



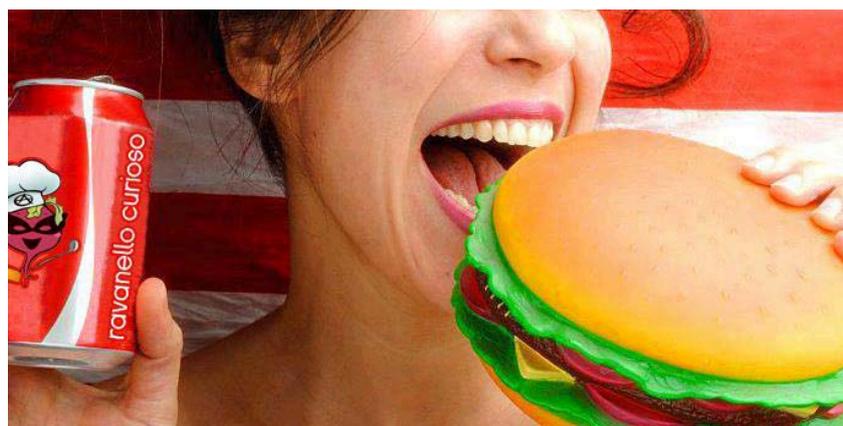
# FESTIVAL VEGAN ALL'IDROSCALO

27-28 settembre 2014

MiVEG è organizzato da:



Le ricette del Ristorante a cura di  
Ravanello Curioso





2

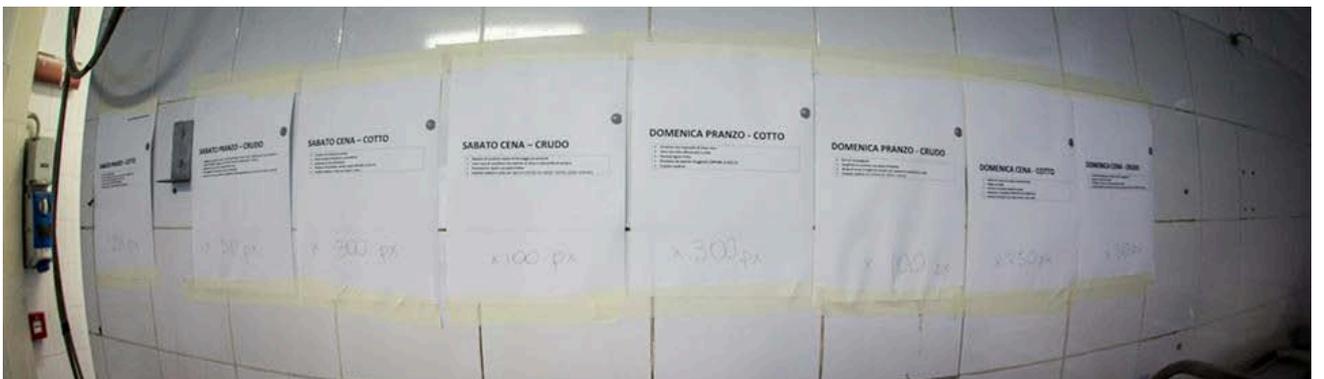


Foto di Francesco Castaldo

## Antipasti

---

CROSTINI CON HUMMUS DI CECI	5
COPPETTA CON FINOCCHI, NOCI E CAPPERI IN EMULSIONE AGRUMATA	7
CRACKER CRUDISTI ALLA CIPOLLA ROSSA	9
CROSTINO CON TAPENADE DI OLIVE NERE	10
ROTOLINI DI ZUCCHINE RIPIENI DI FORMAGGIO DI NOCI BRASILIANE	11
INDIVIA CON SPUMA DI CANNELLINI	14
BACI DI CHAMPIGNON	16
SALSA DEL BOSCO	17
CROSTINI CON PESTO DI FOGLIE DI SEDANO	19
RAVIOLI DI BARBABIETOLA CON RIPIENO DI NOCI E MAGGIORANA	21

3

## Primi piatti

---

MIX DI CEREALI CON PESTO FRESCO DI BASILICO E CHIPS DI VERDURE CROCCANTI	6
SPAGHETTI DI ZUCCHINE CON PESTO DI BASILICO FRESCO	8
PASTA ALLA CRUDAIOLA CON POMODORO FRESCO E RUCOLA	10
COUS COUS DI CAVOLFIORRE CON BATTUTO DI OLIVE E RATATOUILLE DI VERDURE	11
ORZO CON TOFU AFFUMICATO ED ERBA CIPOLLINA	14
TAGLIATELLE DI ZUCCHINE IN SUGO FRESCO E NOCI	17
FREGOLA AI FUNGHI	19
LASAGNE DI ZUCCHINE AI FUNGHI	21

