

# Menù di Natale 2013

Scritto da Chiara Chiaramonte

---



**Ecco alcuni suggerimenti per il menù per il pranzo (o la cena) di Natale, per una cena tutta vegetariana, alcune ricette sono anche vegan, ed alcune anche senza glutine.**

**Un paio di Antipasti apriranno l'appetito dei nostri ospiti**

### **Biscottini dell'ammore versione vegan**

#### **Ingredienti**

2 cucchiaini di margarina di soia  
1 porro lavato e tritato  
2 carote medie pelate, lavate e tritate  
100 g di farina di semola  
100 g di farina 00  
100 g di farina integrale  
3 cucchiaini di sale  
10 olive denocciolate tritate  
Una manciata di mandorle tritate

Per leggere come si preparano [cliccate qui](#) .

### **Bigné integrali salati con ricotta**

500 ml di acqua  
80 g di olio evo  
100 g di farina integrale  
2 cucchiaini di zucchero di canna

1 pizzico di sale  
1/2 cucchiaino di bicarbonato di sodio  
2 uova (a temperatura ambiente)  
Ricotta fresca

Per leggere come si preparano [cliccate qui](#) .

Anche un paio di **Primi piatti** entrambi vegan ed uno dei quali senza glutine

### **Spaghetti freschi con porro e mandorle (vegan)**

Ingredienti per 2 persone (quindi regoliamoci di conseguenza)

160 g di spaghetti freschi  
1 porro lavato e tagliato a fettine sottili  
Olio evo  
Sale  
Una manciata di mandorle tostate spezzate

Per leggere come si preparano [cliccate qui](#) .

### **Riso Rosso verdure (vegan e senza glutine)**

Ingredienti per 6 persone  
300 g di riso rosso integrale  
1 zucchina genovese lavata e tagliata a bastoncini (3x3x7mm circa)  
2 carote pelate e tagliate come la zucchina

1 grossa cipolla pelata e tagliata come la zucchina e la carota  
Olio evo  
Sale

Per leggere come si prepara [cliccate qui](#) .

Ed un paio di **Secondi**, entrambi vegani ed uno anche senza glutine

### **Dadolata verdure saltate (vegan e senza glutine)**

1 melanzana sbucciata tagliata a dadoloni (1x1 cm)  
1 grossa zucchina genovese (quelle con la buccia verde scuro) lavata e tagliata a dadoloni (1x1 cm)  
1 grossa cipolla, pelata, lavata e tagliata a dadoloni (1x1 cm)  
Olio evo  
Sale

Per leggere come si prepara [cliccate qui](#) .

### **Polpette di verza (vegane)**

Ingredienti  
1/2 cavolo verza affettato, stufato con 1 cipolla e passato al frullatore ad immersione  
2 grosse patate lessate, pelate e lasciate intiepidire  
Sale  
Olio evo

### Pangrattato

Per leggere come si preparano [cliccate qui](#) .

E per finire un pranzo così ricco non possono mancare dei **Dolci** golosi ed in questo caso entrambi sono senza glutine.

Per la crema di limone possiamo usare un latte vegetale per farla in versione vegana.

### Tortini gianduia (senza glutine)

Ingredienti per 6 tortini

90 gr zucchero di canna

20 gr farina di riso integrale

2 uova

150 gr. di cioccolato gianduia

80 gr. di burro o margarina di soia

6 pezzetti di un cm quadrato di cioccolato gianduia

Opzionale: latte condensato e mandorle

Per leggere come si preparano [cliccate qui](#) .

### Crema limone con frutta (meglio se frutta di stagione)

Ingredienti

200 ml di latte

80 g di zucchero

## Menù di Natale 2013

Scritto da Chiara Chiaramonte

---

La scorza grattugiata di un limone bio  
2 cucchiaini di maizena (amido di mais)  
1/2 cucchiaino di agar agar in polvere  
Ciliegie fresche lavate e denocciolate (ho usato uno snocciola-olive)

Per leggere come si prepara [cliccate qui](#) .