

Veggy hour!

*Stuzzichini e cocktail vegani
per un aperitivo tutto green*

Ricette di Alice Savorelli
Fotografie di Andrea Fiumana

red!

SOMMARIO

INTRODUZIONE	4
L'aperitivo diventa veg	5
Come organizzarsi	6
Qualche idea per l'allestimento	8
RICETTE BASE	
Formaggio di soia	9
Maionese veg.....	9
FINGER FOOD	
Falafel di fagioli e nocciole con maionese veg.....	10
Crostini di polenta con salsa al pomodoro e olive.....	12
Palline di riso ai capperi e tahin con alghe nori	14
Chips di cavolo nero al peperoncino.....	16
Patate alle erbe aromatiche e bacche di ginepro	18
Cubetti di tofu fritto con sesamo, semi di papavero e curry.....	20
Sandwich di cetriolo con crema alle alghe nori e dulce.....	22
Frittelle di zucchine con farina di ceci	23
Olive profumate al limone e peperoncino piccante.....	24
Saté di seitan con salsa di yogurt, curcuma e menta.....	26
Pop corn alle spezie ed erbe aromatiche.....	28
Tofu con salsa piccante al tahin	30
Fiori di pannocchia saltati alla paprica	32
Mandorle e anacardi tostati alle spezie.....	34
Bastoncini di tempeh all'arancia	36
Coppette di radicchio con formaggio di soia e carote marinate.....	38
Cavolfiore giallo ai semi di sesamo.....	40
Schiacciata con crema di cannellini, ravanelli e semi di papavero.....	42

TARTINE

Crostini di cavolo verza e pomodori essiccati.....	44
Crema di formaggio veg con erba cipollina, piselli e pepe rosa.....	46
Crostini con formaggio alle erbe, ravanelli e germogli di barbabietola	48
Tartine di pane azzimo al formaggio di soia, cipolle marinate e capperi.....	50
Pesto di rucola, olive e semi di girasole	52
Tartine di formaggio al wasabi e ribes	54
Mini-panini integrali con pomodori essiccati, affettato e formaggio veg	56
Crostini con crema di tofu e ciliegini confit	58
Formaggio di soia con porcini e timo.....	60

SALSE

Dip di carote con semi di papavero.....	62
Hummus al limone con paprica e peperoncino	64
Hummus di piselli essiccati e mandorle.....	66
Salsa piccante di pomodori al limone e basilico	68
Paté di peperoni speziato ai semi di girasole	70
Guacamole al basilico e peperoncino.....	72
Crema di melanzane alle mandorle	74
Formaggio di soia, rucola e noci	76
Tzatziki con cubetti di pomodoro.....	78
Crema di formaggio ai pistacchi e al pepe verde.....	80

AL PIATTO

Insalata tiepida di zucchine, peperoni e mais	82
Ceci speziati alle scorzette di arancia.....	84
Riso thai piccante con germogli di soia e arachidi	86
Crema rossa di rape con panna di mandorle.....	88
Orecchiette finferli e salvia.....	90
Conchiglioni con cavolo nero e zucchine	91
Zucchine con sesamo e zenzero.....	92
Riso venere con cannellini, cavolo rosso, semi di zucca e zenzero	94

Come organizzarsi

L'attrezzatura

Ecco un elenco di quello che vi servirà per preparare un buon aperitivo vegan: estrattore o centrifuga, spremiagrumi, shaker, mixer, frullatore a immersione, tritagliaccio, secchiello per ghiaccio con pinze o paletta, caraffe di vetro, strainer oppure colino da bicchiere a maglia fine, stirrer o cucchiaini a manico lungo per miscelare, bicchieri di diverse grandezze e forme, stecchini di legno o bambù.