## Secondi

---

BASTONCINI DI MOPUR GLASSATI IN SALSA TERIYAKI	6
FORMAGGELLA DI NOCI BRASILIANE	8
PANISSA LIGURE FRITTA	10
POMODORI RIPIENI DI PATE' D'OLIVE	12
ARROSTO DI SEITAN SCALOPPATO CON SALSA ALL'ARANCIA E CHIPS DI PATATE	15
DADOLATA DI TOFU ALL'ARANCIA	19
RAWBURGER ESSICCATI	22

## Contorni

---

CIM'D'RAP PICCANTINE	7
INSALATA MISTICANZA CON SALSA AL COCCO, NOCI E PERE	8
FRIGGITELLI	11
INSALATA SEDANO, YOGURT, MELE CON NOCI	12
MELANZANE A FUNGHETTO	15
INSALATA MADRAS	17
SONGINO CON MAIONESE D'AVOCADO	18
TEMPURA DI ZUCCHINE, CAROTE E SALVIA	20
INSALATA SEDANO, MELE, NOCCIOLE E MENTA	22

E, come sempre,  
un buon,  
buon appetito  
da Ravello Curioso!



# SABATO PRANZO / COTTO

- Tartine con hummus di ceci e paprika
- Mix di cereali (farro e avena) con pesto fresco di basilico e chips di verdure
- Bastoncini di mopur glassati in salsa teriyaki
- Cim'd'rap piccantine (o, in alternativa per chi sceglieva il contorno crudo)
- Insalata misticanza con pere, noci e salsa al cocco



Foto di Francesco Castaldo

Tutte le dosi sono per dieci persone e per un piatto combinato.

---

## CROSTINI CON HUMMUS DI CECI

<http://ravellocurioso.wordpress.com/2012/08/15/hummus-di-ceci/>

Ingredienti:

200 gr di ceci o cannellini secchi  
1 limone spremuto bio  
50 ml di olio EVO  
1 pizzico di sale  
1 spicchio di aglio, possibilmente fresco  
2 C di salsa tahina  
1 c di cumino in polvere  
1 c di paprika dolce  
prezzemolo fresco tritato

Blog <http://ravellocurioso.wordpress.com/> e pagina Facebook <https://www.facebook.com/ravellocurioso>

Mettere in ammollo i ceci per una notte. Cuocerli e tenere da parte l'acqua di cottura. Mettete i ceci nel robot da cucina, insieme al succo di limone, il sale e l'olio e miscelare per bene; se vi occorre per rendere la salsa più morbida, allungare il tutto con un po' di acqua di cottura dei ceci. Potete aggiungere da subito ogni altro ingrediente, tranne il prezzemolo che andrà spolverato sulla salsa direttamente nel piatto, insieme a della paprika dolce. Tostare il pane in forno e decorare i crostini con la salsa.

---

## MIX DI CEREALI CON PESTO FRESCO DI BASILICO E CHIPS DI VERDURE CROCCANTI

Pesto di basilico fresco:

foglie di 2 mazzi di basilico fresco  
100 gr di mandorle bianche spellate  
50 gr anacardi  
1 spicchio di aglio  
sale  
olio EVO

Lavare ed asciugare delicatamente le foglie di basilico fresco e tenerne da parte qualcuna per la decorazione. Tritare le altre con aglio, semi oleaginosi, olio e sale.

Farro e avena:

500 gr  
Ammollare farro e avena per una notte.  
Cuocerli con il metodo della cottura passiva (<http://ravellocurioso.wordpress.com/2012/05/21/la-scoperta-dellacqua-calda/>) e, una volta raggiunto il completo assorbimento, tenere al caldo.

Verdure miste (carote, zucca, zucchine):

500 gr  
olio per friggere

Tagliare le verdure con la mandolina a rondelle sottili e friggere nella friggitrice. Condire il farro con il pesto, olio EVO e un po' di verdure croccanti e porzionare nei piatti con un coppapasta. Decorare con le verdure croccanti rimaste.



