



# Menù di Natale



# Aperitivi

## ▪ Sangria analcolica (macrobiotica)

### Preparazione

Preparare il tè mettendo due bustine di tè in una pentola con un litro di acqua e portare a bollore lasciandolo poi sobbollire per 10 minuti. Nel frattempo tagliare a tocchetti la frutta e a mezza fettine gli agrumi (se sono biologiche lasciate la buccia) e mettetele in un contenitore. Aggiungete i chiodi di garofano, la cannella e quando il tè è pronto versatelo bollente sulla frutta e lasciate macerare per 10 minuti. Versate il succo di mela e lasciate il tutto macerare per minimo due ore.

Servire a temperatura ambiente.

\*si trova nei negozi natura sì o nei negozi specializzati

### Ingredienti

- Bustine di tè mu\*
- 1 litro di acqua
- 1 litro Succo di mela
- 2 Mele
- 1 pere
- 2 Arance
- 1 limone
- 2 Chiodi di garofano
- Un pezzo di corteccia di Cannella

## ▪ Bollicine di melograno

### Preparazione

Versare gli ingredienti in uno shaker e shakerare. Versare in un bicchiere e guarnire con una fetta di arancio o limone.

### Ingredienti

- ml. 200 di succo di melograno
- ml 100 di vino bianco senza solfiti
- 1 arancio o limone per guarnire

## ▪ Crescentine agli aromi

### Preparazione

Sciogliere il lievito in acqua tiepida e impastare con la farina e acqua leggermente salata, impastare per una 10 di minuti incorporare gli aromi e farlo lievitare per un paio d'ore coperto con un canovaccio umido.

Stendere con un mattarello e tagliamo delle strisce larghe 3-4 cm. E tagliamo di traverso dandogli la forma di rombo, friggete in olio caldo.

### Ingredienti

- 500 gr. di farina integrale
- Mezzo cubetto di lievito fresco
- Battuto di aromi (salvia, rosmarino, timo)

# Antipasti

## ■ Cupcake salati

### Preparazione

Unire prima tutti gli ingredienti secchi e mescolate bene. Aggiungere gli ingredienti liquidi, mescolare e versare l'impasto nelle formine per i muffin. Infornare (forno preriscaldato) a 180° per 25/30 minuti (fate la prova stecchino). Lasciare raffreddare.

Per procedere nella preparazione dei cupcake, incidere la parte superiore creando un coperchio e facendo in modo che crei uno spazio per inserire le diverse creme. Coprire con il coperchio del muffin precedentemente tagliato.

### Humus di ceci:

Mettete in un frullatore e fate un purè con tutti gli ingredienti aggiungendo dell'acqua di ceci se occorre. Togliete gli ingredienti frullati e mescolateli all'erba cipollina. Guarnite con il prezzemolo.

### Patè di sgombro:

Mettere gli ingredienti nel mixer escluso il prezzemolo. Frullare il tutto fino a che non diventi una mousse, aggiungere il prezzemolo e mescolare.

\*Lo sgombro assume un sapore molto più delicato utilizzando, invece del limone, l'acidulato di umeboshi.

### Crema di tofu alle olive:

Scottare il tofu in acqua bollente per circa 7/10 minuti; sbriciolarlo e metterlo in un mixer con le olive e i capperi; frullare sino a ridurre gli ingredienti in una crema omogenea; mettere in una terrina, aggiungere l'erba cipollina e mescolare delicatamente.

