

WILL YOU
➤ BE MY ➤
VALENTINE



JUST Veg



Introduzione

Fra **cibo e amore** esiste un nesso inossidabile e, non a caso, quando inizia una relazione diventa piacevole preparare qualcosa pensando all'altro o **cucinare insieme**.

Ecco che un piatto diventa un rito e che la tavola si trasforma in un terreno di conoscenza: a tavola si parla, ci si rivela, si condivide.

A tavola il tempo passa diversamente e i gesti assumono le movenze di uno scambio: si porge un calice che viene riempito, si spezza il pane fra i commensali, si rigira una forchetta fra le dita, la si porge all'altro, l'altro assaggia...

Preparazione, Amore, Condivisione: tre parole che racchiudono un mondo da esplorare insieme a noi e alle nostre **ricette vegan** in vista di **San Valentino**.

Stefania ha creato appositamente per voi, ricette inedite e appetitose... Pietanze ricche d'amore a base di ingredienti **cruelty-free**. Perfette per un romantico **tête-a-tête**, ma altrettanto utili per qualsiasi pasto!

Paola ha selezionato ricette di piatti vegan **internazionali** e le ha tradotte e adattate dall'inglese all'italiano con l'aggiunta di un **glossario**, per darvi l'opportunità di **sperimentare in cucina** senza alcuna esitazione!

Che aspettate?

Innamorati in cerca di un'idea divertente per festeggiare **San Valentino** insieme alla propria metà, appassionati di cucina vegan e d'amore, **mettetevi all'opera** con le **ricette sfiziose scelte e tradotte per voi da Stefania e Paola!**



Indice

♥ ANTIPASTI

Club Sandwich Vegano >>> → pag. 2

Vellutata di funghi porcini con Shiitake croccanti >>> → pag. 4

♥ PORTATA PRINCIPALE

Gnocchi di barbabietola alle noci e menta >>> → pag. 6

DOLCI

♥ **Cuori di Mousse cioccolato e avocado** >>> → pag. 8

Tortini a cuore limone e fragole >>> → pag. 10

GLOSSARIO | pag. 11

JUST Veg: CHI SIAMO | pag. 12

Note

Le ricette inglesi sono state tradotte e adattate, i link alle versioni originali sono presenti nelle rispettive pagine. Le unità di misura americane sono state convertite in unità di misura italiane e le dosi originali adeguate per 2-4 persone.

Foto delle ricette a pagina 2, 6 e 8 di Stefania Daniele

Realizzato da Paola Furini e Stefania Daniele

con il prezioso contributo di

Martha Bartalini (ghostwriter) e Marcello Villani (informatico)

Publicato a febbraio 2016





CLUB SANDWICH VEGANO

CLUB SANDWICH VEGANO

di **Stefania Daniele**

Ingredienti per 4 persone

12 fette di pane in cassetta integrale – multicereali biologico

Frittata spinaci e tofu

Pesto o altra salsa autoprodotta

Insalata e verdure cotte a piacere

Ingredienti per la frittata Spinaci e Tofu

265 gr tofu a panetti

2 cucchiaini di salsa di soia Shoju

2 cucchiaini di lievito secco alimentare in scaglie

1 cucchiaino di amido di mais (Maizena)

1/2 cucchiaino di curcuma

1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva

1 patata media tagliata finemente

1 cipolla tagliata finemente

2 spicchi d'aglio, tritati

2 scalogni, tritati

1 tazza di spinaci lessati

pepe nero e sale q.b.



