Menù per il cenone (o pranzone) 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)

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

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!

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 zucchina 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

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

Clicca qui per leggere come si preparano.