Foto di [Alice Chiara](#)

---

## BASTONCINI DI MOPUR GLASSATI IN SALSA TERIYAKI

Mopur:

500 gr  
20 gr di semi di sesamo

Salsa teriyaki: <http://ravellocurioso.wordpress.com/2012/05/01/riso-thai-con-bocconcini-glassati-in-salsa-teriyaki/>

150 ml di salsa di soia  
50 g di mirin  
2 C di zucchero di canna  
1 spicchio d'aglio  
un dado di zenzero bio grattugiato

In una ciotola mettete la salsa di soia, lo zucchero ed il mirin e mescolate. Grattugiate lo zenzero e spremete lo spicchio d'aglio ed aggiungete i succhi all'emulsione. Miscelate per bene in modo da amalgamare i sapori. Tagliate il mopur a bastoncini e mettetelo a marinare nella salsa teriyaki per almeno 4 ore (meglio se tutta la notte), aggiungendo acqua fino a copertura del mopur. Versate il mopur in padella con la sua marinatura e cuocetelo facendolo sobbollire a fuoco gentile; la marinatura pian piano addenserà.

### CIM'D'RAP PICCANTINE

Cime di rapa:

1 kg

100 ml di olio EVO

sale fino

2/3 peperoncini

Sbollentare le cime di rapa in acqua bollente salata, scolarle, farle raffreddare e tagliarle a pezzetti.

Saltarle in padella con aglio, olio e peperoncino.



Foto di Francesco Castaldo

7

## SABATO PRANZO / CRUDO

- Coppetta d'arancia con finocchi, noci e capperi in emulsione agrumata
- Spaghetti di zucchine al pesto fresco di basilico
- Formaggella di noci brasiliane
- Insalata misticanza con pere, salsa al cocco e noci
- Cracker crudisti alla cipolla rossa

### COPPETTA CON FINOCCHI, NOCI E CAPPERI IN EMULSIONE AGRUMATA

Per coppetta usare le bucce di cinque arance spremute in precedenza e pulite per bene.

500 gr di finocchi

5 arance

un pugno di capperi  
dissalati in acqua tiepida

un pugno di noci tritate  
olio EVO e sale qb

Tagliare i finocchi con la mandolina e mettere in acqua e ghiaccio. Preparare un'emulsione a base di spremuta di arancia, olio e sale:



Foto di Francesco Castaldo

battere la spremuta con una forchetta. Scolare i finocchi e condire con l'emulsione. Al momento di servire: usare la coppetta come contenitore, riempire di insalata di finocchio, un giro d'olio, i capperi ed il trito di noci.

---

### SPAGHETTI DI ZUCCHINE CON PESTO DI BASILICO FRESCO

10 zucchine

Pesto di basilico fresco:

foglie di 2 mazzi di basilico fresco

100 gr di mandorle bianche spellate

50 gr anacardi

1 spicchio di aglio

sale

olio EVO

Lavare ed asciugare le zucchine e passarle nello spiralix. Lavare ed asciugare delicatamente le foglie di basilico fresco e tenerne da parte alcune per la decorazione.

Tritare le altre con aglio,

semi oleaginosi, olio e sale. Amalgamare il pesto con le zucchine ed impiattare con un coppapasta rotondo di almeno 10 cm di diametro. Decorare con basilico fresco.



8

---

### FORMAGGELLA DI NOCI BRASILIANE

Ricetta di Massimo Merisio

½ tazza di noci brasiliane

2 pomodori secchi

Pepe q.b.

Acqua q.b.

Olio di semi q.b.

Triturare le noci brasiliane insieme ai pomodori precedentemente reidratati. Aggiungere un po' di pepe, eventualmente olio di semi e acqua quanto basta per renderlo leggermente cremoso ma ancora consistente. Una volta data la forma passare con una velatura di pepe. Mettere in frigo per almeno mezz'ora.

---

### INSALATA MISTICANZA CON SALSA AL COCCO, NOCI E PERE

500 gr di misticanza

20 noci

2 pere

olio EVO

50 ml di acidulato di umeboshi

30 ml di lattina latte di cocco

Tagliare le pere a dadolini. Miscelare acidulato e cocco. Condire l'insalata ed aggiungervi le pere. Nel piatto, decorare con le noci spezzettate.

---

## CRACKER CRUDISTI ALLA CIPOLLA ROSSA

Dosi per 200 cracker per 11 ripiani dell'essiccatore

500 gr semi di lino

2 zucchine

1 peperone

3 pomodori

20 pomodori secchi

2 cipolle rosse

2 pesche

Mettere in ammollo i pomodori secchi ed i semi di lino in acqua fresca per 3 ore, in contenitori separati. Scolare i pomodori secchi e tritare nel mixer con pomodoro fresco. Aggiungere mano a mano tutte le altre verdure e le pesche, lasciandone almeno un terzo tritate grossolanamente. Trasferire tutto il contenuto in una ciotola capiente. Scolare e tritare i semi di lino. Amalgamare a tutte le verdure e stendere sulle teglie dell'essiccatore ricoperte di carta da forno. Azionare il programma crudista e far essiccare per ca 15 ore. A metà essiccatura, aiutandosi con una rondella taglia pizza, incidere i cracker creando i quadrotti finali.

