



**Menu per l'Epifania 2012  
di Manuela Zanni per [www.palermovegetariana.it](http://www.palermovegetariana.it)**

#### **ANTIPASTO**

##### **Gusci di sfoglia con tofu e noci**

Tempo di preparazione: mezz'ora. Ingredienti per 4 persone: un rotolo di pasta sfoglia surgelata, un panetto di tofu, 20 noci sgusciate, uno spicchio d'aglio, erba cipollina, olio d'oliva, sale e pepe

Scongelate la pasta sfoglia, ricavatene dei dischi, foderate degli stampini in modo da ricavarne dei "gusci" e cuoceteli in forno fino a farli diventare dorati. Sgusciate le noci, tritatele e fatele rosolare in una padella con l'olio, l'aglio e l'erba cipollina. Lontano dal fuoco aggiungetevi il tofu in modo da ottenere una crema spumosa. Regolate di sale e pepe. Riempite i gusci di sfoglia subito prima di servirli.

#### **PRIMO**

##### **Tagliolini al barolo con funghi porcini**

Tempo di preparazione: mezz'ora. Ingredienti per 4 persone: 350 g di tagliolini al barolo, 250 g di funghi porcini, vino rosso per sfumare, aglio, prezzemolo, olio d'oliva, sale e pepe

Fate rosolare l'aglio in una padella con poco olio. Unitevi i funghi porcini e lasciate cuocere per 10 minuti circa. Quando saranno più morbidi sfumate con vino rosso e lasciate cuocere in modo da ottenere una salsa piuttosto densa. Cuocete i tagliolini al barolo in acqua salata e scolateli al dente. Uniteli nella padella con la salsa di funghi al vino e servite caldo decorando con prezzemolo fresco tritato.

#### **SECONDO**

##### **"Scaloppe" di seitan con albicocche, prugne e datteri**

Tempo di preparazione: mezz'ora. Ingredienti per 4 persone: 4 fette di seitan, 100 g di albicocche secche, 100 g di prugne secche, 100 g di datteri, una cipolla bionda, farina 00, vino rosso, salsa di soia, olio d'oliva, sale e pepe

Fate rosolare la cipolla tagliata finemente in una padella con poco olio e, una volta imbriondita, unitevi le albicocche, le prugne e i datteri denocciolati. Sfumate con il vino rosso e fate stringere la salsa fino a farla "tirare". Nel frattempo infarinate le fette di seitan e rosolate in una padella con poca salsa di soia da entrambi i lati. Una volta rosolate, unite le scaloppe alla salsa di frutta essiccata e servite caldo.

## **CONTORNO**

### **Caponata di mele**

Tempo di preparazione: mezz'ora. Ingredienti per 4 persone: 500 g di mele, 100 g olive verdi, 100 g capperi, una costa di sedano, una cipolla bionda, due cucchiaini di concentrato di pomodoro, olio d'oliva, un cucchiaino di uva passa e pinoli, un cucchiaino di aceto di mele, un cucchiaino di zucchero, pistacchi tostatati, sale e pepe q.b.

Lavate le mele e privatele del torsolo lasciando invece la buccia e tagliatele in quattro spicchi. Friggetele in olio ben caldo e tiratele fuori prima che la polpa scurisca e diventi troppo morbida. Scolatele su carta assorbente e spolveratele con un pizzico di sale. Snocciate le olive, dissalate i capperi e sbollentate per pochi minuti in acqua salata il sedano tagliato a pezzetti lunghi circa un cm. In una grande padella fate imbiondire la cipolla tagliata a julienne in abbondante olio e poco peperoncino. Unite il concentrato di pomodoro e fate soffriggere mescolando di continuo per un paio di minuti. Abbassate la fiamma e aggiungete il sedano, le olive ed i capperi che lascerete insaporire bene mescolando ancora per altri 2 o 3 minuti. Diluite con un bicchiere grande d'acqua e lasciate cuocere a fuoco moderato per un quarto d'ora mescolando di tanto in tanto. Pepate. Aggiungete nel tegame i tocchetti di mela fritti e, girando il meno possibile, riportate a bollore. Nel frattempo, in una tazza, sciogliete lo zucchero con l'aceto di mele e versatelo sul composto. Lasciate ancora sul fuoco in modo da far amalgamare tutti gli ingredienti. Servite fredda cosparsa da pistacchi tostatati.

## **DESSERT**

### **Calza della Befana ripiena di caramelle**