



Tofu Marinato al Basilico con Pomodori Arrosto

INGREDIENTI

- Tofu al naturale
- Pomodori (ciliegini o datterini)
- Basilico fresco
- Origano secco
- Paprika dolce
- Sale
- Olio extravergine di oliva

PREPARAZIONE

- Taglia il tofu a fette e lascia insaporire con paprika, sale e origano per 15 min.
- Inforna i pomodorini tagliati a metà a 180°C per 15-20 minuti con un pizzico di sale, finché appassiscono leggermente.
- Griglia il tofu su una piastra o in padella finché non diventa dorato.
- Trasferisci il tofu su un piatto e ricoprilo con i pomodori arrosto.
- Completa con basilico fresco spezzettato e olio.



Pasta di Sorgo con Pesto Crudo di Zucchine, Basilico e Pinoli

INGREDIENTI

- Pasta di sorgo
- Zucchine
- Pinoli oppure mandorle pelate
- 1 mazzetto di basilico fresco
- Aglio (facoltativo)
- Olio extravergine di oliva

PREPARAZIONE

- Cuoci la pasta in abbondante acqua salata secondo i tempi indicati.
- Taglia la zuccina cruda a pezzetti e frullala con i pinoli o mandorle, il basilico, olio EVO e l'aglio (se lo usi).
- Frulla fino a ottenere una crema omogenea ma non troppo liquida. Aggiungi un goccio d'acqua se necessario.
- Scola la pasta, versala in una ciotola capiente e condiscila subito con il pesto.
- Mescola bene e, se vuoi, aggiungi ancora un filo d'olio extravergine a crudo.

NOTE

Prova anche con la pasta di avena o di teff.

Puoi anche preparare il pesto con zucchine cotte in padella, ma vanno frullate solo quando sono raffreddate.



Insalata di Seitan con Zucchine Marinate e Menta

INGREDIENTI

- Seitan al naturale tagliato a striscioline
- Zucchine crude tagliate a fettine sottili (con una mandolina)
- Succo di limone
- Menta fresca tritata
- Olio evo
- Sale e pepe

PREPARAZIONE

- Marina le zucchine con succo di limone, sale e menta per almeno 30 minuti.
- Aggiungi il seitan a crudo o appena scottato.
- Condisci con olio e sale e servi fredda.



Pomodori Ripieni con Quinoa, Olive e Basilico

INGREDIENTI

- Pomodori rossi, grandi, maturi e sodi
- Quinoa
- Olive nere o verdi denocciolate
- Una manciata di basilico fresco
- Aglio (opzionale)
- Olio extravergine di oliva

PREPARAZIONE

- Cuoci al dente la quinoa in acqua leggermente salata, poi scolala e lasciala raffreddare.
- Taglia la calotta dei pomodori e svuotali delicatamente con un cucchiaino. Tieni da parte la polpa e frullala velocemente.
- Trita grossolanamente le olive e il basilico.
- Mescola la quinoa con la polpa di pomodoro frullata, l'aglio, le olive e il basilico.
- Riempi i pomodori con il composto, aggiungi un filo d'olio e disponili in una teglia, con le calotte appoggiate sopra come "coperchio".
- Cuoci in forno statico a 180°C per 20-25 minuti o in friggitrice ad aria per 15-20 minuti a 160°C.
- Servi tiepidi o a temperatura ambiente.

NOTE

Prova anche con grano saraceno o miglio integrale, seguendo lo stesso procedimento.



Spiedini Estivi di Tempeh e Verdure alla Griglia

INGREDIENTI

- Tempeh al naturale
- Zucchine
- Peperoni (rossi e gialli)
- Cipolla rossa
- Pomodorini
- Rosmarino, origano, paprika affumicata
- Sale
- Olio extravergine di oliva

PREPARAZIONE

- Taglia il tempeh e le verdure a cubetti di dimensioni adatte per gli spiedini.
- In una ciotola, condisci con rosmarino tritato, origano, paprika.
- Infilza su spiedini alternando verdure e tempeh.
- Griglia su una piastra finché non sono ben dorati.
- A cottura ultimata, impiatta, aggiusta di sale e aggiungi un filo d'olio.

NOTE

Puoi anche cuocerli in forno, o proporli per un bbq!



Polpette di Patate Dolci e Lupini, con Insalata di Lattughino

INGREDIENTI

- Patate dolci (oppure patate normali)
- Lupini sgusciati
- 1 cucchiaio abbondante di erbe aromatiche tritate (es. prezzemolo, timo, origano, rosmarino)
- Olio extravergine di oliva
- Sale
- Lattughino fresco, per servire

PREPARAZIONE

- Cuoci le patate (bollite o al vapore) finché non risultano morbide. Lasciale raffreddare, sbucciale e schiacciale bene in una ciotola.
- Frulla grossolanamente i lupini sgusciati o tritali con un coltello.
- Unisci patate, lupini, il sale e le erbe aromatiche tritate e mescola fino ad ottenere un composto compatto. Se troppo morbido, lascia riposare in frigo 15–20 minuti o aggiungi poca farina di lupini.
- Con le mani umide forma delle polpette (tonde o leggermente schiacciate).
- Cottura:
 - In forno: su teglia con carta forno, a 200°C per 20–25 minuti, girandole a metà cottura.
 - In friggitrice ad aria: a 190°C per 12–15 minuti, girandole a metà cottura.
- Una volta pronte, condisci con un filo di olio extravergine di oliva a crudo.
- Servi le polpette con un'insalata fresca di lattughino, al naturale o con un filo d'olio.



Seitan Mediorientale con Verdure Arrosto e Salsa al Limone

INGREDIENTI

- Seitan al naturale
- Melanzane
- Peperoni
- Cumino
- Paprika dolce
- Coriandolo in polvere
- Prezzemolo fresco tritato
- Olio extravergine d'oliva
- Sale

PREPARAZIONE

- Taglia il seitan a cubetti e le verdure a pezzi non troppo piccoli
- In una ciotola, mescola i cubetti di seitan con le spezie, il sale e un goccio di olio. Lascia insaporire per 15 minuti.
- Cuoci melanzane e peperoni in una padella con un filo d'acqua o al forno, fino a doratura.
- Cuoci il seitan in una padella o sulla piastra con il liquido della marinatura, finché non prende colore.
- Aggiungi le verdure e mescola per altri 3 o 4 minuti.
- Condisci a crudo con olio e prezzemolo fresco tritato. Servi caldo o tiepido.



Burger Estivi con Zucchine e Carote

INGREDIENTI

- Farina di ceci
- Zucchina grattugiata
- Carota grattugiata
- Lievito secco in scaglie
- Sale, pepe
- Olio extravergine d'oliva

PREPARAZIONE

- Mescola le verdure grattugiate finemente con la farina di ceci, il sale e il lievito. Aggiungi acqua quanto basta per un impasto modellabile.
- Forma dei burger e cuoci in padella antiaderente o in forno a 180°C per 20 minuti o in friggitrice ad aria a 160°C per 10-15 minuti.
- Aggiungi olio e servi.