9

## SABATO CENA / COTTO

- **Crostino con tapenade di olive nere e nocciole**
- **Pasta alla crudaiola con pomodoro fresco e rucola**
- **Panissa ligure frita**
- **Friggitelli saltati o, per chi preferisce il contorno crudo,**
- **Insalata di sedano, mele, yogurt e noci**



Foto di Francesco Castaldo

---

## CROSTINO CON TAPENADE DI OLIVE NERE

<http://ravellocurioso.wordpress.com/2012/07/28/tapenade-di-olive-nere/>

1 T di olive nere  
½ T di nocciole  
3 C di capperi dissalati  
2 C di succo di limone  
1 spicchio d'aglio  
origano bio qb  
timo bio qb  
basilico bio qb  
5 pomodorini

Mixare tutti gli ingredienti, fino ad ottenere la consistenza preferita: granulosa o liscia. Spalmare su crostini di pane abbrustolito e decorare con mezzo pomodorino tagliato a spicchio.

---

## PASTA ALLA CRUDAIOLA CON POMODORO FRESCO E RUCOLA

500 gr di penne rigate  
2 scalogni  
2 cipollotti  
1,5 kg di pomodorini freschi  
500 gr di rucola  
olio EVO  
sale

Mettere a bollire l'acqua e cuocere la pasta. In una padella capiente, preparare il soffritto di cipollotto e scalogno. Tagliare grossolanamente i pomodori e saltarli un solo minuto nel soffritto. Unire la pasta scolata, la rucola tritata, un giro d'olio evo e una spruzzata di pepe.

---

## PANISSA LIGURE FRITTA



400 gr di lenticchie rosse ammollate una notte  
1 lt di acqua  
1 C gr di sale  
100 di olio

Ammollare le lenticchie per una notte.

Mettere in pentola le lenticchie con la loro acqua, sale e olio e frullare tutto con il minipimer.

Cuocere per 25/30 minuti e stendere l'impasto in una teglia unta.

Far raffreddare completamente.

Tagliare a cubotti e friggere. Salare e servire calda.

## FRIGGITELLI

peperoncini verdi  
olio EVO  
sale

Lavare bene i peperoncini verdi e saltarli in padella con olio e sale, fino a quando la pellicina avrà fatto una bella crosticina.

Foto di Francesco Castaldo



11

# SABATO CENA / CRUDO

- Rotolini di zucchine ripieni di formaggio di noci brasiliane
- Cous cous di cavolfiore con battuto di olive e ratatouille di verdure
- Pomodori ripieni con paté d'olive
- Insalata sedano e mele con noci

## ROTOLINI DI ZUCCHINE RIPIENI DI FORMAGGIO DI NOCI BRASILIANE



Foto di Francesco Castaldo

3 zucchina (10 persone)  
Formaggio di noci brasiliane  
Limone q.b.

Tagliare le zucchine con la mandolina.  
Passarle nel limone e con un cucchiaino di formaggio di noci brasiliane (vedi ricetta sopra).

## COUS COUS DI CAVOLFOIORE CON BATTUTO DI OLIVE E RATATOUILLE DI VERDURE

1 cavolfiore bianco  
1 zucchina  
1 carota  
1 peperone giallo  
10 pomodori essiccati  
150 gr di olive verdi  
1 limone spremuto  
30 gr di capperi dissalati  
olio EVO  
rosmarino e salvia  
1 limone per decorare



Foto di Massimo Merisio

Dissalate i capperi in acqua tiepida per almeno trenta minuti.

Grattugiate la buccia del limone e mettete in una bacinella, poi spremetelo.

Tritate il cavolfiore al coltello; se possibile evitate il mixer che lo rende meno gustoso.



12

Foto di Francesco Castaldo

Riponete il cavolfiore in una bacinella con la buccia del limone. Tritate rosmarino e salvia finemente ed emulsionate per bene con olio e succo di limone e condite il cavolfiore.

Tagliate tutte le verdure al coltello a cubetti piccolissimi oppure a filangè con l'apposito attrezzo.

Battete le olive con un pestello insieme ai capperi o tritate al coltello.

Unite tutti i sapori al cavolfiore, tenendo da parte un po' di battuto per la decorazione. Aggiungete sale se necessario.