### Ingredienti per i muffin

- 400 gr di farina semintegrale
- 90 ml olio di mais
- 20 gr. pomodorini secchi
- 1 spicchio di aglio
- prezzemolo tritato
- 1 cucchiaio semi di sesamo
- Brodo di verdure q.b. o latte di soia
- un pizzico di sale marino integrale
- 1 bustina di cremor tartaro

### Per le creme:

#### Humus di ceci

- Gr. 250 di ceci cotti e scolati (tenete l'acqua di cottura)
- Gr. 80 di tahin
- 1 cipolla piccola tagliata a dadini
- 4 cucchiari di acidulato di umeboshi
- 1 cucchiaio di erba cipollina tagliata fine
- Q.b acqua di cottura dei ceci
- Rametti di prezzemolo per guarnire

#### Patè di sgombro

- Gr. 250 di ceci cotti e scolati (tenete l'acqua di cottura)
- Gr. 80 di tahin
- 1 cipolla piccola tagliata a dadini
- 4 cucchiari di acidulato di umeboshi
- 1 cucchiaio di erba cipollina tagliata fine
- Q.b acqua di cottura dei ceci
- Rametti di prezzemolo per guarnire

#### Crema di tofu alle olive

- 1 panetti di tofu
- Una manciata di olive verdi denocciolate
- Qualche capperi
- Erba cipollina
- 1 cucchiaio aceto di riso
- 1 cucchiari di shoyu

# Primi piatti

## ▪ Lasagne con verdura in tempura

### Preparazione

In una terrina mettere la farina, aggiungere il sale nell'acqua fresca, unire alla farina, e impastiamo per dieci minuti sino ad ottenere un impasto liscio; coprire con un canovaccio umido e lo lasciar riposare per mezz'oretta. Stendere la pasta e tagliarla a rettangoli.

### Besciamella:

In una padella mettere l'olio e farlo scaldare versare la farina a pioggia e girare con una frusta evitando che formi dei grumi, cuocere per 2 minuti .

Nel frattempo mettere a bollire il latte con la noce moscata , come bolle salare e versare la farina ,girando bene con una frusta . con un cucchiaino girare bene grattando il fondo per evitare che attacchi; cuocere per 5 minuti.

### Tempura di verdura:

Lavare e tagliare le verdure, immergere nella pastella e friggere in abbondante olio extravergine di oliva; adagiare le verdure in un piatto con della carta assorbente.

Prendere una teglia da forno, spargere la besciamella sul fondo; stratificare la pasta alternando i differenti tipi di verdura (es. uno strato di pasta, uno strato di zucca, besciamella; uno strato di pasta, cipolla, besciamella; ecc). Terminare gli strati con la pasta, besciamella, una spolverata di pangrattato oppure semi di sesamo. Infornare a 180° fino a farlo dorare in superficie.

### Ingredienti per impasto lasagne

- 250 gr. Di farina di grano duro
- 120 ml. D'acqua fresca
- Sale
- 1 cucchiaino di olio extravergine (facoltativo )

### Besciamella

- 1 l. di latte di soia non dolcificato
- 80 gr. di farina semintegrale
- 50 gr. di olio extravergine
- Sale
- Noce moscata

### Tempura di verdura

- verdure di stagione (1 zucca piccola, 4 carote, 1 broccolo, 2 cipolle tagliate ad anelli)
- 1 tazza di farina semintegrale
- 1 tazza di acqua fredda circa
- 1 cucchiaino di arrow root o kuzu sciolto
- Un pizzico di sale

## ■ Ravioli di zucca con crema di mandorle al radicchio

### Preparazione

Tagliate il radicchio a striscioline sottili e saltatelo per 5 minuti con un cucchiaio di olio, il porro tritato e poco sale. A parte mettete a scaldare il latte di mandorla, aggiungete la farina di riso e mescolate fino a bollore. Unite la farina di mandorla e il radicchio con il porro. Aggiustate di sale e insaporite con un poco di noce moscata e frullate.

Lessate i ravioli in acqua salata, e una volta a galla, porzionateli direttamente nei piatti. Versate la salsa e guarnite con erba cipollina e radicchio tagliato sottilissimo.

