



**Menu di Natale 2011**  
di Manuela Zanni per [www.palermovegetariana.it](http://www.palermovegetariana.it)

### **ANTIPASTO** **"Carpaccio" di tofu marinato**

Tempo di preparazione: due ore (per la marinatura) + mezz'ora. Ingredienti per 4 persone: un panetto di tofu da 200 g, un limone, olio d'oliva, semi di cumino, aglio, sale e pepe q.b.

Sbollentate il tofu per 10 minuti in acqua salata e acidulata con succo di limone. Tagliatelo a fettine sottili ed irroratele con il succo di limone, il sale, il pepe e l'olio e lasciate marinare per un paio d'ore in frigo (meglio se la sera prima). Tostate i semi di cumino in una padella antiaderente e cospargete il tofu che servirete a temperatura ambiente accompagnandolo con crostini di pane.

### **PRIMO** **Cannelloni al ragù di soia**

Tempo di preparazione: un'ora. Ingredienti per 4 persone: 16 cannelloni, 500 g di tritato di soia, 500 g di pomodoro al basilico, una cipolla bionda, una carota, una costa di sedano, peperoncino in polvere, olio d'oliva, un bicchiere di vino rosso, dado vegetale, pangrattato, sale e pepe q.b., besciamella vegetale

Fate rinvenire il tritato di soia disidratato in brodo vegetale - in cui avrete aggiunto un pizzico di peperoncino - per 10 minuti circa, poi scolatelo e strizzatelo molto bene. Contemporaneamente fate rosolare in una padella la cipolla sminuzzata con poco olio, quindi unite la carota sbucciata e tagliata in piccoli dadini, il sedano e lasciate cuocere per 10 min. Poi aggiungete il tritato di soia e sfumate con il vino rosso. Unite il pomodoro, regolate di sale e pepe e fate cuocere per altri 10 minuti. Sbollentate i cannelloni e scolateli al dente. Riempiteli con il ragù di soia e poneteli in una teglia da forno sul cui fondo avrete messo un mestolo di salsa di pomodoro e uno di besciamella di soia. Ricoprite tutti i cannelloni con la restante besciamella di soia, spolverate con pangrattato e infornate per 5 minuti con il grill. Servite caldo.

### **SECONDO** **Lacerto di seitan con piselli**

Tempo di preparazione: mezz'ora. Ingredienti per 4 persone: 4 fette di seitan, due cipolle bionde, 500 g di piselli, vino bianco, salsa di soia, sale e pepe q.b.

Tagliate ciascuna fetta di seitan in 3 in modo da ottenere delle fette più sottili. In una padella fate rosolare le cipolle tagliate in pezzi di media grandezza, aggiungetevi i piselli e fate cuocere per 10 minuti dopo avere aggiunto due bicchieri d'acqua. Fate rosolare in padella le fettine di seitan con poca salsa di soia da entrambi i lati. Unitele in padella ai piselli, sfumate con il vino bianco e servite.

## **CONTORNI**

### **Fiori di zucca ripieni**

Tempo di preparazione: mezz'ora. Ingredienti per 4 persone: 12 fiori di zucca, una grossa cipolla bionda, un cucchiaino di concentrato di pomodoro, olio, sale e pepe q.b.

Lavate delicatamente i fiori di zucca. Fate rosolare in padella la cipolla tagliata finemente con l'olio e aggiungetevi il pangrattato e il concentrato di pomodoro. Regolate di sale e pepe. Riempite i fiori di zucca, facendo attenzione a lasciarli integri, e poneteli l'uno accanto all'altro in una pirofila da forno. Coprite con un filo d'olio e pangrattato e infornate a media temperatura per 5 minuti. Servite tiepidi.

### **Insalata di finocchi, noci, mele, melograno e arance**

Tempo di preparazione: mezz'ora. Ingredienti: due finocchi, 12 noci, due mele deliziose, due arance, olio, pane in cassetta, origano, aceto balsamico, sale e pepe q.b.

Tagliate le fette di pane a cubetti, metteteli in una teglia e conditeli con olio, sale, pepe e origano e infornate per 10 minuti circa a 180°. Lavate e tagliate il radicchio a fette sottili, sgusciate le noci, sbucciate e tagliate le mele a spicchi sottili, sgranate il melograno, pelate le arance a vivo e tagliate gli spicchi. In una insalatiera ponete tutti gli ingredienti, tranne il pane, e conservate in frigorifero. Prima di servire a tavola condite l'insalata con olio, aceto balsamico, sale e pepe. Alla fine aggiungete i crostini tostati in forno.

## **DESSERT**

### **Mele al forno con noci e melograno e panna**

Tempo di preparazione: mezz'ora. Ingredienti: 4 piccole mele renette, un melograno, 8 noci sgusciate, zucchero di canna, panna vegetale.

Lavate le mele, ricopritele di zucchero di canna e infornatele a 160° finché non si ammorbidiscono. Aprite il melograno e sgranate i chicchi. Tritate le noci grossolanamente. Una volta cotte, spolverate le mele con le noci tritate e decorate con i chicchi di melograno. Servite tiepide accompagnandole con la panna vegetale montata a neve.