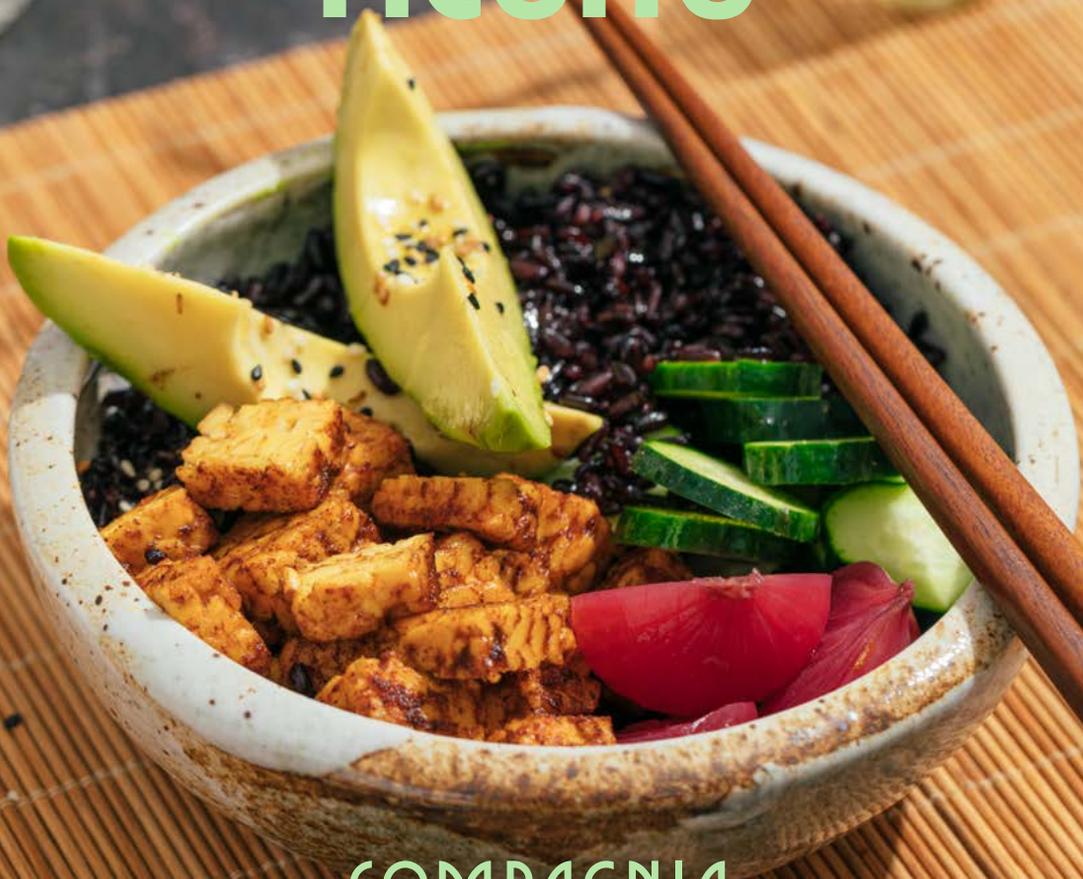


Le nostre ricette



COMPAGNIA[®]
ITALIANA

www.compagnia-italiana.com

**Compagnia Italiana[®]
promuove uno stile di vita sano
e un'alimentazione sostenibile.**

indice

Antipasti

- 11** Strudel ai semi di papavero ripieno di tempeh, scarola, pinoli e uvetta
- 13** Bruschette con crema di tofu al basilico, fave e ravanelli
- 14** Torta salata con tofu, patate e peperoni
- 17** Rolls di pasta fillo con tempeh, zucchine e cipollotti, salsa agrodolce e insalata di rucola, limone e nocciole
- 19** Tortillas con bresaola vegetale, salsa yogurt all'erba cipollina, avocado e mais croccante
- 20** Empanadas ripiene di tempeh alla curcuma, scarola e pinoli, accompagnati da salsa piccante all'avocado
- 23** Friselle con tempeh strapazzato alla curcuma, pomodori e basilico

Insalate

- 27** Panzanella estiva con tempeh
- 28** Insalata di puntarelle e tempeh saltato
- 30** Insalata di tofu aromatico con cetrioli, anguria, melone e mandorle
- 33** Insalata di rucola, piselli freschi fragole e tofu alla piastra, servita con dressing alla salsa di soia
- 35** Poke di riso venere con tempeh marinato in salsa teriyaki, avocado, semi di sesamo e verdure
- 37** Insalata di pomodori, anguria e tempeh, condita con salsa al basilico e pinoli
- 38** Insalata di agretti, lamponi e tofu spadellato, condita con salsa di aceto balsamico

Primi

- 43** Pasta al grano saraceno con ragù di seitan
- 44** Zuppa di miso e tempeh con verdure invernali peperoncino e zenzero
- 47** Crema di patate dolci e tempeh con chips di barbabietola
- 48** Risotto ai carciofi tofu e nocciola
- 50** Zuppa fredda di pomodori arrosto con crumble di tempeh, latte di cocco e basilico
- 53** Spaghetti conditi con crema di tofu, peperoni e pomodori secchi, pesto di basilico e pinoli
- 55** Melanzane al forno ripiene di tofu alle spezie, cous cous, menta e pinoli, lenticchie al pomodoro

Secondi

- 58** Tofu al cartoccio con pomodorini, zucchine e olive taggiasche
- 61** Polpette di melanzane e tempeh
- 63** Polpettine di seitan e quinoa al pomodoro, olive e basilico fresco, con taccole e pisellini ai semi di sesamo
- 64** Tofu glassato con curcuma, salsa di soia e semi di sesamo, accompagnato da broccoli e carote piccanti
- 66** Carpaccio di seitan con maionese veg, cucunci (fiore di capperò), spinacino fresco e limone
- 68** Hot dog con wurstel vegetale marinato in salsa di miso e grigliato, cetrioli croccanti, rucola, salsa verde al prezzemolo e peperoncino fresco
- 71** Crocchette tofu riso basmati spinaci, serviti con crema piccante di fave, maionese vegetale alle mandorle e pane in cassetta tostato

Dessert

- 72** Crocchette tofu, farro, datterini alla piastra, accompagnate da asparagi alle mandorle e salsa yogurt al limone
- 75** Buns ai semi farciti con crocchette tofu, miglio, carote con maionese alla barbabietola, spinacino, cipolla e pomodori
- 77** Sticks di tempeh impanati nel panko con insalata di pomodori e basilico e maionese veg al lime
- 79** Carpaccio di seitan con maionese veg, cucunci (fiore di capperò), spinacino fresco e limone
- 80** Piadina integrale con crema di tofu ai pomodori secchi e olive, zucchine grigliate e insalata
- 82** Spiedini di seitan impanato, zucchine e ravanelli, accompagnati da salsa yogurt al lime e spinacino
- 85** Pizza con wurstel, stracchino, pomodori e olive
- 87** Crocchette tofu, miglio, carote accompagnate da fagiolini alle erbe aromatiche e salsa di senape, tahina e limone
- 90** Panna cotta con tofu, arance e cannella
- 92** Mousse di tofu e cioccolato con cocco e frutti rossi
- 95** Macedonia di tofu glassato al miele, frutta fresca e succo di limone
- 97** Cestini di avena farciti con spuma di tofu alle fragole, semi di chia, frutta fresca e menta



Antipasti



Strudel ai semi di papavero ripieno di tempeh, scarola, pinoli e uvetta

Ricetta per 8/10 persone

Ingredienti

180 g di farina integrale
80 g di acqua
70 g di farina di grano saraceno
55 g di olio di semi
**2 panetti
di tempeh al naturale
Compagnia Italiana®**
1 cespo di scarola
50 g di pinoli
50 g di uvetta
Olio evo q.b.
Sale q.b.
Peperoncino secco q.b.
Semi di papavero q.b.

