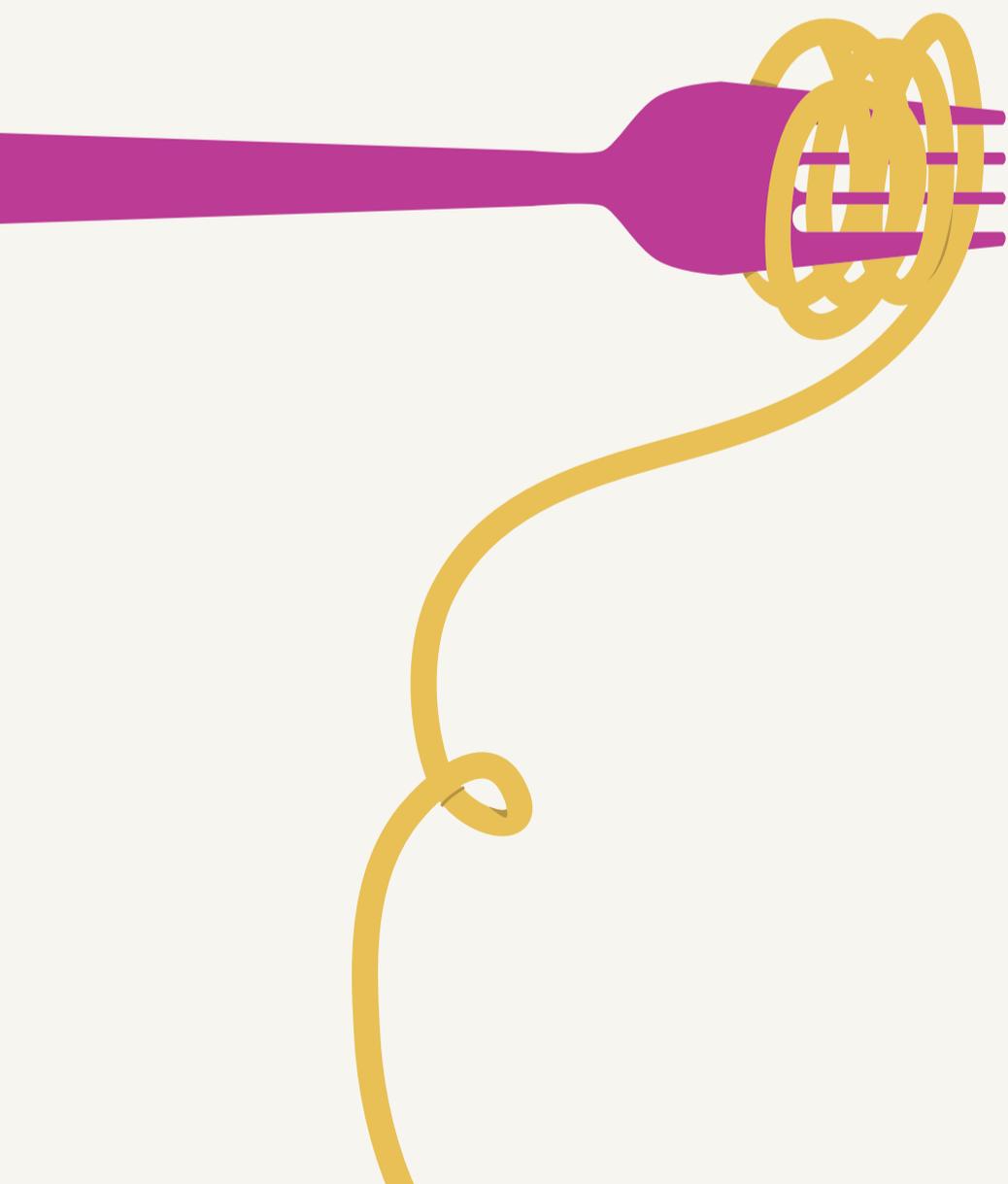




 vegolosi.it

MENU DI SAN VALENTINO

UN ANTIPASTO
PER COLORARE
LA PASSIONE



HUMMUS DI
BARBABIETOLA



INGREDIENTI PER 2 PERSONE

100 g di barbabietola precotta
100 g di ceci cotti
1 cucchiaino di salsa tahin Arame
mezzo limone
1 pizzico di sale
qualche seme di cumino
olio extravergine di oliva