Lasciate riposare il cous cous per un'oretta, in modo da far amalgamare bene i sapori. Servite aiutandovi con un coppapasta della forma preferita.

---

## **POMODORI RIPIENI DI PATE' D'OLIVE**

Ricetta di Massimo Merisio

10 pomodori ramati o tondi

4 avocado

paté di olive nere q.b.

Tagliare i pomodori a metà, svuotarli della polpa e dei semi. Ricavare la polpa dagli avocado e schiacciarla con un forchetta; aggiungere parte della polpa di pomodoro svuotata, insieme a un po' di paté di olive. Amalgamare il tutto ed usarlo per riempire i pomodori svuotati. Guarnire il pomodoro ripieno con uno strato uniforme di paté d'olive.

---

## **INSALATA SEDANO, YOGURT, MELE CON NOCI**

2 mele

20 noci

coste di sedano del pranzo

1 limone

200 ml di yogurt di soia

50 ml olio di oliva

Spremere tutti i limoni e mettere il succo in una ciotola.

Lavare la costa di sedano, mondatela eliminando i filamenti che la percorrono in lunghezza, quindi tagliarla sottilmente. Lavare le mele, eliminare il torsolo e il picciolo, quindi tagliarle a spicchi più sottili e metterle a bagno nel succo di limone in modo che la polpa non annerisca.

Unite il sedano e le mele, condite con olio e sale e impiattate. Versate sopra lo yogurt e due gherigli di noci per porzione.

## DOMENICA PRANZO / COTTO

- Indivia con spuma ai cannellini e capperi
- Orzo con tofu affumicato, fagiolini ed erba cipollina
- Arrosto di seitan scaloppato con salsa all'arancia e chips di patate
- Melanzane a funghetto (o, in alternativa per chi sceglie in contorno crudo)
- Songino con maionese d'avocado



Foto di [Peanut](#)

---

## INDIVIA CON SPUMA DI CANNELLINI

10 foglie di insalata indivia  
400 gr di cannellini  
erba cipollina  
50 gr di lievito alimentare in scaglie  
prezzemolo qb  
paprika  
50 ml olio EVO  
50 gr di tahin  
sale qb  
1 pugno di capperi dissalati per decorare



Foto di Francesco Castaldo

14

Ammollare i cannellini per una notte. Cuocerli con il metodo della cottura passiva

(<http://ravellocurioso.wordpress.com/2012/05/21/la-scoperta-dellacqua-calda/>).

Tritare le erbe aromatiche, tenendo da parte 10 foglie di prezzemolo. Mettere nel mixer i cannellini ed aggiungere olio, tahin e spezie varie. Amalgamare per bene ed aggiustare di olio e sale.

Servire la salsa nella foglia di indivia e decorare con una foglia di prezzemolo ed i capperi dissalati.

---

## ORZO CON TOFU AFFUMICATO ED ERBA CIPOLLINA

500 gr orzo decorticato  
10 pomodorini secchi  
500 gr di fagiolini bolliti  
1 confezione di tofu affumicato biologico  
Prezzemolo  
erba cipollina  
1 cipolla  
olio EVO  
sale

Per questa ricetta è fortemente consigliato il tofu affumicato in vendita presso i negozi biologici e NON la variante 'fumè' reperibile presso le rivendite di alimentari etnici. La ricetta originale la trovate qui: <http://ravellocurioso.wordpress.com/2011/09/14/cupolotto-affumicato/>! E' una delizia garantita!

Cuocere l'orzo con il metodo della cottura passiva (<http://ravellocurioso.wordpress.com/2012/05/21/la-scoperta-dellacqua-calda/>).

Preparare un soffritto di cipolla tagliata finemente e far imbiondire. Tritare al coltello 4 pomodorini secchi e tagliarne 1 solo a filangè e metterlo da parte per il decoro. Tagliare il tofu affumicato a cubetti piccoli. Far saltare velocemente l'orzo insieme alla cipolla, ai pomodorini ed al tofu; profumare con le erbe fresche e mescolare il tutto per un paio di minuti, facendo legare ben bene i sapori.

Riempire una ciotola (vanno benissimo le coppette da budino o da gelato) con l'orzo, livellare leggermente con un cucchiaino ed infine capovolgere il tutto nel piatto, ottenendo così una bella cupoletta. Decorare con la filangè di pomodorini e l'erba cipollina.