Procedimento

Mettere il tofu, la salsa di soia, il lievito alimentare, l'amido di mais e la curcuma nella ciotola del vostro robot da cucina con lame grandi. Mixare finché il composto non diventa liscio e cremoso. Far scaldare in una padella l'olio extravergine d'oliva per pochi secondi a fuoco medio. Aggiungere la cipolla e le patate, precedentemente tritate e dopo qualche minuto lo scalogno e l'aglio tritati. Soffriggere fino a raggiungere la doratura, circa 7 minuti. Togliere dal fuoco e porre il composto in una ciotola. Da parte, lessare gli spinaci in acqua bollente salata. Aggiungere al composto in ciotola gli spinaci, sale e pepe quanto basta e mescolare. Preriscaldare il forno a 190°. Ungere una teglia e aggiungere la miscela un cucchiaino alla volta, quindi lisciare la parte superiore con una spatola. Cuocere finché la superficie non diventa dorata, circa 20 minuti. Togliere dal forno e lasciar riposare 5-10 minuti prima del taglio.

Componi il Club Sandwich

Assemblare un sandwich alla volta con 3 fette di pane. Nella prima fetta spalmare una base di pesto già pronto vegan o fatto in casa. Appoggiare la frittata appena ottenuta sul pesto, quindi ricoprire con un'altra fetta. Sulla seconda fetta aggiungere a piacere una salsa fatta in casa, insalata fresca o crudité, verdure cotte. Nella mia versione potete vedere della zucca cotta in forno a fette aromatizzata al rosmarino con insalatina. Quindi chiudere il sandwich con la terza e ultima fetta. Una volta completato il sandwich potrete dividerlo con un taglio obliquo per ottenere i classici triangoli.



Vellutata di funghi porcini
con Shiitake



fonte: www.seriousseats.com
croccanti

Vegan Cream of Mushroom Soup With Crispy Shiitake Chips

SERVES: 4-6

INGREDIENTS

1/2 ounce dried porcini
1 quart vegetable broth
7 tablespoons olive oil, divided, plus more for serving
1 large leek, thinly sliced (about 3/4 cup)
1 small onions, thinly sliced (about 3/4 cup)
3 medium cloves garlic, thinly sliced
1 pound white button mushrooms, thinly sliced
12 ounces shiitake mushrooms, thinly sliced
1 tablespoon all-purpose flour
1 tablespoon soy sauce
1 tablespoon miso paste
1 cup dry sherry or white wine
6 sprigs fresh thyme
2 bay leaves
2 slices vegan white sandwich bread, crusts removed, bread torn into pieces
2 tablespoons vegetable
Kosher salt and freshly ground black pepper
1/4 cup thinly sliced scallions, for garnish

DIRECTIONS

1. If using dried mushrooms, place in a large bowl and add vegetable stock. Set aside.
2. Heat 3 tablespoons olive oil in a large saucepan over medium-low heat until shimmering. Add leeks, onions, and garlic and cook, stirring frequently, until softened but not browned, about 8 minutes. Add button mushrooms and 8 ounces of shiitake mushrooms and cook, stirring frequently, until excess liquid evaporates and mushrooms start to sizzle, about 10 minutes.
3. Add flour and stir to incorporate. Cook for 30 seconds. Add sherry or white wine and cook, stirring constantly and scraping bottom of pan, until thick and syrupy, about 1 minute. Add soy sauce and miso and stir to incorporate. Add broth and soaked mushrooms. Add bay leaves and thyme sprigs. Bring soup to a simmer and adjust heat to maintain a bare bubble. Let simmer for 30 minutes.
4. Meanwhile, make the shiitake chips. Combine remaining sliced shiitake mushrooms with the vegetable oil in a medium non-stick skillet. Heat over medium-low heat and cook, flipping mushrooms and stirring frequently, until dehydrated and well-browned. Transfer to a paper towel-lined plate with a slotted spatula and season immediately with salt. Let cool.
5. Add torn bread slices to soup and soak for 30 seconds. Discard bay leaves and thyme and transfer soup to a blender. Close blender and blend, starting on low speed and slowly getting faster. Once blender is at full speed, slowly drizzle in remaining olive oil. Continue blending until completely smooth. Rinse out pot and pour soup back into it through a fine mesh strainer. Season to taste with salt and pepper.
6. Serve soup topped with crispy shiitake mushrooms, scallions, and a drizzle of extra-virgin olive oil.