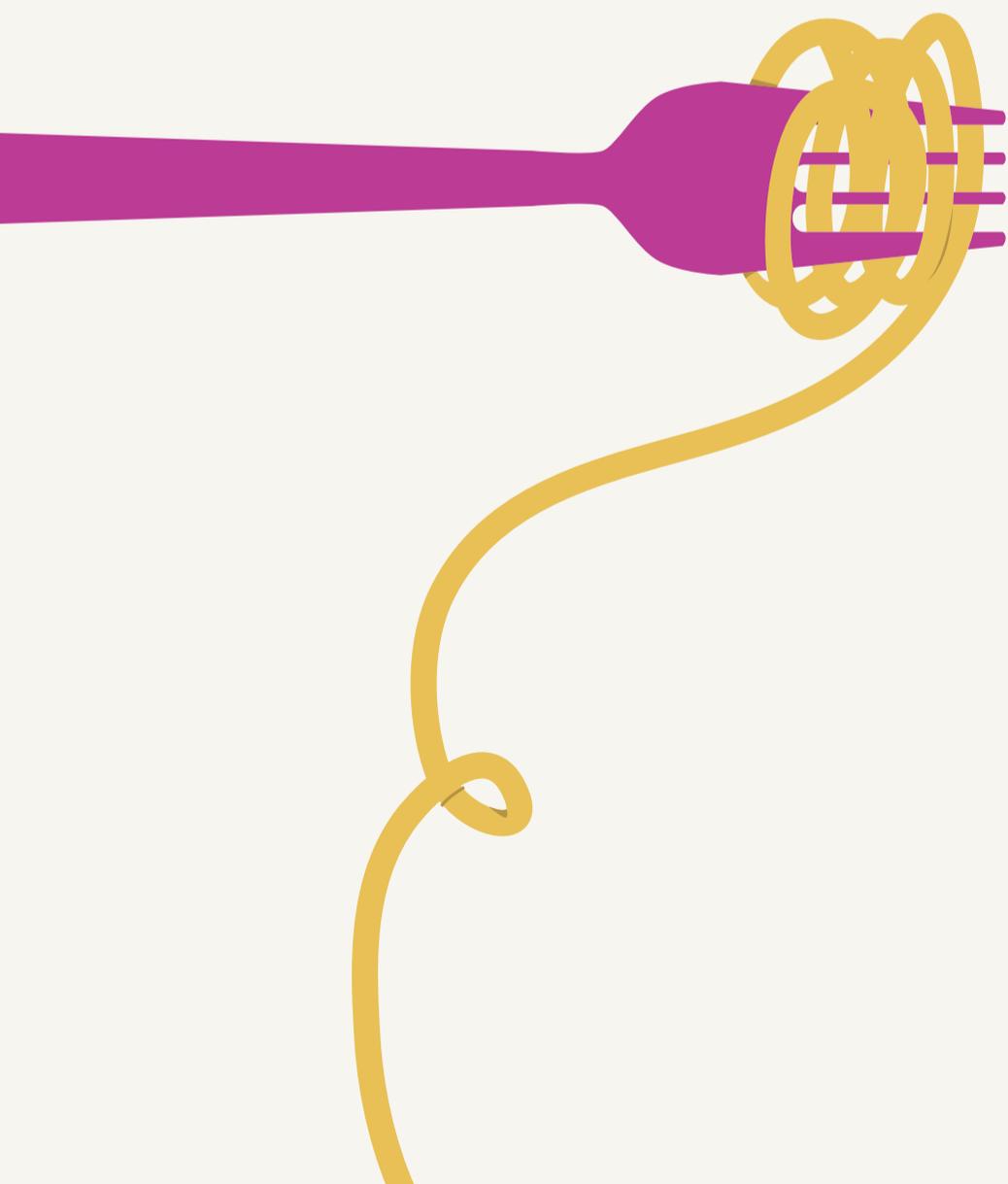


Scopri tutti gli antipasti di Vegolosi.it [qui!](#)

PREPARAZIONE

Preparare questa ricetta è molto veloce. Nel robot da cucina versate gli ingredienti, quindi i ceci, la barbabietola, il tahin, il sale, il succo del limone e il cumino. Frullate sino a ottenere una crema omogenea e, nel caso, aggiungete poco olio o un goccio di acqua per ammorbidire il tutto. Potete utilizzare anche un frullatore ad immersione. L'hummus è una crema ideale da spalmare sui crostini magari a forma di cuore, realizzati con pane morbido coppato con una formina e passato in forno.

