

# Menù per il cenone (o pranzone) di capodanno

Scritto da Chiara Chiaramonte

---



## Menù per il cenone (o pranzo) di capodanno

Scritto da Chiara Chiaramonte

---

A Capodanno, per il cenone o il "pranzone" è bello stare insieme, mangiare bene e con la compagnia giusta.

Ecco alcuni suggerimenti per una cena tutta veg.

Alla compagnia però dovrete pensare voi!

**Gli Antipasti sono immancabili a Capodanno!  
Ecco queste due proposte stuzzicanti!**

### **Bruschette formaggio e basilico**

#### **Ingredienti**

Alcune fette di pane ai semi ( [per la ricetta cliccate qui](#) )

Del formaggio a fette (io ho usato del primo sale pepato)

Crema di basilico

Clicca [qui](#) per leggere come si preparano.

### **Crackers di Farro (vegan)**

## Menù per il cenone (o pranzo) di capodanno

Scritto da Chiara Chiaramonte

---

### Ingredienti

250 g di farina di farro  
1 cucchiaino di sale  
3 cucchiai di olio evo  
Acqua q.b.  
Farina per la spianatoia  
Olio evo per spennellare

Clicca [qui](#) per leggere come si preparano.

## I Primi piatti, allegri, gustosi e nutrienti!

### Lasagne porcini

#### Ingredienti (per 4/6 persone)

15 lasagne  
400 g di funghi porcini freschi lavati e tagliati a fettine  
500 ml di besciamella light fatta in casa  
(Per la besciamella: olio d'oliva, noce moscata, 4 cucchiai di farina, 500 ml di latte)  
1 cipolla pelata, lavata e tagliata a fette  
80 g di formaggio grattugiato (io ho utilizzato il grana padano)  
Olio d'oliva  
Sale

## Menù per il cenone (o pranzo) di capodanno

Scritto da Chiara Chiaramonte

---

Clicca [qui](#) per leggere come si preparano.

### Insalata farro e riso (vegan e senza glutine)

#### Ingredienti per 4 persone

100 g di riso venere (riso nero)

100 g di riso per insalate

100 g di farro perlato (Link prometeo Urbino)

Acqua

Sale

2 carote pelate e tagliate a dadini di 3-5 mm per lato

2 peperoncini rossi dolci lavati e tagliati a striscioline di 3 mm e della lunghezza di circa 3 cm

200 g di piselli cotti al vapore

100 g di mais cotto al vapore

Alcune olive bianche snocciolate

Qualche foglia di basilico fresco lavato

100 g di cipolline borretane cotte al vapore

Clicca [qui](#) per leggere come si prepara.

**Le lenticchie a Capodanno non possono mancare, quindi ecco questi due Secondi.  
Altro che polpettone!**

## Menù per il cenone (o pranzo) di capodanno

Scritto da Chiara Chiaramonte

---

### Polpette lenticchie al forno (vegan)

#### Ingredienti

2 barattoli di lenticchie  
qualche grammo di rosmarino in foglie  
olio d'oliva  
pangrattato

Clicca [qui](#) per leggere come si preparano.

### Crumble verdure (vegan e senza glutine)

#### Ingredienti per due persone

1 zuccina genovese lavata e tagliata a dadini di 1 cm per lato  
1 carota pelata, lavata e tagliata a dadini 1 cm per lato  
1 cipolla pelata e tagliata a dadini 1 cm per lato  
1 patata pelata, lavata e tagliata a dadini 1 cm per lato  
Olio evo  
Sale  
Farina di ceci

Clicca [qui](#) per leggere come si preparano.

**E i Dolci? Stupiamo i nostri ospiti così!**

### **Bigné al cioccolato**

#### **Ingredienti x circa 10 piccoli bigné**

125 ml di acqua  
50 g di burro  
1 pizzico di sale  
75 g di farina  
1 uovo  
50 g di cioccolato al latte  
30 g di burro

Clicca [qui](#) per leggere come si preparano.

### **Mele sesamo e mandorle (vegan e senza glutine)**

#### **Ingredienti per 1 persona**

## Menù per il cenone (o pranzo) di capodanno

Scritto da Chiara Chiaramonte

---

1 mela sbucciata e tagliata a dadini da 1 cm circa  
1 cucchiaino di margarina di soia  
2 cucchiari di zucchero di canna  
1 cucchiaio di semi di sesamo  
una manciata di mandorle tostate

Clicca [qui](#) per leggere come si preparano.