



Emanuele Giorgione

CUCINIAMO NATURALE

55 GOLOSE RICETTE *green*

italiangourmet

Sommario

pag. 8 Introduzione

Aperitivi

- pag. 30** Crudités di verdure con maionese di mango al coriandolo
- pag. 32** Pomodorini ripieni di baba ganush e za'atar
- pag. 34** Bocconcini di polenta grigliata con fonduta al tartufo e granella di nocciole tostate
- pag. 36** Maki sushi di verdura e pinoli
- pag. 38** "Erbazzone" di ceci e spinaci, pomodori secchi e cipollotto di Tropea
- pag. 40** Chips di verdure lattefermentate

Antipasti

- pag. 30** Ceasar salad di fagioli, pomodorini e verdure croccanti
- pag. 46** Coleslaw salad
- pag. 48** Insalata di finocchi marinati all'arancia e aneto su purea e chips di topinambur
- pag. 50** Mezzelune di barbabietola con ricotta di mandorle alle noci e pesto di rucola
- pag. 52** Insalata Waldorf
- pag. 54** Sedano rapa mantecato con briciole di frutta secca speziata e demi glace vegetale alle erbe

- pag. 56** Kimchi coreano
- pag. 58** Taboulet di quinoa alla libanese
- pag. 60** Daikon marinato al miso di riso su salsa tzaziki al cocco e carpaccio di zucca Butternut al sesamo
- pag. 62** Nido di patate che si crede pizzoccheri

Creme e zuppe

- pag. 64** Crema di broccoli e anacardi all'aglio arrostito con dukkah
- pag. 66** Crema di carote e curry con latte di cocco e fave fresche
- pag. 68** Crema di pomodori arrostiti con pesto di basilico e amaranto soffiato
- pag. 70** Crema di zucca Delica con zenzero, dadolata di porcini e semi di zucca al balsamico
- pag. 72** Crema fredda di avocado, limone, cetrioli e basilico
- pag. 74** Gazpacho all'anguria e frutti rossi
- pag. 76** Zuppa fredda di zucchine alla menta, lime e wasabi
- pag. 78** Pasta e fagioli al timo e rosmarino

Primi piatti

- pag. 84** Risotto al radicchio e vino rosso con salsa di anacardi
- pag. 86** Crocchette di miglio e fagiolini su insalata primaverile e dressing alla menta
- pag. 88** Gnocchetti di polenta e sedano rapa con crema di borlotti alla veneta
- pag. 90** Linguine di riso ai lamponi, olio extravergine d'oliva e capperi di Pantelleria con briciole di taralli

- pag. 92** Gnocchetti di patate al limone con pesto di basilico e pisellini freschi
- pag. 94** Fusilloni di mais bianco allo zafferano con carciofi e puntarelle
- pag. 96** Ravioli di patate dolci con cavolo toscano, aglio, olio e pesto di pomodori secchi
- pag. 98** Risotto Carnaroli alla zucca, erbe e salsa alle noci e gocce balsamiche
- pag. 100** Risotto al pesto di cavolo nero, emulsione all'aglio nero e frutta secca speziata
- pag. 102** Soba noodles con verdura e zenzero

Secondi piatti

- pag. 106** Curry di verdure e lenticchie
- pag. 108** Gulasch di cicerchia all'ungherese con purea di sedano rapa
- pag. 110** Farifrittata di ceci al limone e tarassaco con pomodorini confit e riduzione balsamica
- pag. 112** Mole di fagioli neri
- pag. 114** Falafel mediterranei su lattuga baby, carote e misticanza con dressing di tahina e limone
- pag. 116** Frittelle di melanzana e canapa con tapenade di olive taggiasche su tagliatelle di cetriolo al timo e menta
- pag. 118** Polpettine di fave al limone su crema fredda di melone e chips di fragola essiccata
- pag. 120** Shepherd's pie di roveja e patate con salsa di spugnole e funghi
- pag. 122** Tempeh di ceci glassato al miso con pak choy al sesamo nero e bianco