UN PRIMO
PER DELIZIARE
LA VISTA



PACCHERI
CON
POMODORI
SECCHI



INGREDIENTI PER 2 PERSONE

200g di pasta ad anelli

30 g di pinoli

70 g di pomodori secchi

10 g di concentrato di pomodoro

30 g di olive nere

10 g di capperi

1/2 peperoncino rosso

prezzemolo

sale



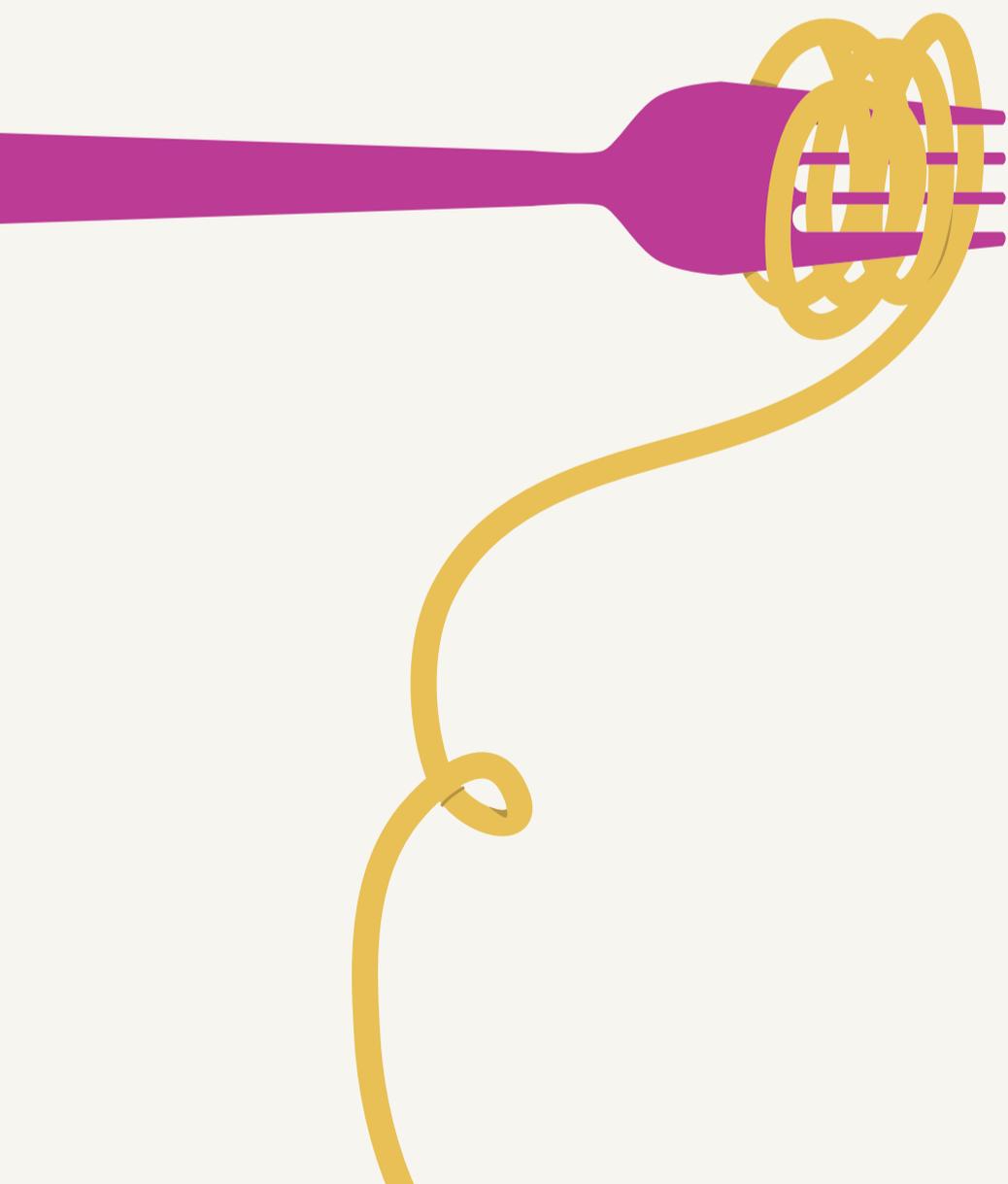
Scopri tutti i primi piatti di Vegolosi.it [qui!](#)

