Menu per l'Epifania

2013

ricetteveg.com

nicole provenzali | veg-foodblogger

cucina sana, naturale e senza crudeltà

in collaborazione con:

ZucchinaVerde.it

INTRODUZIONE

Affrontare un nuovo pranzo di tutto punto, arrivati all'Epifania, potrebbe rivelarsi più difficile a dirsi che a farsi: quasi certamente, infatti, nei giorni scorsi tutti noi abbiamo dato libero sfogo alla nostra golosità senza troppo ritegno.
Ecco, allora, che per accogliere la Befana ci viene in aiuto un menù goloso e ricco, capace però di mediare la sua ricchezza con qualche portata meno impegnativa e con la bellezza delle mini porzioni, che fanno tanto grande stile! Il trucchetto migliore, difatti, sarà quello di utilizzare poco olio, e poco condimento in genere, e di diminuire la dimensione delle porzioni: in questo modo avremo davvero uno speciale menù delle feste, senza però caricarci di troppo pesantezza.
Inoltre, grazie all'idea di ricette da preparare in anticipo e ritoccare solo all'ultimo, potremo godere appieno della compagnia dei nostri commensali, senza ritrovarci costantemente in cucina mentre tutti gli altri festeggiano a tavola!

A voi dunque il Menù dell'Epifania, che tutte le feste si porta via.

INDICE

DECORAZIONI
Mini calzette con cioccolatini fondenti ..... pag. 2

ANTIPASTI:
Mini tartellette al profumo di Sicilia ..... pag. 3
Involtini del cavolo ..... pag. 4

PRIMI
Lasagne Verdi ..... pag. 5

SECONDI
Polpette brasate ..... pag. 6
Terrina al forno ..... pag. 7

CONTORNI
Insalata tiepida di zucca e sedano rapa ..... pag. 8

DESSERT
Mini crème brûlée ..... pag. 9

Mini Calzette con Cioccolatini Fondenti

Ingredienti:

- una piccola calza di cotone per ciascun commensale (perfette quelle dei neonati)
- cioccolato fondente
- scorzette di arancia o limone
- zenzero candito
- noccioline, noci, uvette a scelta per il ripieno
- stampini per il ghiaccio in silicone di varie forme
- carta trasparente da pasticceria
- nastrini per chiudere le calzette

Preparazione:

Anzitutto riservare gli stampini in silicone nel freezer.
Sciogliere il cioccolato fondente a bagnomaria, ed una volta ottenuta una crema liscia ed omogenea versarla negli stampini appena tolti dal freezer: grazie alla temperatura fredda del silicone, la parte esterna del cioccolatino comincerà ad indurire.
Aggiungere, perciò, nel mezzo di ciascun cioccolatino una nocciolina, oppure una noce, oppure dell'uvetta o tutto ciò che di goloso c'è a disposizione, liberando la fantasia, facendo sì che l'ingrediente scelto sia ricoperto per intero dal cioccolato.
Mettere gli stampini nuovamente in freezer per un paio d'ore, quindi sformare, richiudere ciascun cioccolatino in un pezzetto di carta trasparente da pasticceria e riempire con tre pezzi ciascuna calzetta di benvenuto e chiuderle con nastrini colorati!
Ogni ospite potrà così avere un rinforzo al dessert oppure potrà portare con sé un dolce ricordo!

Mini Tartellette al profumo di Sicilia

Ingredienti per 6 persone:

- 1 rotolo pasta brisée all'olio
- 150 gr di fagioli cannellini di Monreale già cotti
- 4 manciate di spinaci freschi già puliti
- 4 manciate di pistacchi di Bronte
- acqua q.b., olio evo q.b.
- sale integrale di Trapani e pepe q.b

Preparazione:

Scottare al vapore gli spinaci e tritare finemente i pistacchi.
Frullare in crema i cannellini con un goccio di acqua ed un poco di olio, aggiustare di sale e pepe. Rivestire ora gli stampini per le tartellettes con la pasta brisée (in questo caso si tratta di mini stampini in silicone della dimensione di una tazzina da caffè) riservandone abbastanza per poter ritagliate poi i dischi di copertura.
Farcire con strati di spinaci, crema di cannellini e pistacchi, farcendo completamente le tartellettes ed avendo cura di finire con abbondanti pistacchi tritati.
Chiudere con dischi di brisée a cappello, spennellare la superficie con olio evo, spolverare con i pistacchi tritati, quindi infornare a 180° per circa 20 minuti e comunque sin farle dorare.
Ecco pronti dei mini bocconcini tutto gusto, poca pesantezza!