### Ingredienti per la pasta

- Gr. 250 di semola di grano duro
- Gr. 130 Acqua
- Sale

### Per il ripieno

- Gr. 300 di polpa di zucca
- 50 gr. Di porro
- Sale

### Per il condimento

- 1 cespo di radicchio
- Ml 250 di latte di mandorla
- Gr. 50 di porro
- Gr. 40 d farina di mandorla
- 1 cucchiaio di farina di riso
- 2 cucchiai di olio evo
- Noce moscata
- Erba cipollina per guarnire
- Sale

# Secondi piatti

## ▪ Filetti di trota all'arancia

### Preparazione

Mettere in padella 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva. Quando è caldo, adagiare i filetti di trota e sfumare con il vino bianco. Lasciar cuocere per qualche minuto, salare e aggiungere la buccia di arancia grattugiata. Lasciar cuocere ancora per qualche minuto e servire caldo.

### Ingredienti

- kg. 1 Di filetti di trota
- 1 arancia
- 1 bicchiere di vino bianco secco
- Olio sale q.b.

## ▪ Polpettone di lenticchie in crosta

### Preparazione

Ponete le lenticchie a bagno per 3 - 4 ore; poi, lessatele con la cipolla e le carote. Sgocciolatele macinatele con un passaverdura; regolate di sale, aggiungete il pangrattato, l'aglio tritato e profumate con il prezzemolo tritato. Se l'impasto risulta essere troppo morbido, aggiungete altro pangrattato. Date loro la forma di un polpettone

### Nel frattempo prepariamo l'impasto:

Preparate la sfoglia unendo prima gli ingredienti secchi, aggiungere l'olio e amalgamate bene alla farina. Unite l'acqua e lavorate bene l'impasto. Lasciate riposare per mezz'ora.

Stendete la pasta con uno spessore di circa mm 7/8, adagiamo sopra il polpettone e avvolgiamolo con la pasta. Informiamo a forno preriscaldato a 180° per circa 20/30 minuti.

### Ingredienti x 6/8 persone

- Gr. 300 di farina di grano tenero integrale
- C. 2 di olio di mais biologico spremuto a freddo
- q.b. acqua fredda
- 400 gr di lenticchie
- 1 cipolla
- 3 carote lessate
- 1 mazzetto di prezzemolo
- 1 spicchio di aglio tritato
- Pangrattato q.b.
- Sale

## ■ Insalata “Russa” con maionese alla mandorla

### Preparazione

In una pentola portate a bollore dell'acqua salata e scottate per qualche minuto le verdure (un tipo per volta). Una volta pronte, adagiate le verdure in una terrina. Lasciate raffreddare.

#### Per la maionese:

Sobbollire il latte di mandorla fino a ridurre il suo volume del 50%. Lasciar raffreddare completamente. Filtrare e mettere il liquido in una brocca trasparente. Unire in un bicchiere l'olio di semi e di oliva. Aggiungere il succo di limone ed un pizzico di sale al latte ridotto, versare lentamente l'olio emulsionando contemporaneamente con il minipimer fino ad ottenere una maionese densa e spumosa.

Versare la maionese sopra le verdure e mescolate. Lasciate riposare in un luogo fresco.

### Ingredienti x 4/6 persone

- Gr. 500 di daikon tagliato a dadini
- Gr. 300 di piselli freschi
- Gr. 200 di carote tagliate a dadini
- Gr. 200 di sedano rapa tagliato a dadini

### Per la maionese

- 500 gr latte di mandorla non zuccherato
- 150 gr olio di mais bio
- 25 gr olio EVO
- succo di 1/2 limone
- scorza di limone

## ■ Waldorf

### Preparazione

Tagliare il cavolo cinese sottile e mettere in una insalatiera; unire la carota, le noci, il sedano, e la mela. Nel frattempo mettere a bollire un pentolino d'acqua e scottare il tofu per cinque/sette minuti; frullare nel mixer con tahin, un cucchiaino di acidulato di umeboshi e un cucchiaino di cipolla grattata (utilizzare l'acqua di cottura delle verdure per ottenere una crema omogenea).

Servire l'insalata versando sopra la crema di tofu.