---

## ARROSTO DI SEITAN SCALOPPATO CON SALSA ALL'ARANCIA E CHIPS DI PATATE

500 gr di arrosto di seitan già pronto  
50 ml di salsa di soia  
3 cipolle rosse  
foglie d'alloro  
acqua qb  
olio EVO qb

succo di 5 arance  
amido di mais qb

5 patate tagliate a lamelle sottili con  
la mandolina

Tagliare a fette alte 1 cm l'arrosto e distenderlo in una teglia adatta ad accogliere la marinatura; aggiungere acqua, la salsa di soia, le cipolle affettate grossolanamente, le foglie d'alloro, l'olio EVO.



Foto di Francesco Castaldo

15



Foto di Francesco Castaldo

Mettere in forno ad asciugare a 180 gradi per circa 30 minuti: se l'acqua finisce, rabboccare per tenere la preparazione in umido. Spremere le arance e versarne in succo in una padella: aggiungere un paio di cucchiai di amido di mais, aspettare il bollore e fare rapprendere la salsa. Se rimane liquida, aggiungere altro amido di mais o fecola di patate.

Quando l'arrosto è pronto, accompagnare con un cucchiaino di salsa alle arance.

Affettare sottilmente le patate e metterle in acqua a rilasciare l'amido per almeno un'ora. Scolare per bene e poi friggere. Salare e servire calde.

---

## MELANZANE A FUNGHETTO

500 gr di melanzane  
300 ml di passata di pomodoro  
50 gr mandorle bianche spellate  
50 gr di lievito alimentare  
10 ml di olio EVO  
1 spicchio d'aglio  
sale





Preparare il grana veg tritando finemente mandorle, lievito alimentare e sale.  
 Tagliare a tocchetti le melanzane e metterle in acqua e sale, per 30 min.  
 Scolarle, strizzarle e poi friggerle e metterle su carta assorbente.  
 Soffriggere l'aglio, scaldare il sugo ed unirvi le melanzane.  
 Impiattare e servire spolverando di grana veg e decorando con una foglia di basilico.

# DOMENICA PRANZO / CRUDO

- Baci di champignon
- Tagliatelle di zucchine al sugo fresco e noci
- Insalata Madras
- Songino con maionese d'avocado



Foto di Francesco Castaldo

## BACI DI CHAMPIGNON

<http://ravanellocurioso.wordpress.com/2014/07/07/baci-di-champignon/>

20 teste di champignon  
 peperoncino rosso dolce

Mondare le teste di champignon e privarle del gambo che useremo per creare la salsa di bosco.

Con un cucchiaino mettere un po' di crema nell'incavo della testa di champignon e farvi aderire un'altra cappella. Decorare con peperoncino dolce e servire su un letto di insalata gentile. Se gradito, passare un velo di olio EVO sui baci.



Foto di Ravanello Curioso

---

## SALSA DEL BOSCO

gambi di champignon avanzati dalle teste  
150 gr di semi di girasole  
50 gr di noci  
8 foglie di menta  
1 C di shoyu  
1 pizzico di aglio essiccato  
1 presa di pepe

Frullare i semi di girasole e le noci finemente fino a ridurre in crema. Successivamente unire tutti gli altri ingredienti per un minuto al massimo.

---

## TAGLIATELLE DI ZUCCHINE IN SUGO FRESCO E NOCI

Ricetta di Massimo Merisio

<http://ravellocurioso.wordpress.com/2014/01/24/un-menu-raw-per-essere-animali/>

10 zucchine  
5 pomodori secchi  
5 pomodori freschi  
20 noci  
semi di papavero q.b.  
limone q.b.

Tagliare le zucchine con la mandolina a fette sottili e metterle a mantecare in un pirofila cospargendole di limone. Tritare il pomodoro secco, precedentemente reidratato, per una mezzoretta, insieme al pomodoro fresco ripulito dai semi. Tritare grossolanamente le noci. Impiattare le tagliatelle con tre quattro cucchiaini di sugo di pomodoro e cospargervi sopra le noci tritate e una spolverata di semi di papavero.

---

## INSALATA MADRAS

(Ricetta tratta dal libro L'Essenza del crudo di Cotè e Gallant)

500 gr di carote	2 C di acqua
500 gr di cavolfiore	1 C di sale
50 gr di cipolla rossa	2 C di aceto di mele
30 gr di coriandolo fresco	1 c di curcuma
35 gr di uvetta	1 c di cumino
2 C di sesamo nero	1 c di polvere di zenzero macinato
Salsa indiana cremosa	1 c di pepe nero
60 ml tahin	
2 C di olio	

Frullare tutti gli ingredienti della salsa cremosa in modo da ottenere una salsa vellutata. Grattugiare le carote e tagliare il cavolfiore a pezzetti piccoli. Tagliare finemente la cipolla rossa. Versare tutti gli ortaggi in una ciotola, unire la salsa ed il resto degli ingredienti e mescolare affinché si insaporiscano gli ortaggi. Servire nel piatto e decorare con sesamo nero e foglie di coriandolo (o prezzemolo se pensiamo che il coriandolo possa non piacere).