Queste tartellettes si posso preparare in anticipo, senza esagerare per evitare che la pasta, una volta farcita e cotta, si bagni riposando troppo, e poi stemperare in forno al momento di servirle.

Involtini del Cavolo

Ingredienti per 6 persone:

- 6 foglie grandi di cavolo verza
- 100 gr di cavolo verza
- 300 gr di lenticchie di Pantelleria già cotte
- 140 gr di riso
- 1 spicchio d'aglio di Vessalico
- 1 cipolla piccola di Pignone
- 1 costa di sedano
- 1 cucchiaio di pan grattato
- brodo vegetale q.b., olio evo q.b.
- sale integrale di Trapani e pepe q.b.

Preparazione:

Eliminare dalle foglie di verza la venatura centrale, quindi scottarle per un minuto in acqua bollente, avendo cura di non romperle.
Scolare le foglie, prendendole una per volta, e riservare.
Ora, una padella dal fondo spesso, far soffriggere un trito di aglio, sedano e cipolla. Aggiungervi il riso, farlo tostare e sfumare col vino.
Aggiungere ora il cuore della verza, ben tritato, e le lenticchie già cotte schiacciate con una forchetta. Pronto il riso, farcire le foglie di cavolo verza e chiuderle a pacchetto con degli stuzzicadenti.
Ungere leggermente una pirofila, sistemare gli involtini uno accanto all'altro, dar loro un giro generoso di olio, spolverare con un velo di pan grattato e passare in forno caldo per circa 20 minuti a 220°.
Chiudere con un paio di minuti di grill e servire, per ciascun commensale, un involtino accompagnato da una mini tartellette.

Questi involtini possono essere preparati senza problema alcuno il giorno prima e stemperati nel forno al momento di servirli!

Lasagne Verdi

Ingredienti per 6 persone:
- 1 pacco di lasagne secche alle ortiche senza uova
- 1 mazzetto di biete da costa
- 1 manciata di semi di sesamo per guarnire
- lievito alimentare in fiocchi q.b.

Per la Besciamella:
- 800 ml di brodo vegetale
- 100 gr di farina di riso integrale
- 80 gr di olio evo (circa 80 ml)
- 1 cucchiaio di tahina
- 1 cucchiaio di lievito alimentare in fiocchi
- noce moscata q.b.
- sale integrale di Trapani e pepe q.b.

Per il ragù:
- 200 gr di lenticchie rosse decorticate spezzate
- 200 gr di seitan (in questo caso casalingo)
- 250 ml di brodo vegetale
- 250 ml di passata di pomodoro
- 40 gr di olio evo (circa 40ml)
- 2 cipolle di Pignone e 1 spicchio di aglio di Vessalico
- 2 carote, 2 coste di sedano
- 1 foglia di alloro, 1 rametto di rosmarino
- 1 cucchiaio di concentrato triplo di pomodoro
- 1 cucchiaio di di latte di soia o riso al naturale
- vino rosso q.b., olio evo q.b., sale integrale e pepe q.b.