Dolci

- pag. 126** Crostatina al caramello salato, cocco e vaniglia, glassa all'espresso con coulis di lamponi
- pag. 128** Mela al forno con gelato alla vaniglia e salsa al gingerbread
- pag. 130** Panna cotta al cocco e lime con mirtilli crudi e cotti
- pag. 132** Kaiserschmarrn alla mela e cannella con composta di mirtilli rossi
- pag. 134** Insalata di frutta e verdura con sorbetto alla ciliegia
- pag. 136** Crumble di fragole e rabarbaro con gelato di pistacchio e vaniglia
- pag. 138** Pera Williams al vin brûlè con granella di nocciole e salsa vaniglia
- pag. 140** Panna cotta di mandorle con salsa al cioccolato e caffè e crumble alla nocciola
- pag. 142** Piccola pasticceria: cantuccio al pistacchio e rocher alla nocciola
- pag. 144** Tarte di zucca speziata con panna di cocco e noci Pecan
- pag. 146** Morbidi di anacardi fermentati alle noci, ai semi ed erborinati
- pag. 148** Tartelletta di frolla alle mandorle con gelatina di semi di chia e lamponi
- pag. 150** Ricette base
- pag. 158** Indice alfabetico delle ricette

Cosa troverai in questo libro (e cosa non troverai)



In questo libro troverai ricette 100% vegetali, preparate con legumi a volte poco conosciuti (ma facilmente reperibili) come per la *Shepherd's pie di roveja*, impasti con farine integrali come farina di miglio o farina di riso come per la crostatina al caramello salato e dessert dolcificati con agave o sciroppo d'acero. Troverai varietà di usi dei legumi (farifrittata, frittelle di melanzane, polpettine di fave, mole di fagioli neri e curry di lenticchie), risotti mantecati senza margarina, primi piatti a base di cereali senza glutine come gli gnocchi al limone o i ravioli di patate dolci. E ovviamente non mancano i vegetali di stagione, i funghi, la frutta secca e i datteri. Il libro è suddiviso in 6 sezioni: aperitivi, antipasti, creme e zuppe, primi, secondi e dolci.

Tutte le ricette sono preparate utilizzando ingredienti naturali e non trasformati, ovvero non vengono utilizzati prodotti già lavorati dall'industria alimentare (come ad esempio affettati vegetali, alternative al formaggio, salse pronte) o semilavorati (ad esempio i mix pronti).

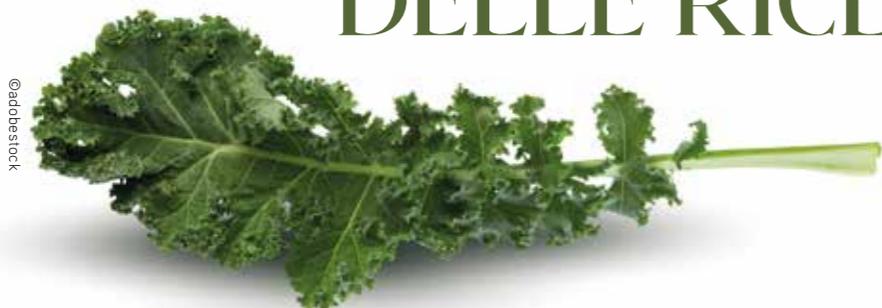
Cosa non troverai: non troverai ricette con il glutine (si usano come ingredienti ad esempio seitan, farina di grano o di farro o segale) e non troverai ricette con la soia (ad esempio latte di soia, tofu o salsa di soia).