PREPARAZIONE

Ammorbidite in una tazza d'acqua i pomodori secchi per 10 minuti. Nel frattempo scottate i pinoli in un tegame antiaderente, questo permetterà di gustarne al meglio il sapore. Prepariamo il condimento Tagliate finemente il peperoncino e saltatelo in un tegame antiaderente con un filo d'olio. Aggiungete i pomodori secchi sgocciolati e tagliati grossolanamente. Cuocete per una decina di minuti aggiungendo le olive tritate e i capperi. A pochi minuti dalla fine della cottura unite il concentrato di pomodoro. Correggete di sale.

Cuocete la pasta in abbondante acqua salata e scolate ben al dente. Aggiungete il condimento appena preparato e condite la pasta, aggiungete i pinoli e un'abbondante dose di prezzemolo fresco tritato. Potete aumentare la dose di peperoncino per un momento più piccante.

UN SECONDO
PER VIAGGIARE
CON I SENSI



SCALOPPINE
DI SEITAN
ALL' UVA



INGREDIENTI PER 2 PERSONE

120g seitan al naturale

10 g di [bacche di goji](#)

10 acini d'uva bianca

oppure 50 g di succo d'uva

1/2 porro

rosmarino fresco

erbe aromatiche provenzali q.b.

farina di riso q.b.

olio extravergine di oliva

sale e pepe



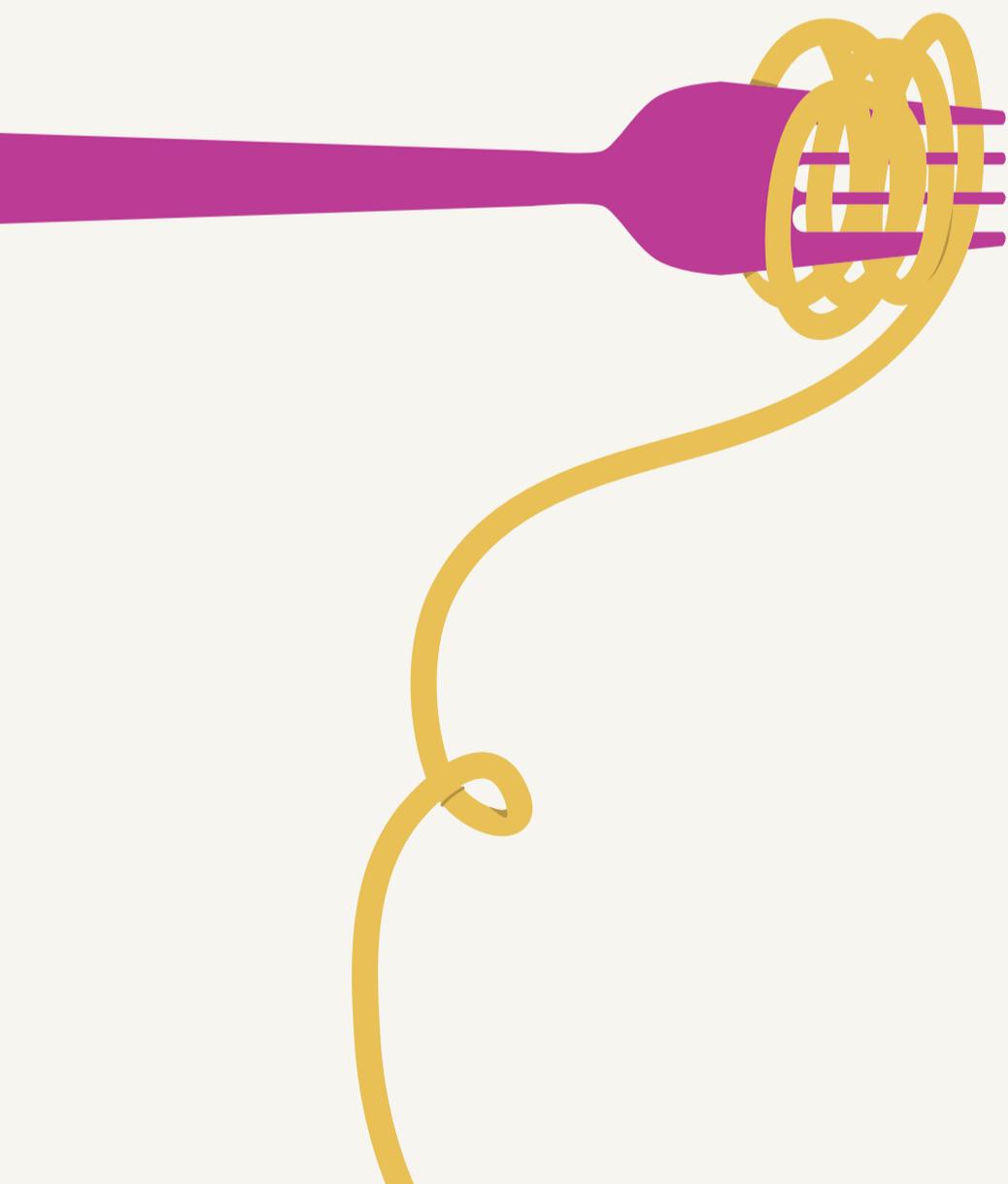
Scopri tutti i secondi di Vegolosi.it [qui!](#)