Pianificare il menu

Pianificate un menu e fate una lista degli ingredienti necessari per le ricette dei piatti, non dimenticandovi della frutta e verdura che utilizzerete per gli estratti oltre a quella per le decorazioni. Ricordate che nell'approntare un rinfresco o un happy hour la varietà è fondamentale: cercate di sperimentare sempre nuovi piatti utilizzando come punto di partenza le ricette già provate e sbizzarritevi preparando tanti spuntini da servire in piccole quantità per soddisfare i gusti di tutti e permettere a ciascuno di fare più assaggi.

Ingredienti base e preparazione

Procuratevi diversi tipi di sale (sale marino integrale, ma anche sale rosa dell'Himalaya, sale rosso delle Hawaii, sale nero di Cipro, sale blu di persia, fleur de sel) e alcune spezie colorate (curcuma, curry, paprica e zafferano le più utilizzate) per decorare i bicchieri, dentro e fuori.

Salse e creme, ma anche vellutate e maionesi, potrete prepararle in anticipo, il mattino o anche la sera del giorno precedente l'aperitivo. Poco prima dell'arrivo degli ospiti penserete invece alle cotture, alla pulizia delle verdure da servire crude e freschissime, alla farcitura delle tartine e all'assemblaggio del finger food.

Per la realizzazione dei cocktail, privilegiate sempre frutta e verdura di stagione e biologica, aggiungendo magari qualche frutto esotico per scoprire mix nuovi e curiosi. I drink andranno preparati all'ultimo minuto, dopo avere predisposto già il tavolo degli assaggi.



Qualche idea per l'allestimento

Potete presentare i cibi suddividendoli in piccoli bicchierini, tazzine o ciotoline (soprattutto se si tratta di creme morbide, vellutate, insalate di cereali e pasta), oppure in piattini monoporzione.

Le salse e le creme, invece che spalmarle su tartine, potete servirle in ciotole singole, dalle quali attingere con bastoncini di verdure o di pane bruschettato. Ricette a base di seitan, tofu o tempeh si prestano a essere preparate in forma di bocconcini, ancora meglio se serviti con stecchini di legno o bambù come vero e proprio finger food.

In mancanza di tempo, portate in tavola le basi (da una parte hummus, dip, maionesi e salse, dall'altra verdure croccanti, nachos, pane, focacce e cracker) e lasciate che ciascun ospite scelga il proprio abbinamento.

RICETTE BASE

FORMAGGIO DI SOIA

PER UNA PICCOLA CIOTOLA - PREPARAZIONE: 1 GIORNO

* 400 g di yogurt di soia al naturale e senza zucchero aggiunto

* 1/2 cucchiaino di sale marino integrale

- 1 Mettete lo yogurt in una ciotola, aggiungete il sale e amalgamate bene.
- 2 Trasferite il composto all'interno di un telo in cotone a trama fine, annodato e sistemato su un colino che appoggerete su un recipiente
- 3 Fate scolare a temperatura ambiente (in estate, in frigorifero) per un minimo di 10-12 ore per ottenere un formaggio spalmabile morbido, e fino a 20-24 ore per una consistenza più sostenuta.

MAIONESE VEG

PER UN VASETTO - PREPARAZIONE: 15 MIN.

* 200 ml di latte di soia ben freddo

* il succo di 1/2 limone

* 1 pizzico di sale marino integrale

* 1 pizzico di curcuma

* 150 ml di olio di girasole

* 100 ml di olio extravergine di oliva delicato

- 1 Versate nel recipiente di un mixer il latte di soia. Unite il succo di limone, il sale e la curcuma e frullate per mescolare.
- 2 Versate l'olio a filo mentre frullate. Continuate a frullare fino a quando la maionese risulterà abbastanza densa.
- 3 Trasferite in una ciotola, coprite e mettete in frigorifero, in modo da farla raffreddare e rassodare bene. Si consiglia di consumarla entro poche ore dalla preparazione.

TRATTANDOSI DI PREPARAZIONI PER HAPPY HOUR, NELLE RICETTE IL NUMERO DI PERSONE È PURAMENTE INDICATIVO. LE DOSI PER LE BEVANDE SI INTENDONO SEMPRE PER 1 DRINK..



