliva, sale e pepe q.b.

Lavate e pelate le patate. Tagliatele a tocchettini di media grandezza. Fate rosolare in una padella la cipolla con l'olio d'oliva. Unitevi le patate e cuocete a fiamma alta. A metà cottura aggiungete il succo di un limone e continuate a cuocere. Salate e pepate. Servite tiepide.

Lenticchie al curry

Tempo di preparazione: mezz'ora. Ingredienti per 4 persone: 500 g di lenticchie piccole, una cipolla, concentrato di pomodoro, curry in polvere, olio d'oliva, sale e pepe q.b.

Mettete a bagno per una notte le lenticchie. Il giorno dopo fate rosolare in una pentola capiente la cipolla con l'olio d'oliva, due cucchiaini abbondanti di curry e uno di concentrato di pomodoro e aggiungetevi le lenticchie. Fate cuocere in acqua abbondante per circa mezz'ora. Una volta cotte salate e pepate. Servite calde.

DESSERT

Coppe di melograno ripiene

Tempo di preparazione: mezz'ora. Ingredienti per 4 persone: due melograni, tre arance, due chiodi di garofano, un cucchiaino di cannella, due cucchiaini di zucchero di canna, 8 noci, panna vegetale

Lavate i melograni e tagliateli a metà. Svuotateli cercando di lasciare intatto il "guscio" che servirà da "coppa" in cui porre la macedonia. Lavate e tagliate due arance a vivo dividendo in due ogni spicchio. Sgusciate le noci. Unite le arance al melograno e conditele con il succo di arancia, i chiodi di garofano in polvere e la cannella. Riempite le coppe di melograno con la macedonia. Cospargetele di zucchero di canna e guarnite con i gherigli di noci tritate. Servite fredde accompagnate da panna vegetale montata a neve.