Ricetta e immagini di J. Kenji Lopez-Alt (fonte: www.serious-eats.com)

Vellutata di funghi porcini con Shiitake croccanti

Dosi per 2-4 persone

INGREDIENTI

8 gr. di porcini essiccati
1/2 dado vegetale
5 cucchiaini di olio d'oliva, più altro da usare per servire
1 porro piccolo (circa 90 gr.)
1 cipolla piccola, affettata finemente (circa 90 gr.)
2 spicchi d'aglio medio, tagliati finemente
250 gr. di funghi champignon, tagliati finemente
150 gr. di funghi shiitake, tagliati finemente
1/2 cucchiaino di farina di tipo "0"
1/2 cucchiaino di salsa di soia
1/2 cucchiaino di pasta di miso
120 ml di sherry secco o vino bianco
3 rametti di timo fresco
1 foglia di alloro
1 fetta di pane vegan da sandwich senza croste, sbriciolato
1 cucchiaino di olio vegetale
Sale kosher e pepe nero fresco macinato q.b.
50 gr. ca. di cipolline affettate, per guarnire.

PREPARAZIONE

1. Se usate funghi secchi, versarli in una terrina e aggiungere il brodo vegetale. Mettere da parte.
2. Scaldare i cucchiaini di olio d'oliva in una casseruola larga a fuoco medio-basso. Aggiungere i porri, le cipolle e l'aglio; cuocere circa 8 minuti mescolando spesso, finché il composto non si ammorbidisce ma senza abbrustolirlo. Aggiungere i funghi champignon e 100 gr. ca. di funghi shiitake e cuocere per circa 10 minuti, mescolando spesso, finché il liquido in eccesso non evapora e i funghi iniziano a soffriggere.
3. Aggiungere la farina e mescolare. Cuocere per 30 secondi. Aggiungere lo sherry o il vino bianco e far cuocere, girando per 1 minuto e ripulendo il fondo della casseruola, finché il composto non diventa denso e sciropposo. Aggiungere la salsa di soia, il miso e mescolare. Proseguire con il brodo e i funghi scolati. Aggiungere le foglie di alloro e i rametti di timo. Cuocere a fuoco lento e regolare la fiamma per mantenere una bollitura leggera. Cuocere per 20 minuti.
4. Nel frattempo, preparare i funghi shiitake saltati. Versare i funghi rimasti con l'olio d'oliva in una padella antiaderente. Scaldare a fuoco medio-basso e cuocere, girando spesso i funghi, finché non saranno disidratati e ben dorati. Trasferire tutto su un vassoio ricoperto di carta assorbente con una spatola bucata e aggiungere il sale. Lasciare raffreddare.
5. Aggiungere il pane sbriciolato alla zuppa e immergerlo per 30 secondi. Scartare le foglie di alloro e di timo e versare la zuppa in un frullatore, iniziando a velocità bassa per poi aumentarla. Quando il frullatore è a massima velocità, versare l'olio di oliva. Continuare a mescolare finché il composto non diventa cremoso. Colare la zuppa e versarla con un colino fine. Aggiustare di sale e pepe.
6. Servire la zuppa guarnendola con i funghi shiitake croccanti, le cipolline, e una spruzzata di olio extra vergine d'oliva.





*Gnocchi di barbabietola
alle noci e menta*



Gnocchi di barbabietola alle noci e menta

di Stefania Daniele

Ingredienti per 4 persone

Per gli gnocchi

300 gr di patate lessate

150 gr di barbabietole cotte (lessate o al forno)

100-150 gr farina semintegrale o integrale

1 pizzico abbondante di sale

Per il sugo di noci e menta

8-10 noci

peperoncino a scaglie

olio extravergine q.b.

1 spicchio d'aglio

sale q.b.