Preparazione ragù:
Anzitutto iniziare dal ragù preparando - in un tegame alto col fondo spesso - un trito di cipolla, aglio, carote e sedano, da far imbiondire in un giro generoso di olio evo. Con l'aiuto di un mixer ridurre il seitan in una texture molto fine, quindi unirlo al trito imbiondito, insieme alla foglia di alloro ed al rametto di rosmarino, e lasciarlo rosolare velocemente. Sfumare con un goccio di vino rosso.
A questo punto aggiungere il concentrato di pomodoro e le lenticchie rosse spezzate, continuando la rosolatura a fiamma vivace. Unire ora la passata di pomodoro ed il brodo, avendo cura di aggiustare di sale e pepe, e lasciando cuocere per circa mezz'ora a fiamma molto dolce: il ragù deve pippiare, come si dice a Napoli! A cottura quasi ultimata aggiungere il cucchiaio di latte vegetale al naturale.

Preparazione besciamella:
Mentre il ragù cuoce, preparare la besciamella: scaldare l'olio in una casseruola, sempre col fondo spesso, quindi scostare dal fuoco ed unirvi la farina di riso setacciata, mescolando con cura affinché non si formino grumi. Lasciar cuocere pochi minuti, sino a che il composto sia leggermente brunito: questo è quello che i francesi chiamano "roux". Togliere nuovamente dal fuoco ed unire, a filo, il brodo vegetale caldo, mescolando di continuo.
Una volta ben sciolto il roux nel brodo, rimettere sulla fiamma, aggiungendo la tahina, il lievito alimentare, il sale, il pepe e la noce moscata, quindi proseguire dolcemente la cottura sino ad ottenere la consistenza di una crema piuttosto morbida. Preparare una besciamella col brodo permette di ottenere tanto gusto, quanta leggerezza.

Preparazione lasagne:
Nel frattempo lavare e tagliare in striscioline le biete, quindi scottare in acqua bollente, col l'aggiunta di un goccio di olio, le lasagne alle ortiche, dopodiché riporle su di un canovaccio pulito in modo che non si sovrappongano.
Tagliate le biete, scottata la pasta, e pronti anche ragù e besciamella, cominciare a comporre le lasagne nella teglia alternando uno strato di pasta, ad uno di ragù, uno di biete ed uno di besciamella abbonante. Così sino a colmare tutto lo spessore della teglia: la tradizione bolognese vorrebbe strati sottilissimi, quasi impercettibili, a formare una specie di mattonella di pasta, a casa nostra - invece - preferiamo meno sfoglie di pasta ed un ripieno più consistente.
Giunti all'ultimo strato, finire con la besciamella, quindi spolverare con abbondante lievito alimentare in fiocchi, una manciatina di semi di sesamo ed un generoso giro di olio evo.
Infornare a 230° per una mezz'ora, almeno finché avranno assunto un bel colorito e si sarà formata una crosticina dorata.
Il segreto per una lasagna speciale è assemblare il tutto il giorno prima ed infornare, invece, il giorno della festa , tenendo conto di una mezz'ora di riposo dopo la cottura: in questo modo tutti gli ingredienti avranno assorbito i sapori e noi non dovremo impazzire in cucina mentre stanno arrivando gli ospiti.

Polpette Brasate

Ingredienti:

- 300gr di lenticchie di Pantelleria cotte al dente
- 6 cucchiai di riso già cotto
- 1 cipolla di Pignone
- 2 spicchi di Aglio di Vessalico
- 1 manciata di pinoli
- pan grattato q.b., timo q.b., olio evo q.b.
- sale integrale di Trapani e pepe q.b.

Ingredienti per la salsa di vino:
- 1lt di vino rosso
- 1 cipolla, 1 carota
- 1 spicchio di aglio 1 foglia di alloro
- 1 cucchiaio di farina
- brodo vegetale q.b., olio evo q.b.
- sale integrale di Trapani e pepe q.b.