IL DRINK

* 120 ml di estratto o centrifugato di melagrana * 50 ml di estratto o succo di melone bianco * 1 cucchiaino di succo di lime * 1 cucchiaino di succo di zenzero

Versate il succo di melagrana in un bicchiere, poi proseguite con i succhi di melone, lime e zenzero. Mescolate e servite con o senza ghiaccio.

CUBETTI DI TOFU FRITTO CON SESAMO, *semi di papavero e curry*



PER 2-4 PERSONE - PREPARAZIONE: 40 MIN.



- * 200 g di tofu al naturale
- * 2 cucchiaini di semi di sesamo bianco
- * 1 cucchiaino di semi di papavero
- * 2 cucchiaini di farina di riso
- * 1 cucchiaino di curry in polvere
- * sale marino integrale
- * olio di sesamo, per friggere
- * semi di sesamo nero, per servire

- 1 Scottate il panetto di tofu in acqua bollente per pochi minuti, fatelo raffreddare e tagliatelo a cubetti.
- 2 In un piatto, riunite i semi di sesamo, i semi di papavero, la farina di riso e il curry, salate leggermente e mescolate.
- 3 Scaldate l'olio di sesamo in una padella capiente e dal fondo spesso, passate i cubetti di tofu nel mix di semi, farina e curry in modo da ricoprire ciascun cubetto.
- 4 Friggete i cubetti, tutti insieme, nell'olio di sesamo, girandoli per fare in modo che tutti i lati risultino dorati.
- 5 Toglieteli dal fuoco, asciugateli delicatamente disponendoli su un foglio di carta assorbente e serviteli caldi completando con i semi di sesamo nero.





IL DRINK

- * 100 ml di succo di arancia bionda
- * 50 ml di succo di limone
- * 1 cucchiaino di zucchero di canna integrale
- * 4-5 foglie di menta fresca
- * qualche goccia di succo di lime

Mettete lo zucchero nel bicchiere, unite la menta e pestate leggermente con un pestello. Aggiungete anche i succhi di arancia, limone e lime. Servite con ghiaccio e fettine di arancia.

OLIVE PROFUMATE *al limone e peperoncino piccante*



PER 2-4 PERSONE - PREPARAZIONE: 15 MIN.



- * 180-200 g di olive nere cotte al forno
 - * la scorza grattugiata di un limone bio
 - * 1 piccolo peperoncino rosso piccante tagliato a rondelle
 - * 1 spicchio di aglio, pelato e tagliato a metà
 - * 1 cucchiaino di origano essiccato
 - * 1 cucchiaino di semi di finocchio
- 1 Mettete tutti gli ingredienti in un recipiente, mescolate bene e coprite.
 - 2 Lasciate insaporire a temperatura ambiente o in frigorifero per mezza giornata, mescolando di tanto in tanto.
 - 3 Servite come finger food.





IL DRINK

* 1 cucchiaino di infuso ai frutti rossi misti * 250 ml di acqua * 1/2 cucchiaino di sciroppo di rosa * 1 bastoncino di cannella * 1 spruzzata di succo di limone

Portate a bollore l'acqua con la cannella. Spegnete, mettete in infusione i frutti rossi per un paio di minuti al massimo e filtrate. Unite il succo di limone, mescolate e fate raffreddare. Versate lo sciroppo di rosa nel bicchiere, poi l'infuso e servite.