4-5 foglie di menta



Procedimento

Lessare le patate con la buccia in abbondante acqua salata. Quando saranno pronte, schiacciarle e trasferirle in una grossa ciotola. Cuocere al forno o lessare le barbabietole finchè non diventano morbide. Quindi sbucciarle, tagliarle a cubetti e frullarle al minipimer per ottenere una purea omogenea. Rimuovere il succo in eccesso se dovessero tirare fuori troppo liquido. Unire le barbabietole alle patate in ciotola e aggiungere un pizzico abbondante di sale e la farina poco alla volta impastando. Quando avrete raggiunto un impasto morbido ma abbastanza compatto, formare dei cordoncini e tagliare gli gnocchetti, passandoli poi su un riga-gnocchi o su una forchetta. Porre gli gnocchi formati su un piatto o un vassoio spolverato di poca farina per far sì che non si attacchino. Preparare una pentola d'acqua e portarla a bollore. Tuffare gli gnocchi poco per volta e tirarli fuori, con un mestolo forato, dopo pochi secondi che vengono a galla. Riscaldare in una padella poco olio extravergine con il peperoncino a scaglie o in polvere e aggiungere uno spicchio d'aglio tritato o intero a piacere. Condire gli gnocchi con l'olio piccante e spolverizzare con noci sgusciate e tritate e foglie di menta. Servire caldi.



**Cuori di mousse
cioccolato & avocado**



Cuori di mousse cioccolato & avocado

di Stefania Daniele

Ingredienti per 2-4 persone

Per la base

100 gr di biscotti secchi vegan

Facoltativo: 1 cucchiaio di uvetta o datteri o frutta secca a piacere

40 gr di burro di soia bio

Per la mousse

250 gr di avocado maturo

200 gr di cioccolato fondente vegan al 70% cacao

50 gr sciroppo di riso, sciroppo d'agave o malto di riso

1 pizzico di sale

1 tortiera con i bordi a cerniera

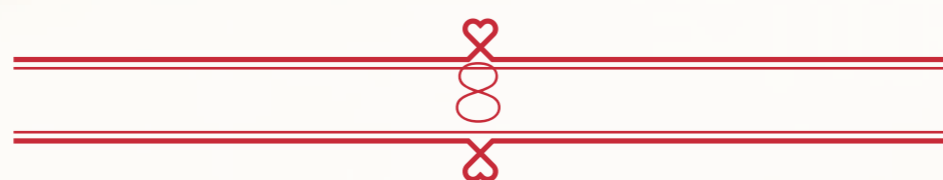
Procedimento

Sbriciolare i biscotti secchi con l'aiuto di un mixer fino a raggiungere una grana medio-fine. Facoltativo: da parte sminuzzare la frutta secca scelta e aggiungerla ai biscotti frullati. Mischiare il burro di soia ai biscotti con le mani, facendolo sciogliere in maniera uniforme.

Porre il composto alla base della tortiera e appiattire bene con un cucchiaio, insistendo sui bordi per creare una base uniforme, quindi porre in freezer a rassodare.

Nel frattempo, sbucciare e denocciolare l'avocado e frullarlo nel robot da cucina, per ottenere una crema morbida e liscia. Da parte, sciogliere a bagno maria il cioccolato. Lasciare intiepidire il cioccolato fuso pochi minuti e aggiungerlo alla crema di avocado nel mixer. Aggiungere infine il dolcificante e mixare pochi secondi per ottenere un mousse morbida e cremosa.

Estrarre la tortiera dal freezer e aggiungere velocemente la mousse al di sopra della base di biscotti, cercando di appiattirla in modo uniforme con l'aiuto di un cucchiaio. Riporre nuovamente in freezer e far riposare almeno 30 minuti. Decorare a piacere con frutta fresca e granella di nocciole, pistacchi, cocco, mandorle...