Preparazione:

Stufare in un tegame gli odori, la cipolla, la carota e l'aglio tritati al coltello, con un filo di olio evo. Quando il trito avrà preso colore aggiungere un poco di farina rimestando con cura, come a fare una besciamella, unire il vino a poco a poco.
Aggiustare si sale e pepe, continuare la cottura fino a ridurre la salsa dei 2/3. Intanto preparare l'impasto per le polpette: schiacciare le lenticchie con una forchetta e saltarle in padella con il riso ed un trito di aglio, cipolla e pinoli.
Ottenuto un composto omogeneo, asciugarlo quando basta con pan grattato.
Aggiustare di sale e pepe, quindi formare delle piccole polpette con le mani.
Panare le polpette con pan-grattato, passarle in padella con olio caldo per renderle croccanti.
Appena tutte rosolate, tuffarle nella salsa di vino, allungare con mezzo bicchiere di brodo e continuare la cottura giusto per qualche minuto: quest'ultima operazione può essere eseguita appena prima di servirle, mentre tutta la preparazione precedente può essere fatta tranquillamente in largo anticipo!
Tre polpette per ciascun commensale saranno più che sufficienti se accompagnate da un altro secondo ed un contorno di verdure!

Terrina al Forno

Ingredienti per 6 persone:

- 700 gr di Patate bianche già sbucciate
- 600 gr di Zucca già sbucciata
- 200 gr di Porcini già puliti
- 100 gr di mandorle tritate
- 2 spicchi di Aglio di Vessalico
- 1 spolverata di farina di mais
- rosmarino q.b., olio evo q.b.,
- sale integrale di Trapani e pepe q.b.

Preparazione:

Tagliare le patate in spicchi e la zucca in fette spesse qualche millimetro. A parte tagliare i funghi in tocchi regolari piuttosto consistenti. Riservare.
Imbiondire un trito di rosmarino ed aglio, quindi aggiungere i funghi e far rosolare per qualche istante. Sfumare con un goccio di vino bianco, quindi aggiungere un mestolo di acqua e lasciarli stufare per 10 min.
Quando i funghi saranno pronti, prelevarne la metà e riservarli.
In quelli avanzati aggiungere un po' di acqua e frullare tutto in padella.
Spegnere il fuoco e riservare. In una pirofila, già unta, preparare un primo strato di spicchi di patate. Salare, pepare e spolverare con le mandorle tritate.
Preparare poi un secondo strato con le fette di zucca. Di nuovo, salare, pepare e spolverare con le mandorle tritate.
Finire con uno strato di funghi saltati in padella, quindi versare il fondo dei funghi frullati su tutta la superficie dell'ultimo strato affinché condisca tutta la terrina.
Chiudere con un'abbondante spolverata mandorle tritate, una di farina di mais ed un generoso filo di olio evo. Infornare a 200° per circa 40 minuti, fino ad ottenere una superficie ben dorata e croccante.
Servire piccole porzioni ottenute con un coppa pasta in accompagnamento alle polpette brasate, senza scordare il contorno!

Insalata tiepida di Zucca e Sedano Rapa

Ingredienti per 6 persone:

- 1 sedano rapa di buone dimensioni
- 1 fetta di zucca abbondante (bio, in questo caso una Uchiki Kuri, per via della sua polpa molto dolce)
- 1 limone (bio, in questo caso amalfitano)
- 2 mele dalla polpa soda (bio, in questo caso una Cabellotta dell'Alta Valle Scrivia)
- succo di limone q.b., olio evo q.b.
- sale integrale di Trapani e pepe q.b.

Preparazione:

Anzitutto lavare, pulire e sbucciare il sedano rapa e la zucca, quindi tagliare entrambi in fette dello spessore di qualche millimetro: grigliare dolcemente entrambi i lati delle fette, finché saranno ammorbidite all'interno e ben colorite in superficie.
Nel frattempo, dopo averli ben lavati, affettare sottilmente la mela ed il limone, compresa la loro buccia (molto importante la provenienza biologica per poterne mangiare anche la buccia!).
Preparare ora un'emulsione con l'olio ed il succo di limone, aggiustandone la sapidità.
Grigliati il sedano rapa e la zucca, tagliarne le fette in listarelle, quindi unirle - in una terrina - alla mela ed il limone, condendo il tutto con l'emulsione di evo e succo di limone.
Rimestare l'insalata con le mani affinché, massaggiandoli, tutti gli ingredienti siano ben conditi.
Impiattare mantenendo un senso di verticalità, guarnire con un paio di fiocchi di sale integrale ed insaporire con una spolverata di pepe appena macinato. Fatto, pronta un'insalata leggera e gustosa perfetta per accompagnare i nostri secondi piatti!
Per ottimizzare i tempi grigliate il necessario con anticipo, aggiungete un poco di succo di limone per evitare l'ossidazione e riservate al riparo da aria e luce in luogo fresco, al momento di servire l'insalata vi basterà stemperare il tutto in forno, pensare alla mela e all'assemblaggio!