Esecuzione

Per la pasta, mescolate le farine con l'olio di semi, un pizzico di sale e un cucchiaino di semi di papavero e lavorate energicamente fino a formare un panetto liscio e omogeneo. Lasciate riposare in frigorifero per 30 minuti circa e, nel frattempo, dedicatevi al ripieno. In una padella con un filo d'olio saltate a fuoco vivace la scarola pulita e tagliata a pezzi, assieme ai pinoli e all'uvetta.

Unite anche il **tempeh** tritato grossolanamente, cuocete per 10 minuti circa e trasferite il composto in una ciotola per farlo raffreddare. Stendete l'impasto in una sfoglia sottile, farcitelo con il ripieno di verdura e richiudetelo arrotolandolo su sé stesso.

Fate dei piccoli tagli in superficie, spennellate con dell'olio, cospargete di semi di papavero e cuocete in forno statico preriscaldato a 180°C 25-30 minuti. Lo strudel sarà pronto quando risulterà ben cotto alla base e bello dorato all'esterno. Lasciatelo intiepidire e servitelo.



Bruschette con crema di tofu al basilico, fave e ravanelli

Ricetta per 4 persone

Ingredienti

150 g di fave
4 fette di pane rustico
(spesse 1 cm di diametro)
4/5 ravanelli
3 cucchiaini di olio evo
1 panetto di Tofu al naturale Compagnia Italiana®
1 manciata di foglie di basilico
Sale q.b.
Pepe affumicato q.b.

Esecuzione

Per la crema, tagliate il **tofu** a pezzi grossi e pulite le foglie di basilico. Unite i due ingredienti all'interno di un frullatore, aggiungete un filo di olio, del sale e un pizzico di pepe e frullate bene fino a ottenere un composto morbido e omogeneo. Dedicatevi ora alle verdure. Lavate i ravanelli, tagliateli a rondelle e sbucciate le fave. Tostate le fette di pane in padella per qualche minuto, spalmatevi 1 cucchiaino di crema di **tofu**, aggiungete i ravanelli e poi le fave. Prima di servire le vostre bruschette, conditele con un filo di olio, del pepe, se necessario, e qualche foglia di basilico.

Torta salata con tofu, patate e peperoni

Ricetta per 2 tortiere da 12 cm di diametro, oppure 1 da 24 cm

Ingredienti

150 g di farina di tipo 1
65 g di acqua
30 g di olio di semi di girasole
25 g di semola di grano duro
1 cucchiaino di lievito
1 cucchiaino di curcuma
4 peperoni piccoli
2 cucchiari di panna di riso

1 panetto di Tofu al naturale Compagnia Italiana®

1 patata grande
1 cucchiaino di olive taggiasche
1 cucchiaino di capperi sotto sale
Olio evo q.b.
Basilico fresco q.b.
Sale e pepe q.b.

Esecuzione

Iniziate dalla frolla: in una ciotola unite gli ingredienti secchi e mescolate, formate un foro al centro, versatevi l'olio e metà dose di acqua e iniziate a impastare. Aggiungete anche l'acqua restante e, quando l'impasto comincerà a compattarsi, finite di lavorarlo sulla spianatoia e formate un panetto. Copritelo e lasciatelo riposare per 30 minuti in frigorifero. Nel frattempo, sbucciate le patate, tagliatele a cubetti, lessatele per circa 15 minuti in acqua bollente e infine saltatele in padella con un filo d'olio fino a che non diventeranno croccanti. Riducete i peperoni a rondelle e il **tofu** a cubetti e rosolate entrambi in padella per 5 minuti. A questo punto, assemblate il ripieno.

In una ciotola schiacciate con una forchetta una parte di patate e di **tofu**, unite la panna di riso, le olive e i capperi tritati, un pizzico di sale, se necessario, e mescolate bene fino a ottenere un composto cremoso. Stendete la frolla all'interno degli stampi precedentemente oliati e infarinati, bucherellate il fondo con i rebbi di una forchetta e fate una prima cottura in forno statico a 180° C per 15 minuti. Prima della cottura, abbiate cura di ricoprire la pasta con della carta da forno e dei fagioli crudi, in modo tale che questa non si gonfi. Una volta pronte, eliminate i fagioli e farcitele con il composto. Distribuite in superficie gli ingredienti rimanenti (patate, **tofu** e peperoni) e cuocete per altri 15-20 minuti. Lasciatele intiepidire, guarnitele con qualche foglia di basilico e servitele.





Rolls di pasta fillo con tempeh, zucchini e cipollotti, salsa agrodolce e insalata di rucola, limone e nocciole

Ricetta per 12 pezzi

Ingredienti

8 fogli di pasta fillo
150 g di Tempeh al naturale Compagnia Italiana®
50 g di nocciole
3 zucchini
3 cipollotti
4 cucchiaini di salsa agrodolce
2 cucchiaini di salsa di soia
100 g di rucola
1/2 limone
Peperoncino in polvere q.b.
Olio evo q.b.
Sale e pepe q.b.
Per la cottura dei rolls
olio evo o di semi q.b.

Esecuzione

Per prima cosa mondate le zucchini e i cipollotti, tagliateli a listarelle sottili e saltateli in padella con un filo d'olio, un pizzico di sale e del pepe. Tagliate allo stesso modo anche il **tempeh**, unitelo alle verdure, sfumate con la salsa di soia e cuocete per qualche minuto, in modo che tutti gli ingredienti rimangano croccanti e piuttosto consistenti. Ora, spennellate i fogli di pasta fillo con poca acqua, sovrapponeteli a due a due e tagliate ciascuno di essi in tre strisce uguali.

Farciteli con le verdure e il **tempeh** e arrotolateli molto bene su se stessi, in modo tale che il ripieno non fuoriesca in cottura. Fate scaldare abbondante olio evo o di semi in una padella capiente, disponete gli involtini e lasciateli cuocere per circa 5-6 minuti per lato, girandoli delicatamente. Intanto, preparare l'insalata.

In una ciotola, condite la rucola con un filo d'olio, del sale, un pizzico di pepe, le nocciole tritate grossolanamente e il succo di mezzo limone. Una volta pronti, scolate i vostri rolls su carta assorbente e serviteli ben caldi, assieme alla salsa agrodolce e all'insalata.



Tortillas con bresaola vegetale, salsa yogurt all'erba cipollina, avocado e mais croccante

Ricetta per 10 pezzi

Ingredienti

10 tortillas piccole

20 fette di bresaola vegetale Compagnia Italiana®

200 g di mais cotto al vapore

5 avocado

6 cucchiari di yogurt greco vegetale

1/2 limone (il succo)

Erba cipollina q.b.

Sale e pepe q.b.

Olio evo q.b.

Esecuzione

Come prima cosa preparate la salsa. In una ciotola unite lo yogurt assieme al succo di lime, un filo d'olio, del pepe, un pizzico di sale e dell'erba cipollina tritata finemente.