TORTINI A CUORE
LIMONE E FRAGOLA

fonte: www.veganyumminess.com



LEMON STRAWBERRY SWEETHEART CAKES

Serves 4-6

INGREDIENTS

1/2 cup vegan margarine
1 1/3 cup pure cane sugar
1 teaspoon cornstarch
1 teaspoon Ener-G egg replacer
1/2 teaspoon salt
2 tablespoons fresh lemon juice
1 teaspoon fresh lemon zest
1 cup almond milk
1/2 cup coconut milk (Keep separate from coconut milk listed below.)
1 3/4 cup all purpose flour
1 tablespoon aluminum-free baking powder
1 can coconut milk (Chilled for one hour in the fridge.)
1/4-1/2 cup confectioner's sugar (or sweetener of your choice)
15 whole strawberries (Stem and slice about half of them to use as filling, and the rest can be used for garnish.)

DIRECTIONS

1. Preheat oven to 350 degrees Fahrenheit. Cream (either with a mixer or wire whisk or fork) together in a large bowl your margarine and sugar until fairly smooth.
2. Now, gently add and mix cornstarch, egg replacer, salt, lemon juice and zest, almond milk, and your 1/2 cup coconut milk.
3. Line a 9 x 13 inch baking dish with parchment paper and spray with cooking spray.
4. Add flour and baking powder to liquid mix in bowl, and stir quickly until no lumps remain. I use a wire whisk. Don't over-mix.
5. Pour your cake batter into the parchment lined pan and bake at 350 degrees F for 25-30 minutes, or just until a toothpick comes out clean.
6. Allow cake to cool for a good 30 minutes at least, before trying to cut out heart shapes.
7. When cake has cooled, turn it out onto a flat, parchment-lined surface. Using a heart-shaped cookie cutter or biscuit cutter, cut out as many heart shapes of the same size as you like--preferably an even number.
8. Remember than can of coconut milk that you have chilled in your refrigerator? Okay, well now is the time to take that can out of the refrigerator and open it from the bottom of the can. Now, spoon out all of that thick cream into a bowl. Using a mixer, wire whisk, or fork, blend the cream with 1/4-1/2 cup of sweetener.
9. Assemble cakes by layering as follows: cake, coconut cream, sliced strawberries, cake, coconut cream, strawberry to garnish. Enjoy with your sweetheart!

NOTE

This recipe is listed as serving 4-6. That number really depends on the size of your heart-shaped cookie cutter or biscuit cutter.

Ricetta e immagine di Lindsay (fonte: www.veganyumminess.com)

TORTINI A CUORE LIMONE E FRAGOLA



Dosi 2-4 persone

INGREDIENTI

60 ml di margarina vegana (o burro di soia)
160 gr. di zucchero di canna puro
1/2 cucchiaino di amido di mais
1/2 cucchiaino di uovo vegan (o yogurt di soia)
1/2 cucchiaino di sale
1 cucchiaio di succo di limone
1/2 cucchiaino di scorza di limone grattugiata
120 ml di latte di mandorle
60 ml di latte di cocco (tenere separato da quello indicato sotto)
210 gr. di farina multiuso
1/2 cucchiaino di lievito in polvere*
1/2 confezione di crema di cocco (da raffreddare in frigo per 1 ora)
80 gr. di zucchero a velo (o dolcificante a vostra scelta)
8 fragole (rimuovere il gambo e affettare; metà per farcire e il resto per guarnire).