Una delle prime domande che mi vengono poste è: "ma

perché non utilizzi la soia e i prodotti a base di soia?". La mia non è una crociata contro la soia. Non sono intollerante e non ho pregiudizi. La mia scelta è più dovuta al desiderio di dare alternative a chi desidera adottare un'alimentazione vegetale. Tofu, bevanda di soia, yogurt di soia e tempeh sono facilmente reperibili da anni. Sono state una delle prime fonti di proteine vegetali disponibili per il consumatore e di conseguenza c'è stato un uso quasi esclusivo di questi prodotti per anni. Non amandoli particolarmente e non consumandoli personalmente, ho sentito il bisogno di trovare e fornire alternative, per chi non volesse, come purtroppo capita spesso, ritrovarsi a mangiare prodotti a base di soia 3-4 volte al giorno, dalla colazione alla cena. Amo il glutine ma non troverai ricette che lo contengono perché è un elemento fin troppo presente nella dieta mediterranea e nell'alimentazione globale da sempre. È il primo dei 14 allergeni della lista redatta dall'Unione Europea (Reg. EU 1169/2011) e c'è un sempre crescente numero di persone che hanno sviluppato un'intolleranza a questo elemento, senza contare chi soffre di celiachia... In un'alimentazione varia e dedicata al wellness è importante dare molte alternative adatte a tutti, e quindi anche senza glutine.



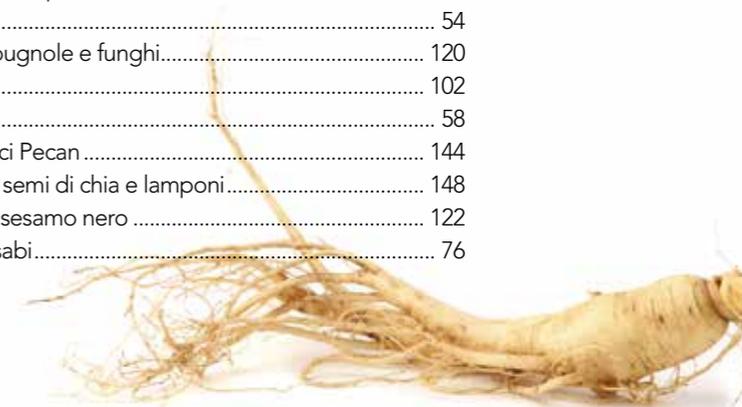
INDICE ALFABETICO DELLE RICETTE



@adobeStock

| | |
|--|-----|
| Amaranto soffiato | 152 |
| Bocconcini di polenta grigliata con fonduta al tartufo e granella di nocciole tostate | 34 |
| Besciamella | 152 |
| Brodo vegetale..... | 152 |
| Caviale di tamarì..... | 154 |
| Cesar salad di fagioli, pomodorini e verdure croccanti..... | 44 |
| Chips di verdure lattofermentate..... | 40 |
| Coleslaw salad..... | 46 |
| Cottura della quinoa | 156 |
| Crema di broccoli e anacardi all'aglio arrostito con dukkah | 64 |
| Crema di carote e curry con latte di cocco e fave fresche..... | 66 |
| Crema di pomodori arrostiti con pesto di basilico e amaranto soffiato..... | 68 |
| Crema di zucca Delica con zenzero, dadolata di porcini e semi di zucca al balsamico | 70 |
| Crema fredda di avocado, limone, cetrioli e basilico | 72 |
| Crocchette di miglio e fagiolini su insalata primaverile e dressing alla menta..... | 86 |
| Crostatina al caramello salato, cocco e vaniglia, glassa all'espresso con coulis di lamponi | 126 |
| Crudités di verdure con maionese di mango al coriandolo..... | 30 |
| Crumble di fragole e rabarbaro con gelato di pistacchio e vaniglia..... | 136 |
| Curry di verdure e lenticchie | 106 |
| Daikon marinato al miso di riso su salsa tzazichi al cocco e carpaccio di zucca Butternut al sesamo | 60 |
| Dressing per insalata base | 153 |
| "Erbazzone" di ceci e spinaci, pomodori secchi e cipollotto di Tropea | 38 |
| Falafel mediterranei su lattuga baby, carote e misticanza con dressing di tahina e limone | 114 |
| Farifrittata di ceci al limone e tarassaco con pomodorini confit e riduzione balsamica..... | 110 |
| Fondo bruno di verdure/Demi glace | 153 |
| Frittelle di melanzana e canapa con tapenade di olive taggiasche su tagliatelle di cetriolo al timo e menta | 116 |
| Fusilloni di mais bianco allo zafferano con carciofi e puntarelle..... | 94 |
| Gazpacho all'anguria e frutti rossi..... | 74 |