SATÉ DI SEITAN CON SALSA DI YOGURT, curcuma e menta



PER 2-4 PERSONE - PREPARAZIONE: 25 MIN. (ESCLUSA MARINATURA)



- * 300 g di seitan
- * il succo di 1 limone
- * olio extravergine di oliva
- * 1 cucchiaino di cumino in polvere
- * 1 cucchiaino di coriandolo in polvere
- * pepe nero macinato fresco
- sale marino integrale
- * paprica dolce, per completare

Per la salsa

- * 350 g di yogurt vegetale al naturale e senza zucchero
- * 2 cucchiaini di curcuma in polvere
- * 1 spicchio di aglio
- * qualche foglia di menta fresca tritata
- * 1 cetriolo tagliato a pezzetti

1 Tagliate il seitan in modo da ottenere dei bocconcini, che farete marinare nel succo di limone, con l'olio, il cumino, il coriandolo, il pepe e il sale, per non meno di un'ora.

2 Per preparare la salsa, mettete lo yogurt in una ciotola, poi aggiungete la curcuma, l'aglio pelato e tritato, la menta, salate leggermente e mescolate. Mettete la salsa in frigorifero fino a quando non saranno pronti gli spiedini.

3 Terminato il tempo di marinatura del seitan, sistemate i pezzetti su una padella per la cottura alla griglia e cuoceteli.

4 Infilzate il seitan con degli stecchini di legno, alternandolo al cetriolo.

5 Disponete su un piatto da portata e completate con una spolverata di paprica. Togliete la salsa allo yogurt dal frigorifero e servite gli spiedini con la salsa.





IL DRINK

* 1 frutto della passione * 80 ml di succo di arancia bionda * 70 ml di estratto o centrifugato di ananas * 20 ml di estratto o centrifugato di cetriolo

Prelevate la polpa al frutto della passione e mettetela in un bicchiere. Aggiungete il succo di arancia, quello di ananas e di cetriolo e mescolate. Servite con ghiaccio.

BASTONCINI DI TEMPEH *all'arancia*



PER 2-4 PERSONE - PREPARAZIONE: 25 MIN. (ESCLUSA MARINATURA)



- * 400 g di tempeh, tagliato a cubetti
- * 2 cucchiaini di shoyu
- * 2 cucchiaini di aceto di mele
 - * la scorza grattugiata di mezza arancia
 - * il succo di un'arancia
- * 4-5 cucchiaini di olio di sesamo (più altro per cucinare il tempeh)
- * 1 cucchiaino di sciroppo di riso
- * 2 cm di radice di zenzero fresco, pelato e grattugiato
 - * 1/2 cipollotto tritato finemente
 - * qualche ciuffetto di rosmarino fresco tritato
- * 1 pizzico di peperoncino in polvere

- 1 In una ciotola, mettete a marinare il tempeh con lo shoyu, l'aceto, la scorza e il succo di arancia, l'olio, lo sciroppo di riso, lo zenzero, il cipollotto, il rosmarino e il peperoncino.
- 2 Mescolate, poi coprite e mettete in frigorifero a marinare per circa mezza giornata.
- 3 Tornate a mescolare delicatamente di tanto in tanto. Prelevate i cubetti di tempeh dalla marinatura, sgocciolateli bene e fateli cuocere in poco olio di sesamo in una padella antiaderente, a fiamma vivace.
- 4 Toglieteli dal fuoco quando saranno asciutti e ben colorati su tutti i lati.
- 5 Trasferite su un piatto da portata e servite come finger food.





IL DRINK

- * 150 ml di estratto o centrifugato di carota
- * 20 ml di succo di arancia bionda
- * 1 cucchiaino di succo di zenzero
- * 1 spruzzata di succo di limone
- * 1 pizzico di cannella

Versate il succo di carota in un bicchiere. Unite i succhi di arancia, di zenzero e di limone, completate con la cannella e mescolate. Servite con o senza ghiaccio.

