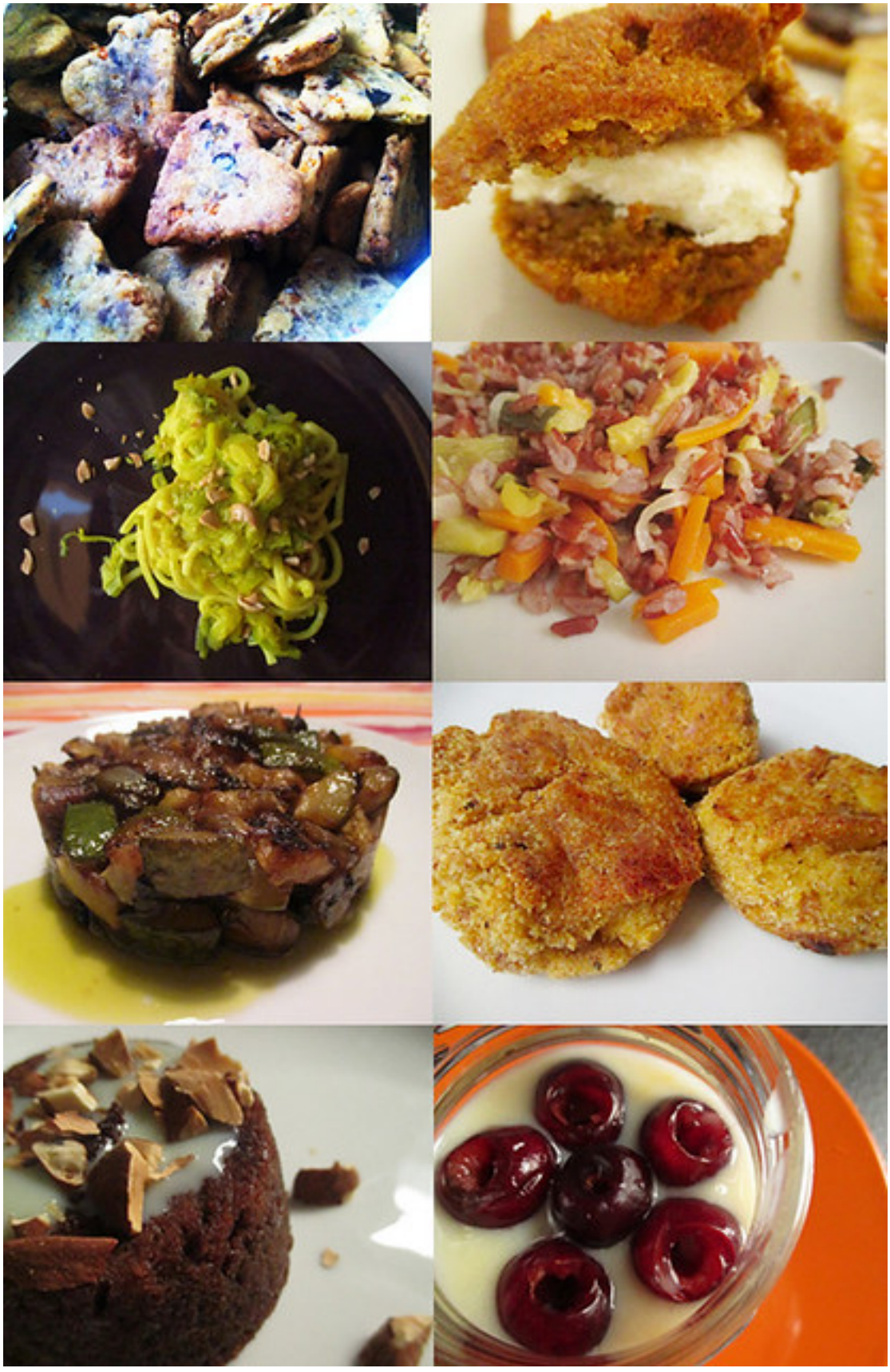

Ecco alcuni suggerimenti per il menù per il pranzo (o la cena) di Natale, per una cena tutta vegetariana, alcune ricette sono anche vegan, ed alcune anche senza glutine.

Un paio di Antipasti apriranno l'appetito dei nostri ospiti

Biscottini dell'ammore versione vegan

Ingredienti
2 cucchiai 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

La scorza grattugiata di un limone bio
2 cucchiai 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 .