Mescolate per amalgamare bene tutti gli ingredienti e tenete da parte. Sbucciate gli avocado, privateli del nocciolo centrale, tagliateli a fette sottili e conditeli con del succo di limone per evitare che anneriscano.

Ora, componete le tortillas. Scaldatele su una padella antiaderente per pochi minuti e farcitele prima con la salsa yogurt, poi con l'avocado e infine con qualche fetta di **bresaola vegetale**.

Conditele con un pizzico di pepe ancora, se necessario, un filo di olio, dell'erba cipollina e servitele subito.

Empanadas ripiene di tempeh alla curcuma, scarola e pinoli accompagnati da salsa piccante all'avocado

Ricetta per 20 pezzi circa

Ingredienti

Per la pasta:

250 g di farina 00
130 g di acqua
20 ml di olio evo
5 g di sale

Per il ripieno:

250 g di scarola

150g
di Tempeh al naturale
Compagnia Italiana®

50 g di olive taggiasche
40 g di pinoli
Olio evo q.b.
Sale e pepe q.b.
Curcuma q.b.

Per la salsa:

1 avocado
Succo di limone q.b.
Olio evo q.b.
Sale q.b.
Peperoncino a piacere

Per decorare:

Semi di sesamo neri q.b.
1 uovo

Esecuzione

Iniziate dall'impasto. In una ciotola mescolate la farina e il sale assieme ai liquidi e lavorate energicamente fino ad ottenere una panetto liscio ed elastico. Copritelo e lasciatelo riposare per almeno 30 min. Nel frattempo, preparate il ripieno. In una padella con un filo di olio rosolate il **tempeh** sbriciolato assieme alla curcuma e, quando avrà raggiunto un colore omogeneo, unite anche la scarola lavata e tagliata grossolanamente, le olive e i pinoli. Cuocete per 10 minuti circa, fino a che l'insalata non si sarà completamente appassita e aggiustate di sale e di pepe. Lasciate intiepidire. A questo punto, stendete l'impasto dello spessore di circa 5mm e, con l'aiuto di un coppapasta, ricavatene dei dischi. Farciteli con un cucchiaino di ripieno e richiudeteli su se stessi, avendo cura di sigillare bene i bordi con i rebbi di una forchetta.

Disponete le empanadas su una teglia foderata con carta da forno, spennellatele con l'uovo sbattuto, guarnitele con i semi di sesamo e cuocetele in forno statico a 180°C per 15-20 minuti, fino a che non saranno dorate. Preparate la salsa di accompagnamento. Sbucciate l'avocado, privatelo del nocciolo e schiacciatelo bene con una forchetta. Conditelo con del succo di limone, un filo di olio, sale e peperoncino e servite assieme alle vostre empanadas.





Friselle con tempeh strapazzato alla curcuma, pomodori e basilico

Ricetta per 4 persone

Ingredienti

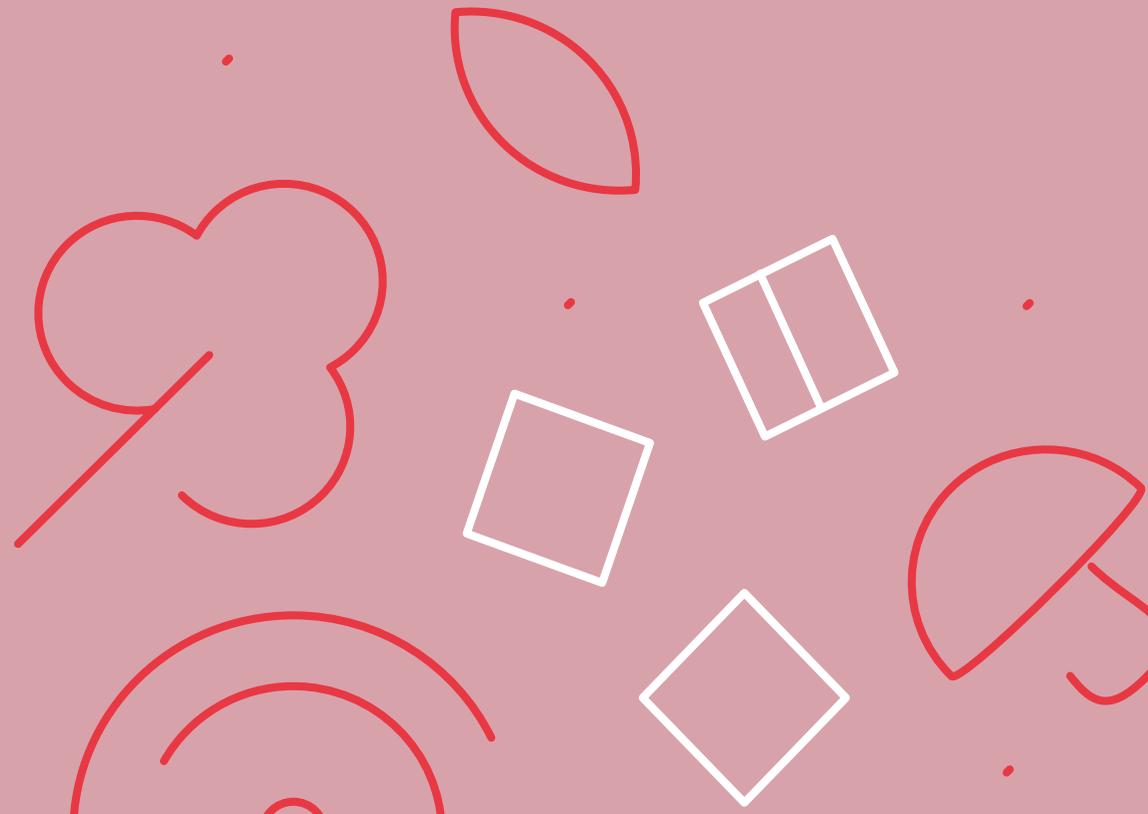
150 g di tempeh al naturale Compagnia Italiana®
4 friselle integrali
2 cucchiaini di curcuma in polvere
350 g di pomodori ciliegini
Basilico fresco q.b.
Olio evo q.b.
Sale e pepe q.b.

Esecuzione

Per prima cosa, mettete in ammollo le friselle in abbondante acqua fredda e lasciatele riposare per qualche minuto, in modo tale che si ammorbidiscano leggermente. Nel frattempo, sbriciolate il **tempeh** e conditelo con olio, sale, pepe e curcuma.

Mescolate bene per amalgamare gli ingredienti e cuocetelo in una padella antiaderente per 10 minuti, mescolando fino a che non risulterà croccante. Tagliate i pomodori e conditeli con olio, sale e abbondante basilico tritato. Fate riposare per pochi minuti in modo che si insaporiscano bene, dopodiché componete il piatto. Su ciascuna frisella disponete una base di **tempeh**, aggiungete i pomodori e terminate con un filo di olio e dell'altro basilico.

Insalate





Panzanella estiva con tempeh

Ricetta per 2 persone

Ingredienti

10 pomodorini
4 fette di pane
**2 panetti
di tempeh al naturale
Compagnia Italiana®**
1/2 cipolla rossa
1 cetriolo
Olio evo q.b.
Aceto di mele q.b.
Sale e pepe q.b.