---

## SONGINO CON MAIONESE D'AVOCADO

<http://ravellocurioso.wordpress.com/2014/01/24/un-menu-raw-per-essere-animali/>

500 gr di songino

Maionese:

5 avocado

succo di 2 limoni spremuti

400 ml di olio di semi di girasole spremuto a freddo

1 pizzico di sale integrale

Nel boccale del minipimer mettere il succo del limone, un pizzico di sale e l'avocado tagliato a pezzetti ed emulsionare lavorando sempre dal basso verso l'alto. Aggiungere un pizzico di sale.

A filo rabboccare con olio, poco alla volta, fino a quando la crema raggiunge la classica consistenza della maionese soda e corposa.

Disporre il songino fresco nel piatto e condire con un cucchiaino di maionese.

18

## DOMENICA CENA / COTTO

- **Crostini con pesto di foglie di sedano**
- **Fregola sarda ai funghi**
- **Dadolata di tofu all'arancia**
- **Tempura di verdure con salvia o, in alternativa per chi sceglie il contorno crudo,**
- **Insalata sedano, mele, nocciole e menta**



Foto di Francesco Castaldo

---

## CROSTINI CON PESTO DI FOGLIE DI SEDANO

<http://ravellocurioso.wordpress.com/2011/11/13/pesto-di-foglie-di-sedano/>

Pesto di foglie di sedano:  
foglie di 2 mazzi di sedano bio  
100 gr di pinoli  
1 spicchio di aglio  
sale  
olio EVO

Tostare i pinoli in un padellino antiaderente, a fuoco medio e girando spesso con un cucchiaino di legno. Far raffreddare in un piatto.

Lavare ed asciugare delicatamente le foglie di sedano e tenerne da

parte qualcuna per decorare. Tritare le altre con aglio, pinoli tostati, olio e sale.



Foto di Francesco Castaldo

19

---

## FREGOLA AI FUNGHI

<http://ravellocurioso.wordpress.com/2013/03/27/fregola-al-sugo-di-ceci-con-quenelle-di-caprino-veg/>

500 gr di fregola bio  
250 gr di funghi  
dado vegetale in polvere  
700/800 ml acqua  
1 bicchiere di vino bianco  
1 C di curcuma  
1 mazzo di prezzemolo  
olio EVO qb  
sale integrale  
1 spicchio d'aglio

Tostare la fregola in una casseruola dal fondo alto, con un cucchiaino di olio EVO e la curcuma, avendo cura di girare spesso. Sfumare con un bicchiere di vino bianco, da aggiungere poco alla volta. Salare con il dado e aggiungere 700/800 ml di acqua e far assorbire il liquido completamente. A questo punto portare la fregola a cottura in circa 20 minuti. Rabboccare all'occorrenza con altro liquido o brodo vegetale. In una padella capiente, rosolare l'aglio e poi aggiungere i funghi e portare a cottura, aggiustando di sale. Quando la fregola è pronta, unire i funghi, tenendone da parte sempre per la decorazione. Impiattare con il coppapasta, aggiungendo funghi nel piatto e spolverare abbondantemente di prezzemolo.

---

## DADOLATA DI TOFU ALL'ARANCIA

400 gr di tofu tagliato a dadolini  
2 arance  
1 cipollotto o qualche stelo di erba cipollina  
2 C di salsa di soia  
fette di arancia per decorazione

Fare saltare il cipollotto con poco olio a fuoco vivace. Aggiungete il tofu a dadini e poi la salsa di soia e fate sfumare. Grattugiate quindi la buccia di arancia e spremetene il succo: aggiungete entrambi e lasciate saltare ancora per alcuni minuti.

Blog <http://ravellocurioso.wordpress.com/> e pagina Facebook <https://www.facebook.com/ravellocurioso>

Servite il tofu ben caldo, con due fette di arancia come decorazione.

## TEMPURA DI ZUCCHINE, CAROTE E SALVIA

500 gr di verdure miste  
10 foglie di salvia  
200 gr di farina  
200 ml acqua frizzante ghiacciata  
sale  
olio per friggere  
carta assorbente

Tagliare carote e zucchine a fette sottili e oblique. Pulire le foglie di salvia. Preparare la pastella con farina ed acqua ghiacciata. Versarvi dentro le verdure e mettere a friggere.