### Ingredienti

- 2 cavoli cinesi
- 2 carote grattugiate
- 100 gr. di noci tostate
- 4 coste di sedano tagliato a julienne
- 1 mela tagliata a dadini
- 40 gr di uvetta messa a mollo
- 200 gr. di tofu
- 2 cucchiaini di tahin
- 1 cucchiaino di acidulato di umeboshi

# Dolci

## ■ Cartellate

### Preparazione

Unire gli ingredienti ed impastare fino a rendere il composto omogeneo ed elastico. Stendere la pasta e con una rondella tagliare delle lunghe strisce larghe circa 2 cm. Unire i due lembi nel senso della larghezza ogni centimetro circa in modo da creare delle sacche e nel frattempo arrotolatele per creare un fiore. Scaldare una padella con molto olio di sesamo e friggetele. Disponete le cartellate su un piatto di portate.

Nel frattempo preparare il condimento. Mettere a scaldare il malto d'orzo con il malto di riso e amalgamarsi sino a che non si siano sciolti e ben uniti. Aggiungete le mandorle tritate, mescolate bene e versate il composto sopra le cartellate.

\*la ricetta originale vuole il vin cotto che a seconda del territorio viene fatto con fichi e fichi d'india, mentre in altre zone si utilizza il mosto.

### Ingredienti

- Gr. 500 di farina
- 1 cucchiaio di olio
- 1 cucchiaio di malto
- 1/2 bicchierino di vino bianco secco
- 1/2 bustina di lievito
- Succo di mela q.b.

### Per il condimento\*

- 1/2 tazza di malto di riso
- 1/2 tazza di malto d'orzo
- Una manciata di mandorle tostate.

## ■ Focaccia dolce di Natale

### Preparazione

Unire tutti gli ingredienti secchi e impastare bene. Aggiungere il malto, l'olio, il liquore e il lievito di birra. Aggiungere la frutta secca, i fichi, i semi di anice e impastare bene.

Coprire l'impasto con un canovaccio umido e lasciarlo lievitare per 1 ora in un luogo tiepido e al riparo da correnti di aria. Stendere l'impasto su una teglia da forno e metterlo ancora a lievitare per altre due ore. Per la seconda lievitazione utilizzate come luogo il forno con la lucina accesa e un pentolino di acqua tiepida per mantenere costante l'umidità. Informare a 180° forno preriscaldato per circa 40 minuti.

Sciogliete due cucchiaini di malto in 4 cucchiaini di acqua e spennellatelo sulla focaccia; infornate per altri 5 minuti, lasciate raffreddare e tagliate la focaccia a quadrotti.

### Ingredienti

- GR. 400 di farina di grano tenero di tipo 2
- gr. 120 di malto di riso o miele
- gr. 80 di zibibbo
- gr. 120 di noci e nocciole sgusciate e tritate
- gr. 50 di fichi secchi tritati
- un pizzico di anice stellato schiacciato
- gr. 100 di olio extravergine di oliva
- gr. 30 di lievito di birra sciolto in poca acqua tiepida
- un pizzico di sale.



## ■ Pane di zucca

### Preparazione

Se usiamo il lievito fresco basta scioglierlo in mezzo bicchiere d'acqua tiepida, se invece vogliamo usare il lievito secco bisogna lasciarlo attivare con un cucchiaino di malto di riso, fino a che non apparirà una schiuma sulla superficie (10 minuti).

Mettere la farina e la zucca schiacciata in una ciotola, versare il lievito e l'olio e impastate con acqua tiepida salata. Portiamo l'impasto su un tagliere di legno e impastiamo per 15 minuti. Fate riposare l'impasto un paio d'ore, coperto con uno strofinaccio umido, e al riparo da correnti d'aria.

Suddividete l'impasto in piccole panini di diversa forma e fate lievitare un'altra ora.

Mettete in forno preriscaldato a 180° per circa 15/20 minuti.

### Ingredienti

- gr. 500 di farina semintegrale
- 1 cucchiaio di olio di oliva
- ½ cucchiaino di sale marino integrale
- Acqua tiepida 30° q.b.
- Lievito di birra fresco ½ panetto
- Gr. 150 di zucca delica o mantovana cotta al forno



# Buon Natale dal team di PAT