COPPETTE DI RADICCHIO con formaggio di soia e carote marinate



PER 2-4 PERSONE - PREPARAZIONE: 10 MIN. (ESCLUSA MARINATURA)



- * 1 radicchio tondo sfogliato
- * 200 g di formaggio di soia (ricetta a p. 9)
- * sale marino integrale
- * 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva
- * 1 pizzico di peperoncino in polvere
- * 1 pizzico di zenzero essiccato in polvere
- * 1 grossa carota tagliata a julienne
- * il succo di un limone
- * 1 cucchiaino di aceto di mele
- * 2 cucchiaini di sciroppo d'agave
- * 1 cucchiaino di shoyu
- * semi di papavero, per guarnire

- 1 Prima di tutto preparate le carote marinate. Mettete le carote tagliate in un recipiente o barattolo di vetro, condite con il succo di limone, l'aceto di mele, lo sciroppo d'agave, lo shoyu e mescolate. Fate marinare in frigorifero per 5-6 ore, mescolando ogni tanto.
- 2 Al momento di preparare il piatto, amalgamate il formaggio di soia con il sale, l'olio, il peperoncino e lo zenzero.
- 3 Farcite le foglie di radicchio con il formaggio, distribuite sopra le carote marinate, completate con i semi di papavero e servite come finger food.





IL DRINK

* 100 ml di succo di pompelmo * 60 ml di succo di arancia bionda * cannella in polvere * zenzero in polvere

Riunite i succhi in uno shaker con un pizzico di spezie, agitate per mescolare e versate nel bicchiere. Completate con ghiaccio e servite.

CAVOLFIORE GIALLO *ai semi di sesamo*



PER 2-4 PERSONE - PREPARAZIONE: 40 MIN. (INCLUSA COTTURA)



- * 1 grosso cavolfiore diviso in cimette
 - * olio extravergine di oliva
 - * 2 spicchi di aglio spremuto
 - * 2 cucchiari di curcuma
 - * 1 cucchiaino di semi di coriandolo in polvere
 - * 1 cucchiaino di semi di cumino in polvere
 - * 1 cucchiaino di curry
 - * sale marino integrale
 - * peperoncino in polvere, a piacere
 - * 2 manciate di semi di sesamo
- 1 Scottate le cimette di cavolfiore in abbondante acqua bollente e leggermente salata.
 - 2 Scolatele al dente, passatele sotto acqua corrente fredda e mettetele in una ciotola.
 - 3 Condite il cavolfiore con l'olio, l'aglio, le spezie, il sale, il peperoncino e i semi di sesamo. Fate riposare per una ventina di minuti.
 - 4 Scaldate una padella dal fondo spesso e fate saltare il cavolfiore, girandolo spesso.
 - 5 Togliete dal fuoco, trasferite su un piatto da portata e servite caldo o tiepido





IL DRINK

* 1 manciata di foglie di menta * il succo di 1 lime * 1 cucchiaino di sciroppo di limone * 1 cucchiaino di succo di zenzero * acqua naturale o gassata, a piacere

Estraete il succo delle foglie di menta, con un estrattore o una centrifuga. Mettete un cucchiaino in un bicchiere, aggiungete il lime, lo sciroppo al limone, lo zenzero e mescolate. Allungate con l'acqua ben fredda e servite con o senza ghiaccio.

RISO THAI PICCANTE *con germogli di soia e arachidi*



PER 2-4 PERSONE - PREPARAZIONE 40 MIN. (INCLUSA COTTURA)



- * 150 g di riso thai
 - * 1 manciata di germogli di soia
 - * 1 manciata di arachidi tostate e salate
 - * 1 cipollotto tagliato a rondelle
 - * 1 piccolo peperoncino piccante tritato
 - * 2 cm di radice di zenzero fresco, pelato e grattugiato
 - * olio di sesamo
 - * succo di lime
- 1 Fate cuocere il riso thai in abbondante acqua salata e scolatelo al dente.
 - 2 Saltate il cipollotto in poco olio di sesamo, a fiamma viva.
 - 3 Unite il peperoncino tritato, lo zenzero, il riso e fate cuocere per un minuto, mescolando.
 - 4 Togliete dal fuoco e trasferite in un'insalatiera. Aggiungete i germogli di soia, le arachidi, una spruzzata di lime e mescolate.
 - 5 Servite caldo o freddo.