Esecuzione

Lavate i pomodorini, sbucciate la cipolla e il cetriolo e tagliate i primi a metà, mentre gli altri a fette sottili. Riducete il pane a cubetti e tostatelo in forno per qualche minuto, fino a che non diventerà dorato.

Ora, sbriciolate il **tempeh** grossolanamente e saltatelo in padella per 5 minuti per renderlo croccante. A questo punto componete il piatto. In una ciotola unite le verdure, il pane e completate con il **tempeh**. Condite con dell'olio, qualche cucchiaino di aceto e sale e pepe a piacere.

Insalata di puntarelle e tempeh saltato

Ricetta per 2 persone

Ingredienti

180 g di puntarelle
2 panetti di tempeh al naturale Compagnia Italiana®
2 cucchiaini di olive taggiasche
1 cucchiaino di capperi sotto sale o di cucunci
Succo di 1/2 limone
100 ml di olio di semi di girasole
50 g di latte di mandorla
1 pizzico di sale
1 cucchiaino di succo di limone
Olio evo q.b.
Sale q.b.

Esecuzione

Lavate e pulite le puntarelle, tagliatele a fette sottili e immergetele per qualche minuto in una ciotola con acqua e ghiaccio. Nel frattempo, tagliate il **tempeh** a metà per lo spessore e riducetelo a piccoli triangoli. Saltatelo in una padella ben calda con un filo di olio, fino a renderlo croccante e dorato da entrambi i lati.

Componete ora l'insalata. In una ciotola con le puntarelle, unite il **tempeh**, le olive e i capperi tagliati a metà e condite con un filo di olio e, se necessario, un pizzico di sale. Dedicatevi alla maionese. In un recipiente alto e stretto mettete tutti gli ingredienti e frullateli con un minipimer, fino a formare una salsa densa e cremosa. Servite l'insalata con la vostra maionese vegana.



Insalata di tofu aromatico con cetrioli, anguria, melone e mandorle

Ricetta per 2 persone

Ingredienti

1 panetto di tofu al naturale
Compagnia Italiana®

1 cetriolo grande

1/2 melone

1/2 anguria

1 manciata di mandorle a lamelle

Basilico fresco q.b.

Olio evo

Sale e pepe q.b.

Esecuzione

Per prima cosa, tagliate a cubetti il **tofu** e conditelo con olio, sale, pepe e qualche foglia di basilico. Quindi, grigliatelo da entrambi i lati per qualche minuto e lasciatelo intiepidire. Pulite il cetriolo, privandolo della buccia, e riducetelo a fettine sottili, aiutandovi con un pelapatate.

Con la frutta, invece, create delle piccole palline e condite il tutto con dell'olio, un pizzico di sale e del pepe. A questo punto, componete l'insalata. In un piatto da portata mettete prima i cetrioli, poi anguria e melone e infine il **tofu**. Garnite con qualche mandorla a scaglie e servitela fresca, accompagnata da qualche fetta di pane casereccio.





Insalata di rucola, pisellini freschi, fragole e tofu alla piastra, servita con dressing alla salsa di soia

Ricetta per 2 persone

Ingredienti

100 g di rucola
80 g di piselli freschi sgusciati
180 g di tofu al naturale Compagnia Italiana®
10 fragole
1 cucchiaino di paprika affumicata
Sale e pepe q.b.
Olio q.b.
Basilico q.b.

Esecuzione

Per prima cosa, dedicatevi al **tofu**. Tagliatelo a cubetti e unitelo in una ciotola assieme alla fecola di patate, alla paprika e a un pizzico di sale e di pepe. Rosolatelo in una padella calda con dell'olio e cuocetelo per 10 minuti circa, fino a che non risulterà bello dorato e croccante. Pulite e tagliate a pezzi le fragole e preparate il dressing, mischiando in un contenitore olio, salsa di soia, sale e pepe. Ora, in una ciotola mettete la rucola, aggiungete i piselli freschi, le fragole e il **tofu** e condite con la vinaigrette. terminate con qualche foglia di basilico fresco e servite.



Poke di riso venere con tempeh marinato in salsa teriyaki, avocado, semi di sesamo e verdure

Ricetta per 2 persone

Ingredienti

180 g di riso venere

2 cetrioli medi

2 cipollotti rossi

1 avocado

150 g di tempeh marinato in salsa teriyaki Compagnia Italiana®

2 cucchiaini di aceto di mele

Succo di limone q.b.

Semi di sesamo misti q.b.

Olio evo q.b.

Sale q.b.

Esecuzione

Per prima cosa, cuocete in abbondante acqua salata il riso per il tempo indicato sulla confezione. Ci vorranno circa 25-30 minuti. Scolatelo, conditelo con un filo di olio e lasciatelo intiepidire. Intanto, pulite i cipollotti e sbollentateli per 5 minuti circa in acqua e aceto.

Una volta pronti, lasciateli raffreddare e tagliateli a metà o in quarti. Sbucciate l'avocado e i cetrioli e tagliate il primo a fette spesse e i secondi a rondelle. Tenete da parte e, nel frattempo, dedicatevi alla preparazione del **tempeh**. Riducete quest'ultimo a cubetti e conditelo con abbondante olio e un pizzico di sale. Saltatelo in una padella antiaderente per una decina di minuti, mescolando di tanto in tanto per evitare che si abbrustolisca eccessivamente. Dovrà risultare bello croccante e dorato. A questo punto, componete il piatto. In una ciotola raccogliete il riso e unite i cetrioli, l'avocado, il cipollotto e, infine, il **tempeh**. Condite il tutto con un filo di olio, qualche goccia di succo di limone e semi di sesamo a piacere. Accompagnate la bowl con la vostra salsa preferita e gustatela subito.



Insalata di pomodori, anguria e tempeh, condita con salsa al basilico e pinoli

Ricetta per 4 persone

Ingredienti

225 g
di tempeh al naturale
Compagnia Italiana®

45 g di pinoli

4 cucchiaini di pesto vegetale

5 pomodori cuore di bue
o insalatari

1 anguria baby

Basilico fresco q.b.

Olio evo q.b.

Sale e pepe q.b.

Esecuzione

Come prima cosa, sbucciate l'anguria, privatela dei semi interni e tagliatela a pezzi. Pulite i pomodori e tagliate anch'essi a fette. Riducete il **tempeh** a cubetti, conditelo con abbondante olio, un pizzico di sale e di pepe e rosolatelo in una padella antiaderente molto calda per 10 minuti circa, fino a quando non risulterà bello dorato e croccante.

A questo punto, componete la vostra insalata. In una ciotola capiente unite l'anguria, i pomodori e il **tempeh**. Condite con il pesto, un filo di olio e del sale, se necessario. Terminate con pinoli e basilico fresco e gustate.

Insalata di agretti, lamponi e tofu spadellato, condita con salsa di aceto balsamico

Ricetta per 4 persone

Ingredienti

360 g di **tofu al naturale**
Compagnia Italiana[®]
250 g di lamponi
2 mazzi di agretti
1/2 limone (il succo)
Maggiorana fresca q.b.
Olio evo q.b.
Aceto balsamico q.b.
Sale e pepe q.b.

Esecuzione

Per prima cosa, pulite bene gli agretti, eliminando le parti finali più spesse e dure, e sbollentateli per 8-10 minuti, fino a che non si saranno inteneriti. Scolateli e teneteli da parte. Tagliate il **tofu** a tocchetti, conditelo con olio, sale, pepe e dell'aceto balsamico. Lasciatelo marinare per qualche minuto, dopodiché saltatelo in una padella antiaderente calda per 10 minuti, fino a quando non diventerà bello dorato. Fate intiepidire.

