



Seitan, Tofu, Tempeh

meatout ricette 100% vegetali



ANTIPASTI

Spiedini di Verdure

(per 4) 1 melanzana media, 1 zucchina, 8 pomodorini ciliegia, 1 panetto di tofu affumicato, olio extravergine d'oliva, pepe, sale

Spunta e taglia a tocchetti di media grandezza la melanzana e la zucchina, fai cuocere al dente sulla griglia calda. Prepara 4 spiedini, alternando alle verdure preparate i pomodorini ciliegia e il tofu affumicato fatto a dadi. Condisci con pepe, sale e un filo di olio extravergine d'oliva. Passa quindi gli spiedini sulla griglia per alcuni minuti, fino a scaldare tofu e pomodori. Servire gli spiedini di verdure subito, ancora caldi.



Carbonara Vegan

(per 4) 320 gr. di spaghetti, 150 gr. di tofu fresco, 60 gr. di affettato vegetale affumicato, 1 cipolla, 1 bustina di zafferano, 1/2 cucchiaino di zenzero, 70 ml. di panna da cucina vegetale, olio extravergine d'oliva, sale

Pulisci e trita la cipolla finemente, riduci l'affettato a quadrettini. Sgocciola e schiaccia il tofu con una forchetta, aggiungi lo zafferano, amalgama con cura. In una padella, fai appassire la cipolla con poco olio extravergine d'oliva, a fuoco basso. Aggiungi i quadrettini di affettato, lascia insaporire per un minuto. Unisci anche il tofu, fai cuocere per 2 minuti ancora, aggiusta di sale e mescola. Nel frattempo, fai cuocere gli spaghetti in abbondante acqua salata. Ben scolati, versa gli spaghetti nella padella col condimento preparato, aggiungi panna e zenzero, fai saltare per pochi attimi. Servire la carbonara vegan subito, ben calda.



Polpettine di Seitan

(per 4) 500 gr. di seitan, 1 cipolla, 2 cucchiai di fiocchi d'avena, 1 cucchiaio di semi di sesamo, 3 cucchiai di farina di frumento integrale, basilico, prezzemolo, pangrattato, latte vegetale, olio extravergine, pepe, sale

Spezzetta il seitan, sbuccia e taglia la cipolla grossolanamente. Unisci nel mixer il seitan e la cipolla ai fiocchi d'avena, tritali finemente. Versa il tutto in una ciotola, aggiungi i semi di sesamo, le foglie di basilico spezzettate, il prezzemolo tritato. Aggiungi un poco di latte vegetale e la farina di frumento, insaporisci con pepe e sale, amalgama fino a ottenere un impasto omogeneo. Con circa 1 cucchiaio d'impasto per polpetta, forma delle polpette leggermente schiacciate, passale nel pangrattato. Friggi le polpette in abbondante olio bollente o fai cuocere nel forno ben caldo per 30 minuti circa, in una pirofila dal fondo unto di olio d'oliva girando le polpette a metà cottura per fare dorare uniformemente. Servi le polpettine di seitan con insalata verde, pomodori e fettine di limone a parte.



Insalata Agrodolce

(per 4) 2 finocchi, 2 pere sode, 2 arance, 1 mazzetto di cicoria lunga, 30 gr. di tofu, 3 cucchiari di maionese di soia, 1 cucchiaino di panna vegetale da cucina, 1 cucchiaino di zucchero, 1 cucchiaino di zenzero grattugiato, succo di 1 limone

Lava le pere con cura, tagliale a spicchi senza sbucciarle, elimina i torsoli e riducile a fettine spesse 1/2 centimetro circa. Bagna le fettine con metà del succo di limone, affinché non anneriscano. Pulisci e riduci i finocchi a fette sottili. Lava e sgocciola la cicoria, tagliala a striscette. Sbuccia le arance eliminando la pellicina bianca interna, dividile in spicchi, pela gli spicchi e tagliali a metà. In una ciotola, unisci alla maionese di soia la panna da cucina, lo zucchero e lo zenzero grattugiato, bagna con il rimanente succo di limone emulsionando con cura. Riunisci in un'insalatiera gli ingredienti preparati irrorando con l'emulsione, aggiungi il tofu fatto a dadi molto piccoli e dorato in un poco d'olio e mescola prima di servire.



Salsa di Tofu

(per 4) 200 gr. di tofu, 2 pomodori maturi, 1 cipolla media, 1 carota, 1 costa di sedano, olio extravergine d'oliva, 2 cucchiaini di tamari o sale

Trita molto finemente cipolla, carota e sedano, quindi fai soffriggere con 4 cucchiaini d'olio per 5 minuti circa. Aggiungi nel tegame i pomodori spezzettati e fai cuocere per una decina di minuti, a fuoco dolce. Aggiungi il tofu sbriciolato e mescola bene, continua la cottura per altri 10 minuti circa aggiungendo all'occorrenza un goccio d'acqua. A cottura finita insaporisci con il tamari o il sale. La salsa di tofu è un ottimo condimento per la pasta, in particolare penne e conchiglie.



Torta di Carote

(per 6) 200 gr. di carote, 200 gr. di farina integrale, 100 gr. di tofu, 100 gr. di mandorle sbucciate, 100 gr. di zucchero di canna, 4 cucchiaini di latte di soia, 60 ml. di olio di semi, 1 cucchiaino di lievito, 1 limone

Mescola in una ciotola la farina integrale con olio, latte, lo zucchero di canna e il cucchiaino di lievito passato al setaccio. Amalgama fino a ottenere un impasto sodo e omogeneo, se necessario aggiungendo un poco di latte. Forma una palla con l'impasto e fallo riposare coperto nel frigo per 30 minuti. Nel frattempo, fai frullare il tofu con altro zucchero di canna a piacere sciolto in un goccio d'acqua calda. Pulisci e grattugia finemente le carote. Trita le mandorle. Versa in una ciotola il tofu frullato, le carote grattugiate, le mandorle, aggiungi la scorza grattugiata del limone e mescola. Tira la pasta con il mattarello, disponila quindi in uno stampo per torte dal fondo unto e infarinato. Versa sulla pasta il composto di carote e fai cuocere nel forno già caldo (180 gradi), per 30 minuti circa.



Gli alimenti vegetali “super-proteici”: la Soia, il Seitan, il Tofu e il Tempeh

La carne non è elemento indispensabile nell'alimentazione umana, e nemmeno consigliabile. Tutti gli aminoacidi essenziali si trovano anche negli ingredienti vegetali: tra cereali e legumi, tutti gli aminoacidi non sintetizzabili dal nostro organismo sono presenti, nessuno escluso!

La soia, alimento completo e molto digeribile, è un potente energetico rimineralizzante e un equilibrante cellulare. I germogli sono ottimi in insalata con verdure di stagione, a livello industriale si presta invece alla produzione di alcuni sostituiti della carne, come spezzatino, hamburger, polpette e ragù vegetale. Altri derivati della soia sono il tofu e il tempeh.

Altamente proteico e povero di grassi, ottenuto dalla lavorazione del frumento integrale, il seitan è cucinato nei modi più diversi, a scaloppina, a tocchetti, fritto o cucinato con spezie e intingoli o verdure e come base per ragù. Affettato sottile è

Le ricette contenute in "Seitan, Tofu, Tempeh" 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: "Ricette per Due", "Ricette Veloci", "Ricette di Natale".

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