| | |
|--|-----|
| Gnocchetti di patate al limone con pesto di basilico e pisellini freschi..... | 92 |
| Gnocchetti di polenta e sedano rapa con crema di borlotti alla veneta..... | 88 |
| Guacamole di avocado..... | 154 |
| Gulasch di cicerchia all'ungherese con purea di sedano rapa..... | 108 |
| Hummus di ceci..... | 156 |
| Kaiserschmarrn alla mela e cannella con composta di mirtilli rossi..... | 132 |
| Ketchup | 153 |
| Kimchi coreano..... | 56 |
| Insalata di finocchi marinati all'arancia e aneto su purea e chips di topinambur | 48 |
| Insalata di frutta e verdura con sorbetto alla ciliegia | 134 |
| Insalata Waldorf..... | 52 |
| Linguine di riso ai lamponi, olio extra vergine d'oliva e capperi di Pantelleria con briciole di taralli..... | 90 |
| Maionese vegetale | 152 |
| Maki sushi di verdura e pinoli | 36 |
| Mela al forno con gelato alla vaniglia e salsa al gingerbread | 128 |
| Mezzelune di barbabietola con ricotta di mandorle alle noci e pesto di rucola | 50 |
| Mix di farine senza glutine..... | 156 |
| Mole di fagioli neri | 112 |
| Morbidi di anacardi fermentati alle noci, ai semi ed erborinati | 146 |
| Nido di patate che si crede pizzoccheri..... | 62 |
| Panna cotta al cocco e lime con mirtilli crudi e cotti..... | 130 |
| Panna cotta di mandorle con salsa al cioccolato e caffè e crumble alla nocciola | 140 |
| Pasta e fagioli al timo e rosmarino..... | 78 |
| Pasta frolla base | 157 |
| Pera Williams al vin brûlé con granella di nocciole e salsa vaniglia | 138 |
| Piccola pasticceria: cantuccio al pistacchio e rocher alla nocciola | 142 |
| Polpettine di fave al limone su crema fredda di melone e chips di fragola essiccata | 118 |
| Pomodorini ripieni di baba ganush e za'atar | 32 |
| Ravioli di patate dolci con cavolo toscano, aglio, olio e pesto di pomodori secchi | 96 |
| Ricotta di mandorle | 154 |
| Risotto al pesto di cavolo nero, emulsione all'aglio nero e frutta secca speziata..... | 100 |
| Risotto Carnaroli alla zucca, erbe e salsa alle noci e gocce balsamiche | 98 |
| Risotto al radicchio e vino rosso con salsa di anacardi | 84 |
| Salsa e coulis a base di frutta | 157 |
| Sedano rapa mantecato con briciole di frutta secca speziata e demi glace vegetale alle erbe..... | 54 |
| Shepherd's pie di roveja e patate con salsa di spugnone e funghi..... | 120 |
| Soba noodles con verdura e zenzero | 102 |
| Taboulet di quinoa alla libanese..... | 58 |
| Tarte di zucca speziata con panna di cocco e noci Pecan | 144 |
| Tartelletta di frolla alle mandorle con gelatina di semi di chia e lamponi..... | 148 |
| Tempeh di ceci glassato al miso con pak choi al sesamo nero | 122 |
| Zuppa fredda di zucchine alla menta, lime e wasabi..... | 76 |



@adobeStock