A questo punto, componete la vostra insalata. In una ciotola unite gli agretti, il **tofu** al balsamico e i lamponi. Condite con un filo di olio, qualche goccia di succo di limone e un pizzico di sale e di pepe.

Guarnite con della maggiorana fresca e servite.



Primi





Pasta al grano saraceno con ragù di seitan

Ricetta per 4 persone

Ingredienti

500 g di passata di pomodoro
300 g pasta di grano saraceno
200 g di lenticchie piccole già cotte
4 panetti di seitan al farro Compagnia Italiana®
2 foglie di alloro
1 carota
1 cipolla bianca
1 cucchiaino di concentrato di pomodoro
Acqua q.b.
Rosmarino q.b.
Olio evo q.b.
Sale e pepe q.b.

Esecuzione

In una pentola dai bordi alti cuocete le verdure tagliate a pezzi piccoli assieme a un filo di olio e le erbe aromatiche. Una volta appassite, unite le lenticchie, lasciatele tostare per qualche minuto e coprite con la passata.

A questo punto, aggiungete il **seitan** sbriciolato, il concentrato di pomodoro, un bicchiere di acqua e cuocete a fuoco dolce per circa 30 minuti. Aggiustate di sale e di pepe.

Nel frattempo, cuocete la pasta in acqua bollente per il tempo indicato sulla confezione. Conditela con il sugo, guarnite con del prezzemolo fresco e servite ancora calda.

Zuppa di miso e tempeh con verdure invernali, peperoncino e zenzero

Ricetta per 2 persone

Ingredienti

500 ml di acqua
250 g di biete
80 g di tagliatelle al grano saraceno
2 panetti di tempeh al naturale Compagnia Italiana®
3 cm di zenzero fresco a lamelle
1 porro
1 cucchiaino di miso bianco
1/2 peperoncino fresco

Esecuzione

Pulite le verdure e tagliate le biete a listarelle e il porro a rondelle. In una pentola dai bordi alti, rosolate entrambi con un filo d'olio per qualche minuto e coprite poi con l'acqua. A questo punto, aggiungete prima il miso, lasciandolo sciogliere bene, e successivamente le tagliatelle. Cuocetele per il tempo indicato sulla confezione (circa 7-10 minuti) e unite le fettine di zenzero, il peperoncino a rondelle e infine il **tempeh** tagliato a pezzi grossi. Lasciate intiepidire e servite.





Crema di patate dolci e tempeh con chips di barbabietola

Ricetta per 4 persone

Ingredienti

650 g di patate dolci
1 panetto di tempeh al naturale Compagnia Italiana®
1 porro
1 barbabietola
Acqua q.b.
Olio evo q.b.
Paprika affumicata q.b.
Timo fresco q.b.
Sale e pepe q.b.

Esecuzione

Pulite il porro e le patate, privandole della buccia, e tagliate entrambi a pezzi grossi. Cuocete le verdure in acqua bollente per 15-20 minuti, fino a che non si saranno completamente ammorbidite. Scolatele e frullatele assieme a un filo di olio, un cucchiaino di paprika affumicata e, se necessario, a un pochino di acqua. Aggiustate di sale e di pepe.

Per le chips, sbucciate la barbabietola e tagliatela a fette sottili. In una teglia con carta da forno, conditela con olio, sale e pepe e cuocetela in forno statico preriscaldato a 200°C per 15 minuti circa, controllando ogni tanto che non si brucino. A questo punto, tagliate il **tempeh** a piccoli cubetti e saltatelo in padella con dell'olio e del timo, fino a che non diventerà croccante e dorato. Componete il piatto: distribuite la vellutata nelle ciotole, aggiungete il tempeh, le chips di barbabietola e terminate qualche foglia di timo.

Risotto ai carciofi, tofu e nocciole

Ricetta per 4 persone

Ingredienti

320 g di riso carnaroli
2 carciofi
1 panetto di tofu al naturale Compagnia Italiana®
1 l di acqua bollente
1/2 limone (il succo e la scorza)
Timo q.b.
Nocciole tostate q.b.
Sale e pepe q.b.
Olio evo q.b.

Esecuzione

In una pentola dai bordi alti tostate il riso con un filo d'olio per qualche minuto, fino a che non diventerà bello caldo. Aggiungete i carciofi precedentemente puliti e tagliati a fettine e bagnate con qualche mestolo di acqua.

Aggiustate di sale e di pepe e cuocete il riso per 20 minuti circa, continuando ad aggiungere liquido ogni volta che questo si assorbe.

Nel frattempo, frullate il **tofu** con qualche rametto di timo, il succo di limone, del sale e del pepe e formate una crema che userete per mantecare il risotto al termine della cottura. Impiattate, condite con dell'olio e guarnite con le nocciole tostate, della scorza di limone e del timo fresco.



Zuppa fredda di pomodori arrosto con crumble di tempeh, latte di cocco e basilico

Ricetta per 2 persone

Ingredienti

600 g di pomodorini ciliegini
1 testa di aglio
1 panetto di tempeh al naturale Compagnia Italiana®
2 cucchiai di crema di cocco
Olio evo
Sale e pepe q.b.
Timo q.b.
Basilico q.b.

Esecuzione

Lavate i pomodorini, metteteli in una pirofila e conditeli con un filo di olio, sale, pepe e una testa d'aglio tagliata a metà. Infornate per 30 minuti a 180 gradi fino a che non si ammorbidiranno.

Nel frattempo, sbriciolate un panetto di **tempeh** in una padella e fatelo saltare qualche minuto con olio, sale e timo, fino a renderlo dorato e croccante. Una volta che i pomodorini si saranno intiepiditi, frullateli bene fino ad ottenere una crema densa e omogenea, aiutandovi eventualmente con del liquido che hanno rilasciato in cottura.

Componete ora il piatto: versate la crema in una fondina, decorate con due cucchiai di crema di cocco e con il crumble di **tempeh** e guarnite con qualche foglia di basilico fresco. Servite fredda.





Spaghetti conditi con crema di tofu, peperoni e pomodori secchi, pesto di basilico e pinoli

Ricetta per 4 persone

Ingredienti

400 g di spaghetti
350 g di **tofu al naturale Compagnia Italiana®**
2 peperoni rossi
80 g di pomodori secchi sott'olio (sgocciolati)
4 cucchiaini di pesto di basilico
Pinoli q.b.
Basilico q.b.
Sale q.b.

Esecuzione

Preparate il sugo. Per prima cosa, tagliate il **tofu** a cubetti grossolani e cuocetelo in abbondante acqua bollente per circa 30 minuti, in modo tale che si ammorbidisca bene e risulti più facile da frullare.

Pulite i peperoni, privateli del picciolo e dei semi interni, tagliateli a tocchetti e saltateli in una padella con dell'olio. Condite con sale e pepe e cuocete per 20 minuti circa, fino a che non si saranno completamente inteneriti.

A questo punto, con un mixer potente frullate il **tofu** assieme alle verdure, ai pomodori secchi, a qualche foglia di basilico e ad un filo di olio. Se necessario, allungate con dell'acqua per facilitare l'operazione e aggiustate poi di sale. Cuocete la pasta in acqua bollente salata, scolatela al dente e terminate la cottura in padella con il condimento. A fuoco spento, aggiungete anche il pesto, i pinoli, ultimate con altre foglie di basilico e servite ben calda.