Scolare, passare nella carta assorbente e salare alla fine.

20

# DOMENICA CENA - CRUDO

- Ravioli di barbabietola con ripieno di noci e maggiorana
- Lasagne di zucchine ai funghi
- Rawburger essiccati
- Insalata di sedano, mele, nocciole e menta



Foto [di Peanut](#)

---

## RAVIOLI DI BARBABIETOLA CON RIPIENO DI NOCI E MAGGIORANA

1 e ½ barbabietola per ricavare 60 dischi affettati con la mandolina  
150 gr di noci  
50 gr semi di girasole  
30 gr di lievito alimentare  
2 scorze di limone e loro succo  
15 gr di maggiorana  
qualche filo di erba cipollina

Affettare sottilmente la barbabietola. Preparare il ripieno: tritare grossolanamente le noci, i semi di girasole e mettere nel contenitore di servizio.

Tritare al coltello la maggiorana ed aggiungere al trito di semi.

Unire lievito, sale, scorza di limone ed amalgamare, poi innaffiare con succo di limone ed amalgamare per bene. Aggiustare di limone, olio e sale a gusto.

Disporre un disco di barbabietola nel piatto, riempire con un cucchiaino di farcitura e sovrapporre con un altro disco di barbabietola.

Decorare con erba cipollina tritata.

---

## LASAGNE DI ZUCCHINE AI FUNGHI

(ricetta di Massimo Merisio)

500 gr di funghi  
champignon  
2 zucchine  
250 gr salsa tahin  
300 gr okra  
200 gr mandorle  
spellate  
alloro q.b.  
rosmarino q.b.  
2 limoni  
pepe q.b.

Tagliare le cappelle dei funghi a fettine da 2-3 mm e metterle a mantecare nella salsa Tahin per 3-4 ore. Dopo metterle ad essiccare per 3-4 ore nell'essiccatore o al sole.

Frullare gli okra (dopo aver tolto semi e gelatina) nel mixer e mettere da parte; fare lo stesso con i gambi dei funghi avanzati, le mandorle sgusciate, il rosmarino, l'alloro ed il pepe. Tagliare le zucchine sottilissime con la mandolina e metterle a mantecare in una pirofila col succo di limone. Tamponare le zucchine dal succo di limone e farle asciugare nell'essiccatore. Fare uno strato di zucchine, uno strato di besciamella di mandorle, uno strato di funghi, uno strato di salsa verde,



Foto di Francesco Castaldo

fino a completare il tutto con uno strato di besciamella cosparso di pepe. Mettere per 10 min in forno a 40°C prima di servire.

---

## RAWBURGER ESSICCATI

2 cipolle rosse  
2 peperoni  
3 zucchine  
4 carote  
30 ml di salsa di soia  
100 gr di pomodori secchi da ammollare in acqua per mezzora  
1 C di rosmarino  
2 C di origano  
1 C di pepe nero  
250 gr di semi di lino



22

Ammollare i pomodori secchi per una mezzora.

Foto di Francesco Castaldo

Strizzarli e poi tritare fino a ridurre in pasta.

Aggiungere tutte le verdure e tritare senza ridurre in purea, ma lasciando dei piccoli pezzi che renderanno più gustoso l'impasto.

Aggiungere le spezie, il tamari ed i semi di lino. Con un coppapasta di 10 cm di diametro, modellare i burger e decorare con fettine di pomodoro e rondelle di cipolle, spennellate di tamari e di origano e rosmarino. Essiccare i burger al sole, prima da un lato e poi dall'altro oppure con il vostro essiccatore con il programma crudista, per circa 1 giorno e mezzo.

Se siete dotati di un mixer potente i semi di lino li potete tritare o ridurre in farina, altrimenti stanno benissimo anche interi.

Se ci sono pomodori secchi avanzati, ammollarli in acqua tiepida per almeno 30 minuti. Frullarli per bene e montarli o con olio EVO o tahina; accompagnarli ai burger.

---

## INSALATA SEDANO, MELE, NOCCIOLE E MENTA

500 gr di sedano mondato e tagliato a dadolini  
20 nocciole  
2 mele  
olio EVO  
foglia di menta fresca  
2 limoni spremuti

Spremere i limoni e versare il succo in un contenitore.

Tagliare le mele a dadolini e versarle nel succo. Unire sedano, nocciole e menta tritata, tenendo da parte alcune foglie per la decorazione.

Condire l'insalata ed aggiungervi le mele. Nel piatto, decorare con le foglie di menta.



23