PREPARAZIONE

1. Preriscaldare il forno a 180° gradi. Sbattere la margarina e lo zucchero (con mixer, frusta di metallo o forchetta) in una grande ciotola fino a che non si amalgamano.
2. Aggiungere, lentamente e mescolando, l'amido di mais, lo yogurt di soia, il sale, il succo e la scorza di limone, il latte di mandorle e il latte di cocco.
3. Disporre la carta forno su una teglia di dimensioni 33x23 cm e ungerla.
4. Aggiungere all'impasto la farina e il lievito in polvere e mescolare velocemente finché i grumi non saranno sciolti. Si consiglia di usare una frusta di metallo. Non mescolare troppo.
5. Versare il preparato della torta nella teglia ricoperta con carta forno e cuocere a 180° per 15-20 minuti, verificando lo stato di cottura con lo stuzzicadenti.
6. Far raffreddare la torta per almeno 30 minuti prima di ricavare le forme a cuore.
7. Quando la torta si è raffreddata, disporla su una superficie ricoperta con carta forno. Usando uno stampo per biscotti, ricavare dei cuori della stessa dimensione, possibilmente un numero pari.
8. Ricordate quella confezione di latte di cocco messa a raffreddare in frigo? Bene, è il momento di usarla. Versare la crema in una ciotola. Con l'aiuto di un frullatore, una frusta di metallo o una forchetta, mescolare la crema con il dolcificante.
9. Disporre i diversi livelli della torta seguendo questo ordine: torta, crema di cocco, fragole affettate, torta, crema di cocco, fragole affettate a decorazione. Gustatela con la vostra dolce metà!

NOTA

Questa ricetta è stata adattata per 2-4 persone. Il numero esatto dipende dalle dimensioni dello stampo a forma cuore.

* lievito in polvere/polvere lievitante: polvere senza sapore e odore contenente agenti lievitanti usata negli USA in tutte le ricette.

GLOSSARIO INGLESE - ITALIANO

All-purpose flour (US) - Plain flour (UK)

Apple cider vinegar

Baking dish

Baking powder

Bay

Bowl

Celery

Chickpeas

Chill (to)

Chop (to)

Clove

Confectioner's sugar

Cornstarch

Cutter

Dice (to)

Filling

Strainer

Flax seed

Food processor

Garlic

Garnish (to)

Glaze

Leek

Loaf pan (US) - loaf tin (UK)

Lump

Meatloaf

Mince (to)

Onion

Parchment paper

Paste

Pour (to)

Cane sugar

Saucepan

Scallion

Season (to)

Simmer (to)

Skillet

Sprig

Stem

Stir (to)

Stock

Toothpick

Unflavored (US) Unflavoured (UK)

White button (mushrooms)

Wire whisk

Zest

Farina di tipo "0"

Aceto di mele

Teglia da forno

Lievito in polvere * (vedere spiegazione a pag. 12)

Alloro

Ciotola

Sedano

Ceci

Raffreddare

Tagliare a pezzi

Spicchio

Zucchero a velo

Amido di mais

Stampo

Tagliare (a cubetti)

Ripieno, farcitura

Colino

Semi di lino

Mixer, frullatore

Aglione

Guarnire

Glassa

Porro

Teglia da pancarrè

Grumo

Polpettone

Tritare

Cipolla

Carta forno

Concentrato

Versare

Zucchero di canna

Padella, casseruola

Cipollina

Condire

Cuocere a fuoco lento

Padella

Rametto

Gambo

Mescolare

Brodo

Stuzzicadenti

Non aromatizzato

(funghi) Champignon

Frusta di metallo

Scorza





Paola Furini

info@justranslations.com

+ 39 349 1906033

www.justranslations.com



*Traduttrice freelance,
specializzata in traduzioni
dall'inglese, francese e spagnolo
verso l'italiano. Dal 2013 si dedica
a tempo pieno al suo studio di
traduzioni, "JUSTranslations",
cercando di trasmettere la passione
per le lingue e la comunicazione.
Vegana e appassionata di cucina,
web marketing, social media
e SEO.*

*Cuoca Bio Veg
e insegnante presso la Scuola
di Cucina Gioia di Vivere
di Lucca, Toscana.*

*Foodblogger
per passione.*

*Attraverso i suoi corsi trasmette
l'amore per la cucina e
il piacere di mangiare sano.
Promuove un corretto stile di
vita, per seguire
un'alimentazione
consapevole.*

www.cucinaconstefania.com

+39 347 6246789

cucinaconstefania@gmail.com



Stefania Daniele