Melanzane al forno ripiene di tofu alle spezie, cous cous, menta e pinoli, lenticchie al pomodoro

Ricetta per 4 persone

Ingredienti

4 melanzane lunghe
150 g di cous cous
100 g di lenticchie già cotte
100 g di salsa di pomodoro
200 g di tofu al naturale Compagnia Italiana®
1 cucchiaino di paprika affumicata
1 cucchiaino di curry in polvere
1/2 cucchiaino di cumino in polvere
1/2 cucchiaino di peperoncino in polvere
Menta fresca q.b.
Pinoli q.b.
Olio evo q.b.
Sale q.b.

Esecuzione

Pulite le melanzane, tagliatele a metà per il lungo, lasciando integro il picciolo, e cuocetele in forno statico preriscaldato a 180°C per 15-20 minuti, finché non risulteranno belle morbide. Scavatele con l'aiuto di un cucchiaio e tenete da parte la polpa.

Nel frattempo, cuocete il cous cous con dell'acqua bollente, seguendo le indicazioni riportate sulla confezione. Ci vorranno pochi minuti. In una padella con dell'olio, scaldate la salsa di pomodoro assieme alle lenticchie, aggiungete anche il cous cous, la polpa tritata delle melanzane e i pinoli e aggiustate di sale. Mescolate bene per amalgamare tutti gli ingredienti. In un'altra padella capiente scaldate abbondante olio assieme alle spezie in polvere e unite il **tofu** tagliato a cubetti. Fate rosolare per circa 10-15 minuti, aggiungendo un goccio d'acqua per facilitarne la cottura. Una volta pronto, farcite le melanzane con il cous cous condito e il **tofu**. Guarnite con menta fresca a piacere e servite calde o tiepide.

Secondi



Tofu al cartoccio con pomodorini, zucchini e olive taggiasche

Ricetta per 2 persone

Ingredienti

250 g di pomodori ciliegini

100 g di olive taggiasche

2 panetti di tofu al naturale Compagnia Italiana®

2 zucchine

Olio evo q.b.

Sale e pepe q.b.

Origano fresco q.b.

Esecuzione

Per prima cosa, tagliate il **tofu** a pezzi grossi e disponete ciascun pezzo al centro di un foglio di carta da forno.

Condite con olio, sale, pepe, qualche oliva taggiasca e dell'origano fresco. Chiudete la carta da forno con dello spago e cuocete in forno a 200°C per 30 minuti circa.

Nel frattempo, tagliate le zucchine e la cipolla a fette e i pomodorini a metà.

Saltate le verdure in padella con un filo di olio per 10 minuti, sempre mantenendole croccanti e disponetele in un vassoio da portata, assieme al tofu. Aggiustate di sale e di pepe e ultimate con origano fresco a piacere.





Polpette di melanzane e tempeh

Ricetta per 10 polpette grandi
(4/5 persone)

Ingredienti

3 melanzane da 270 g circa
3/4 cucchiaini di farina di riso
2 cucchiaini di farina di mandorle
2 cucchiaini di semi di papavero

2 panetti di tempeh al naturale Compagnia Italiana®

2 manciate di pomodori secchi tagliati a fettine
1 cucchiaino di semi di lino
250 g di yogurt greco
Scorza di 1/2 limone
Foglie di menta q.b.
Pepe affumicato q.b.
Sale q.b.
Olio evo q.b.

Esecuzione

Per prima cosa lavate le melanzane, tagliatele a metà e incidetele con la punta di un coltello formando una sorta di griglia. Conditole con olio, un pizzico di sale e di pepe e cuocetele in forno a 200°C per 20 minuti circa, fino a che non si saranno ammorbidite bene. Scavatele con l'aiuto di un cucchiaino per ricavare la polpa e mettetela in una ciotola assieme al **tempeh** e agli altri ingredienti. Mescolate fino a formare un impasto compatto e modellabile (eventualmente potete aggiungere ancora un poco di farina di riso o di mandorle) e, se necessario, condite con un pizzico di sale. A questo punto formate con le mani una decina di polpette medio-grandi, impanatele con dei semi di sesamo e cuocetele in padella con dell'olio per qualche minuto da entrambi i lati.

Dovranno diventare belle dorate e croccanti all'esterno e rimanere morbide dentro. Per la salsa, in una ciotola unite lo yogurt, un filo d'olio, un pizzico di sale e di pepe e qualche foglia di menta tritata. Mescolate bene per incorporare gli ingredienti e condite con la scorza del limone grattugiata. Servite le polpette belle calde e servitele con la salsa yogurt e con un'insalata fresca di spinaci e ravanelli.



Polpettine di seitan e quinoa al pomodoro, olive e basilico fresco, con taccole e pisellini ai semi di sesamo

Ricetta per 4 persone

Ingredienti

180 g di quinoa bianca o tricolore

240 g di seitan al farro Compagnia Italiana®

500 g di taccole

1 spicchio di aglio

1 cucchiaino di salsa di soia

1 cucchiaino di paprika affumicata

300 g di salsa di pomodoro

3 cucchiari di olive taggiasche denocciolate

Farina di ceci q.b.

Peperoncino in polvere q.b.

Semi di sesamo q.b.

Basilico q.b.

Timo q.b.

Olio evo q.b.

Sale e pepe q.b.

Esecuzione

Per prima cosa, dedicatevi alle polpette. Cuocete la quinoa in abbondante acqua salata per il tempo indicato sulla confezione (circa 20 minuti). Scolatela e lasciatela intiepidire. Nel frattempo, tagliate il **seitan** a pezzi grossolani e tritatelo con un frullatore in modo omogeneo. Unetelo alla quinoa e aggiungete l'aglio tritato, la salsa di soia, la paprika, un po' di timo, un pizzico di sale e del pepe. Ora, formate delle polpette di medie dimensioni, aiutandovi con qualche cucchiaino di farina di ceci se la consistenza dovesse risultare troppo morbida. In una padella, scaldate la salsa di pomodoro con un filo di olio, le olive, il peperoncino e un pizzico di sale. Unite le polpette e qualche foglia di basilico e cuocete per 15 minuti circa. Intanto, occupatevi delle taccole. Sbollentatele per pochi minuti e saltatele in padella per altri 10 minuti circa con olio, sale e un pizzico di pepe. Infine, condite con semi di sesamo a piacere. A questo punto, guarnite le polpette con del timo o del basilico e servitele ben calde assieme alle verdure.

Tofu glassato con curcuma, salsa di soia e semi di sesamo, accompagnato da broccoli e carote piccanti

Ricetta per 4 persone

Ingredienti

700 g
di tofu al naturale
Compagnia Italiana®

3 cucchiaini di maizena
2 cucchiaini di curcuma in polvere
1 spicchio di aglio
1 cucchiaino di salsa di soia
2 broccoli
3 carote
Acqua o brodo vegetale q.b.
Peperoncino in polvere q.b.
Semi di sesamo misti q.b.
Olio evo q.b.
Sale q.b.

Esecuzione

Per prima cosa, dedicatevi al **tofu**. Tagliatelo a triangolini o a cubetti di medie dimensioni, impanatelo con la maizena in maniera uniforme e saltatelo in padella con la curcuma e abbondante olio evo. Cuocete per qualche minuto, sfumate con la salsa di soia e allungate con uno o due bicchieri di acqua o brodo bollenti. Proseguite la cottura a fiamma moderata per circa 20 minuti, fino a che non risulterà bello morbido e omogeneo di colore.