Mini Creme Brule

Ingredienti per 6 persone:

- 400 ml di latte di cocco non zuccherato
- 100 gr di yogurt di soia al naturale
- 45 gr grammi di zucchero mascobado
- 2 cucchiaini rasi di agar-agar in polvere
- 2 dita di una bacca di vaniglia
- la punta di un cucchiaino di curcuma

Preparazione:

Anzitutto aromatizzare il latte di cocco facendolo intiepidire sul fuoco con due dita di bacca di vaniglia e relativi semi, per una decina di minuti. Quindi far freddare e levare la bacca.
A questo punto mescolare insieme latte di cocco aromatizzato, yogurt di soia, zucchero, agar-agar e curcuma, sciogliendo con cura lo zucchero e senza formare alcun grumo.Versare ora la crema ottenuta in cinque cocotte di terracotta e cuocere a bagnomaria in forno a 100° per circa un'ora, prestando molta attenzione che l'acqua non prenda eccessivo bollore: nel caso aggiungere un poco di acqua tiepida per abbassare la temperatura. Devve essere una cottura lunga, costante e delicata.
Pronta la crema cotta, sfornare e lasciar raffreddare a temperatura ambiente, dopodiché riservare in frigorifero fino al momento del servizio.
Levare dal frigo una decina minuti prima del momento del dolce per stemperare la temperatura, quindi spolverare ciascuna cocotte con un cucchiaino di mascobado e caramellare con un cannello da cucina. Per una cucina casalinga si può ovviare al cannello mettendo le cocotte spolverizzate di zucchero sotto il grill del forno, ma diciamocelo... la fiamma è sempre la fiamma!
Servire e godere della cosa più bella che esista nel mondo dei dolci: rompere il caramello in superficie per affondare la punta del cucchiaio nella giallissima e profumatissima crema!
Questa crema può essere preparata il giorno prima senza alcun problema, al momento di servirla basterà stemperarla a temperatura ambiente o con pochi minuti di forno e caramellare direttamente in tavola!

Note:
Per queste ricette ho scelto il più possibile prodotti del mio territorio, oppure prodotti italiani a cui ho facile accesso grazie al GAS di cui faccio parte.
Pistacchi di Bronte, Lenticchie di Pantelleria e Cannellini di Monreale, per esempio, arrivano direttamente da produttori biologici siciliani.
La Mela Cabellotta dell'Alta Valle Scrivia , invece, l'ho scelta per dare il mio appoggio, dato che vivo in Liguria, "all'importante progetto di salvaguardia e rilancio di questo frutto speciale, dal colore rosso e dal gusto intenso, tipico esempio di biodiversità del territorio dell´Alta Valle Scrivia, operato da parte del Comune di Valbrevenna - entroterra ligure che più entroterra non ce n'è - insieme al Parco dell'Antola".
L'aglio di Vessalico e la cipolla di Pignone sono prodotti tipici liguri: il primo in corsa per il dop, la seconda è una degli ortaggi più tipici in tutta la provincia di La Spezia.

La zucca Uchiki Kuri, invece, nonostante sia una varietà straniera è stata coltivata in Italia e non è d'importazione; il sedano rapa, poi, proviene da una Cooperativa Agricola Vegetariana, mentre i limoni amalfitani arrivano direttamente dalle limonaie di mia nonna.
Il latte di cocco, lo zucchero Mascobado e la curcuma, infine, non avendo la possibilità di una provvigione italiana, sono prodotti biologici di Altromenrcato.