



# Ricette Veloci

meatout ricette 100% vegetali

## Zucchine Saporite

*(per 4) 500 gr. di zucchine, 2 spicchi di aglio, 1/2 cucchiaino di senape, 1 cucchiaino di cumino, succo di 1 limone, olio extravergine d'oliva, sale*

Pela e trita l'aglio con il cumino, versa il trito in una ciotola con 200 ml. di olio extravergine d'oliva, la senape, il succo di limone e un pizzico di sale, miscela bene e lascia riposare. Nel frattempo, lava le zucchine, tagliale con un pelapatate a fette sottilissime nel senso della lunghezza. Disponi le fette su un vassoio da portata, irrorale con il condimento preparato. Lascia insaporire per 30 minuti almeno prima di servire.

## Linguine alle Patate

*(per 4) 300 gr. di linguine, 2 patate medie, 2 spicchi di aglio, 3 mazzetti di prezzemolo, olio extravergine d'oliva, pepe, sale*

Lava e pela le patate, tagliele in dischi spessi 1 cm. circa e riducile a pezzi. Pela gli spicchi di aglio, tritali finemente col prezzemolo. Porta a bollore acqua abbondante, sala e versaci le patate, fai cuocere per 5 minuti circa. Aggiungi la pasta, continua a cuocere sino a fine cottura. Nel frattempo, unisci in una padella grande 2 cucchiari di olio extravergine d'oliva e il trito d'aglio e prezzemolo, accendi il fuoco un minuto prima di scolare la pasta. Scola la pasta e patate, versa il tutto nella padella del condimento e fai saltare a fiamma vivace, girando di frequente per qualche minuto. Cospargi con una macinata abbondante di pepe e servi subito.

## Straccetti di Seitan Saltati

*(per 4) 350 gr. di seitan, 200 gr. di pomodori datterini, 150 gr. di baby zucchini, 200 gr. di olive taggiasche, 1 spicchio di aglio, vino bianco, peperoncino rosso in polvere, olio extravergine d'oliva, sale*

Spunta e lava le zucchini senza sbuciarle, tagliale in quattro per la lunghezza. Lava i pomodorini, pela l'aglio. Riduci il seitan a strisce sottili. In una padella, fai rosolare lo spicchio di aglio in poco olio extravergine d'oliva, elimina quindi l'aglio. Aggiungi il seitan e fai colorire uniformemente, bagna con un goccio di vino e lascia sfumare. Unisci al seitan i pomodorini, le zucchini e le olive denocciolate, aggiusta di sale mescolando bene. Fai saltare su fuoco vivo per 10 minuti circa, insaporendo con il peperoncino poco prima di spegnere. Servi gli straccetti di seitan ben caldi.

## Carote all'Aneto

*(per 4) 500 gr. di carote, 4 cucchiari di aneto tritato, 2 peperoncini verdi freschi, 1 pezzetto di zenzero fresco, semi di cumino, curry, coriandolo, olio extravergine d'oliva, sale*

Pulisci e riduci le carote a bastoncini lunghi 5 centimetri circa. Priva i peperoncini dei semi, tritali con lo zenzero fresco. In una padella, fai rosolare 1 cucchiaino abbondante di semi di cumino con 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva, il trito di peperoncino e zenzero, un poco di coriandolo e un pizzico di curry. Aggiungi quindi le carote e 1 bicchiere di acqua, fai cuocere coperto per 5 minuti, a fuoco basso. Aggiusta di sale, unisci l'aneto e mescola. Lascia scaldare pochi secondi e servi le carote subito, ben calde.

## Maionese di Carote

*(per 6) 800 gr. di carote, succo di 2 limoni, 1 spicchio di aglio, olio extravergine d'oliva, sale*

Lava e raschia le carote, tagliale a tocchetti e scottale in acqua bollente (le carote devono mantenere un bel colore vivo). Scola con cura e versale nel mixer con 300 ml. di olio extravergine d'oliva, il succo di limone, lo spicchio d'aglio pelato e un pizzico di sale. Fai frullare, fino a ottenere un composto dalla consistenza cremosa. La maionese di carote così preparata è deliziosa con le verdure scottate o crude ed è ideale per la preparazione di tartine.

## Ciambella al Limone

*(per 4) 25 gr. di farina, 30 gr. di fecola di patate, 40 gr. di zucchero, 2 banane mature, 1 limone, lievito in polvere, olio d'arachidi, sale*

Con un setaccio, unisci la farina, la fecola di patate, un pizzico di lievito in polvere e di sale. Aggiungi quindi le banane fatte a purea, zucchero, succo e scorza grattugiata di 1/2 limone e 40 grammi di olio d'arachidi. Amalgama gli ingredienti con una frusta aggiungendo latte di soia all'occorrenza, così da ottenere un composto morbido e omogeneo. Versa l'impasto ottenuto in uno stampo antiaderente per ciambella (capacità 6 decilitri), fai cuocere nel forno già caldo (180 gradi) per 25 minuti. Sforna e lascia raffreddare, poi estrai la ciambella dallo stampo. Servila fredda, decorata con filettini di scorza di limone.

## **Quali prodotti di origine animale sono causa diretta della morte dell'animale stesso?**

Tutti causano la morte dell'animale e dei suoi cuccioli, perché se non ne provoca la morte immediata, la provocherà in un momento successivo non troppo lontano. Sono causa di morte immediata i "prodotti" come carne, pesce, salumi e insaccati in genere. Sono causa di morte ritardata le uova, il latte e i formaggi e gli altri derivati del latte.

Uova: se è vero, infatti, che mangiare un uovo non comporta la morte della gallina, è altrettanto vero che la gallina ovaiole - al calo della sua produttività - sarà avviata al macello, e ciò vale sia per l'allevamento intensivo che per quello biologico. Così come è orribile il destino dei pulcini maschi, uccisi alla nascita perché non idonei a produrre uova, né adatti a diventare carne di pollo.

Anche la mucca da latte, calata la produttività, sarà trascinata immediatamente al macello. E la morte arriva uguale, sia per

Le ricette contenute in "Ricette Veloci" sono complementari delle ricette pubblicate su MeatOut - Ricette 100% Vegetali.

MeatOut - Ricette 100% Vegetali suggerisce idee per una cucina 100% vegetale, dall'antipasto al dolce. Ricette vegetariane vegan di primi, pietanze, condimenti e contorni per una cucina squisita a basso impatto per gli animali, l'ambiente e chi abita il Sud del Mondo.

Le ricette, composte per categorie (Antipasti e Stuzzichini, Primi Piatti, Pietanze e Piatti Unici, Insalate e Contorni, Salse Sughì e Condimenti, Dolci e Dessert, Cucina Etnica), sono completate dalle

sezioni Perché 100% Vegetale, Il Biologico, Gli Ingredienti, Come Fare, Veg Faq e Libreria.

Sulle pagine di MeatOut è inoltre attivo il Bio-search per scoprire, al di là dei negozi e dei supermercati, le aziende che fanno vendita diretta o per corrispondenza o tramite i Gruppi d'Acquisto Solidale (GAS) di prodotti biologici 100% vegetali, così da non rinunciare all'eticità nella spesa.

Oltre al presente, sono stati pubblicati gli ebook di ricette: "Seitan, Tofu, Tempeh", "Ricette per Due", "Ricette di Natale".

meatout ricette 100% vegetali  
<http://www.meatout.it>