PREPARAZIONE

Tritate finemente il rosmarino fresco e unite-lo ad un cucchiaino di erbe provenzali. In un contenitore capiente mescolate le erbe alla farina di riso. Tenete da parte un po' di trito di rosmarino per la guarnizione finale. A parte, con una centrifuga o uno schiacciapata-te, estraete dagli acini di uva il loro succo. Se non avete la frutta fresca ovviamente potete utilizzare il succo che comunemente trovate nei negozi biologici.

Tagliate il seitan a fette dello spessore di circa 5 mm e passatele nel mix di farina e spezie modo da impannare molto bene ogni singola fettina. Premete con delicatezza in modo che la farina aderisca molto bene al seitan. In un tegame scaldate un filo d'olio e fate saltare il porro tagliato a rondelle e le bacche di goji. Appena il porro avrà preso un po' di colore aggiungete le fettine di seitan e poco dopo il succo d'uva. Continuate a cuocere a fiamma media per circa 10 minuti aggiungendo poca acqua calda nel caso il succo si asciugasse troppo. Correggete di sale e pepe e servite con un trito di rosmarino.

UN DOLCE
PER
INNAMORARSI



BISCOTTI AL
VINO PASSITO



INGREDIENTI PER 20 BISCOTTI

250 g di farina tipo 0

100 g di farina di mais fioretto

60 g di uvetta

100 g di vino passito

50 g di olio di semi di girasole

30 g di olio extravergine di oliva

40 g di latte di avena (o riso)

80 g di zucchero di canna

9 g di [cremor tartaro](#)

un pizzico di sale



Scopri tutti i dolci di Vegolosi.it [qui!](#)

PREPARAZIONE

Ammorbidite l'uvetta nel passito e nel frattempo setacciate in una terrina le farine e il lievito. Aggiungete il sale e lo zucchero. Miscelate i liquidi, l'olio di semi e quello di oliva insieme al latte, uniteli alle farine e aggiungete l'uvetta con il vino. Mescolate con energia sino a quando tutti i liquidi sono stati completamente assorbiti e l'impasto è abbastanza compatto. Con un cucchiaino prendete delle piccole quantità di questo impasto e depositatele su una leccarda ricoperta di carta da forno e spolverizzate con poco zucchero di canna. Infornate a 180 gradi per 20 minuti.

NATURALMENTE ROMANTICI

~ Corso di cucina naturale ~



21 FEBBRAIO
ORE 20

~

INTERNO23
V.LE PICENO 23
MILANO

~

Per info e costi
[CLICCA QUI](#)



Chi siamo?

Cristiano, Federica, Silvia, Simone, Valentina, Angelo e Adriano e Vegolosi.it è un magazine online di cucina vegetariana e vegana nato nel marzo del 2013 edito da Freemedia Sc.

Nel nostro magazine potrai trovare ricette, news e curiosità sugli ingredienti più disparati.

Organizziamo **eventi e showcooking** e abbiamo pubblicato un **eBook**, "Direzione Vegolosi" (lo trovi [qui](#)) con più di 250 pagine di ricette inedite, interviste e molto altro!



scrivici@vegolosi.it

Publicato nel Febbraio 2014

EDIZIONI FREEMEDIA - LEMURI