Aggiustate di sale, se necessario, guarnite con semi di sesamo e tenete da parte. Per il contorno, pulite le verdure e tagliate i broccoli in piccole cimette e le carote a rondelle. Cuocete in padella con dell'olio per circa 25-30 minuti, allungando con un poco di acqua se dovessero risultare troppo asciutte. Aggiustate di sale e condite con peperoncino a piacere. A questo punto, impiattate le verdure assieme al **tofu** e servite il tutto ben caldo.



Carpaccio di seitan con maionese veg, cucunci (fiore di capperi), spinacino fresco e limone

Ricetta per 4 persone

Ingredienti

250 g
di seitan al farro
Compagnia Italiana®

80 g di spinacino fresco

2 coste di sedano

30 g di cucunci o capperi sott'aceto

50 g di bevanda vegetale
senza zuccheri (soia o mandorla)

100 ml di olio di semi a scelta

1 cucchiaino di aceto di mele

4 cucchiari di salsa di soia

1/2 limone biologico

Sale e pepe q.b.

Esecuzione

Per prima cosa mettete il **seitan** in abbondante acqua fredda con la salsa di soia e portate a bollore. Cuocete per almeno 30-35 minuti, in modo tale che si ammorbidisca e si insaporisca per bene.

Fatelo raffreddare e, nel frattempo, dedicatevi alla maionese. In un contenitore alto e stretto unite la bevanda vegetale, l'aceto, l'olio di semi e un pizzico di sale.

Frullate con l'aiuto di un minipimer, fino ad ottenere un composto denso e cremoso. A questo punto, con un coltello affilato tagliate il **seitan** molto sottilmente, adagiatelo su un piatto o un vassoio di portata e aggiungete anche il sedano, lavato e tagliato a rondelle, lo spinacino e qualche fetta di limone. Condite con i capperi tritati, la maionese e un filo di olio. Aggiustate di sale e di pepe e servite.



Hot dog con wurstel vegetale marinato in salsa di miso e grigliato, cetrioli croccanti, rucola, salsa verde al prezzemolo e peperoncino fresco

Ricetta per 4 pezzi

Ingredienti

4 panini per hot dog
4 **wurstel vegetali seitan e riso Compagnia Italiana®**
2 cucchiaini di salsa di miso
2 cetrioli medi
30 g di rucola
1 mazzo di prezzemolo
1 spicchio di aglio
Succo di limone q.b.
Semi di sesamo misti q.b.
Peperoncino rosso fresco q.b.
Olio evo q.b.
Sale q.b.

Esecuzione

Per prima cosa, dedicatevi alla salsa verde. Tritate finemente il prezzemolo e l'aglio, privato dell'anima, unite gli ingredienti in una ciotolina e aggiungete abbondante olio. Condite con un pizzico di sale e del succo di limone e tenete da parte. Pulite i cetrioli, privateli della buccia e tagliateli a fette sottili, aiutandovi eventualmente con un pelapatate. A questo punto, spennellate i **wurstel** con un filo d'olio e la salsa di miso e cuoceteli su una griglia molto calda per 5-6 minuti circa, girandoli di tanto in tanto. Scaldate i panini, cospargeteli in superficie con dell'olio e dei semi di sesamo e farciteli con la salsa al prezzemolo, i **wurstel**, qualche foglia di rucola, i cetrioli e infine il peperoncino tritato. Servite caldi.





Crocchette tofu, riso basmati, spinaci, serviti con crema piccante di fave, maionese veg alle mandorle e pane in cassetta tostato

Ricetta per 4 persone

Ingredienti

4 crocchette tofu, riso basmati, spinaci Compagnia Italiana®

4 fette di pane in cassetta

300 g di fave fresche sgusciate

100 ml di olio di semi a scelta

50 g di bevanda vegetale alla mandorla (senza zuccheri)

1 cucchiaino di aceto di mele

1/2 limone (il succo)

Peperoncino in polvere q.b.

Sale q.b.

Olio q.b.

Esecuzione

Preparate la salsa. Sbollentate le fave per qualche minuto in abbondante acqua, scolatele, lasciatele raffreddare e privatele della buccia esterna. Frullatele assieme a dell'olio, un pizzico di peperoncino, e, se necessario, qualche cucchiaino di acqua.

Una volta ottenuto un crema liscia e omogenea, aggiustate di sale e tenete da parte. Per la maionese, unite in un contenitore alto e stretto la bevanda vegetale, l'aceto, l'olio di semi e un pizzico di sale. Frullate con l'aiuto di un minipimer, fino ad ottenere un composto denso e cremoso. Scaldate le **crocchette** in una padella con un filo di olio per qualche minuto, in modo da renderli croccanti su entrambi i lati. Infine, serviteli con la crema di fave e accompagnateli con la maionese vegetale.

Crocchette tofu, farro, datterini alla piastra, accompagnate da asparagi alle mandorle e salsa yogurt al limone

Ricetta per 4 persone

Ingredienti

**4 crocchette
tofu, farro, datterini
Compagnia Italiana®**

1 kg di asparagi
40 g mandorle a lamelle
125 g di yogurt greco bianco
1/2 limone
(la scorza e il 1/2 succo)
Olio q.b.
Sale e pepe q.b.
Maggiorana q.b.

Esecuzione

Per prima cosa pulite gli asparagi, eliminando la parte finale più dura, e cuoceteli in padella con un filo d'olio per 10 minuti circa, fino a che non diventeranno belli teneri. Aggiustate di sale e guarnite con le mandorle.

Dedicatevi alla salsa: in una ciotola unite lo yogurt bianco, la scorza e il succo del limone, un filo di olio, sale e pepe. Mescolate bene per amalgamare tutti gli ingredienti.

Scaldate ora una griglia e cuocete le **crocchette tofu, farro, datterini** con un filo di olio per 4-5 minuti per lato, finché non saranno ben dorate. Servitele assieme agli asparagi e accompagnatele con la salsa.





Buns ai semi farciti con crocchette tofu, miglio, carote con maionese alla barbabietola, spinacino, cipolla e pomodori

Ricetta per 2 persone

Ingredienti

2 panini per hamburger ai semi

**2 crocchette
tofu, miglio, carote
Compagnia Italiana®**

50 ml di olio di semi a scelta

25 g di bevanda vegetale
senza zuccheri (soia o mandorla)

1/2 cucchiaino di aceto di mele

1 barbabietola piccola già cotta

1 cipolla rossa di Tropea

Pomodorini datterini q.b.

Spinacino q.b.

Sale e pepe q.b.

Olio evo q.b.

Esecuzione

Per prima cosa, dedicatevi alla maionese. In un contenitore alto e stretto unite la bevanda vegetale, l'aceto, l'olio di semi, un pizzico di sale e la barbabietola a pezzi e frullate con un minipimer, fino ad ottenere un composto denso e cremoso. In una padella con un filo di olio, scaldate le **crocchette tofu, miglio, carote** per qualche minuto da entrambi i lati, in modo tale da renderle croccanti e dorate. Condite con sale e pepe e tenete da parte.

Per le verdure, pulite i pomodori, tagliateli a fettine, dopodiché sbucciate la cipolla e riducetela a rondelle. Tagliate anche i panini a metà e farciteli prima con uno strato di maionese, poi con le **crocchette**, le fette di cipolla, i pomodori e infine con qualche foglia di spinacino fresco. Chiudete i vostri buns e serviteli.



Sticks di tempeh impanati nel panko con insalata di pomodori e basilico e maionese veg al lime

Ricetta per 4 persone

Ingredienti

360 g
di tempeh al naturale
Compagnia Italiana®
5 cucchiari di pane panko
8 pomodori tipo cuore di bue
100 ml di olio di semi
a scelta + per friggere q.b.
50 g di bevanda vegetale
senza zuccheri (soia o mandorla)
1 cucchiaino di aceto di mele
1 lime
Acqua q.b.
Farina di ceci q.b.
Sale e pepe q.b.
Olio evo q.b.
Basilico fresco q.b.

Esecuzione

Per prima cosa, unite in una ciotola la farina di ceci e l'acqua in quantità necessarie per ottenere un composto liquido e omogeneo. Tagliate il **tempeh** a listarelle sottili e immergetelo prima nella pastella di ceci e poi nel panko, avendo cura di coprirlo bene da tutti i lati. In un tegame capiente, scaldate dell'olio di semi e friggete gli sticks, girandoli delicatamente per una cottura uniforme. Cuoceteli per qualche minuto, fino a quando non saranno croccanti e dorati, scolateli su carta assorbente e conditeli con un pizzico di sale. Per una versione più leggera, potete cuocerli con un filo di olio evo in forno statico a 180°C per 15 minuti circa. Nel frattempo, dedicatevi alla salsa. Unite in un contenitore alto e stretto la bevanda vegetale, l'aceto, l'olio di semi e un pizzico di sale e frullate con l'aiuto di un minipimer, fino ad ottenere un composto denso e cremoso. Condite con del succo e della scorza grattugiata di lime. A questo punto, lavate i pomodori e tagliateli a fette sottili. Conditeli con olio evo, sale e pepe serviteli in un piatto di portata, assieme al **tempeh** croccante e alla maionese.



Carpaccio di bresaola con avocado, spinacino e maionese alle mandorle

Ricetta per 4 persone

Ingredienti

360 g
di bresaola vegetale
Compagnia Italiana®

100 ml di olio di semi

50 ml di latte di mandorla
senza zuccheri

2 avocado

1 limone

1 cucchiaino di aceto di mele

Olio evo q.b.

Sale e pepe q.b.

Esecuzione

Cominciate dalla maionese. Nel boccale di un minipimer unite l'olio di semi, il latte vegetale, l'aceto e un pizzico di sale e frullate fino ad ottenere una crema densa e omogenea. Conservate in frigorifero fino al momento dell'utilizzo. A questo punto, pulite l'avocado, privandolo della buccia e del nocciolo interno, tagliatelo a fette sottili e conditelo con un pizzico di sale e del succo di limone.

Ora, distribuite su un vassoio da portata la **bresaola**, alternandola all'avocado e allo spinacino fresco, precedentemente lavato e asciugato. Conditelo con un filo di olio, del pepe, qualche altra goccia di succo di limone e servite il vostro carpaccio assieme alla maionese vegetale.

Piadina integrale con crema di tofu ai pomodori secchi e olive, zucchine grigliate e insalata

Ricetta per 4 persone

Ingredienti

Per le piadine:

200 g di farina integrale
50 g di farina di farro
120 ml di acqua
50 g di olio evo
Sale q.b.

Per la farcitura:

300 g di tofu al naturale Compagnia Italiana®
100 g di pomodori secchi sott'olio
2 cucchiaini di olive taggiasche denocciolate
2 cucchiaini di pinoli
2 zucchine
Insalata tipo lattuga q.b.
Origano fresco q.b.
Olio evo q.b.
Sale e pepe q.b.

Esecuzione

Per prima cosa, dedicatevi alla preparazione delle piadine. In una ciotola unite le farine, un pizzico di sale, l'olio e l'acqua e cominciate ad impastare energicamente fino a formare un panetto compatto e omogeneo.

Lasciatelo riposare coperto per 10-15 minuti, dopodiché dividetelo in quattro parti uguali e fate riposare anche queste per 10 minuti circa. Stendete ogni piadina abbastanza sottilmente e cuocetela in una padella antiaderente molto calda per 3-4 minuti per lato. Tenete da parte e, nel frattempo, passate alla farcitura. Tagliate il **tofu** a cubetti e frullatelo assieme ai pomodori secchi sgocciolati, alle olive taggiasche, ai pinoli e a dell'origano fresco, fino a ottenere una crema densa e omogenea. Condite con un filo di olio, un pizzico di sale, se necessario, e del pepe.

Ora, tagliate le zucchine per ricavarne delle strisce sottili e grigliatele sull'apposita padella per circa 4 minuti per lato. Conditele con olio e sale e componete le vostre piadine. Distribuite su ognuna la salsa di **tofu**, l'insalata pulita e lavata e, per ultimo, le zucchine. Guarnite con dei semi di sesamo, qualche foglia di origano fresco e servite.



Spiedini di seitan impanato, zucchine e ravanelli, accompagnanti da salsa yogurt al lime e spinacino

Ricetta per 8 spiedini circa

Ingredienti

450 g di seitan al farro Compagnia Italiana®
300 g di yogurt greco di soia (bianco e senza zuccheri)
4 cucchiaini di pangrattato
4 cucchiaini di farina di ceci
2 zucchine
10 ravanelli
1/2 lime
Spinacino fresco q.b.
Acqua q.b.
Olio evo q.b.
Sale e pepe q.b.

Esecuzione

In una ciotola unite la farina di ceci, un pizzico di sale e dell'acqua in quantità tale da formare un composto piuttosto liquido. Tagliate il **seitan** a cubetti e immergetelo prima della pastella e poi nel pangrattato, avendo cura di ricoprirlo completamente. In una padella scaldate abbondante olio evo e cuocete il **seitan** impanato per 6-8 minuti, girandolo di tanto in tanto fino a che non risulterà dorato e croccante. Scolatelo dall'olio in eccesso, conditelo con del sale e tenetelo da parte.

Intanto, pulite le verdure: tagliate i ravanelli a metà e le zucchine a strisce sottili e condite entrambi con olio, sale e pepe. Per la salsa, in un contenitore mischiate lo yogurt con il succo del lime, un filo di olio, del sale e un pizzico di pepe. Mescolate per amalgamare bene tutti gli ingredienti e fate riposare in frigorifero fino al momento dell'utilizzo. A questo punto, componete gli spiedini: sugli appositi stecchi inserite qualche cubetto di seitan, i ravanelli e le zucchine e servite il tutto con la salsa yogurt e dello spinacino fresco.





Pizza con wurstel, stracchino, pomodori e olive

Ricetta per 2 persone
(2 pizze medie)

Ingredienti

400 g di impasto per pizza già lievitato
190 g di wurstel vegetali tofu e farro Compagnia Italiana®
150 g di stracchino vegetale
100 g di pomodorini ciliegini
6 cucchiaini di passata di pomodoro
4 cucchiaini di olive nere denocciate
Basilico fresco q.b.
Olio evo q.b.
Sale e pepe q.b.

Esecuzione

Come prima cosa, dedicatevi alla base della pizza. Dividete l'impasto in due parti omogenee e stendetelo delicatamente, facendo pressione con la punta delle dita dall'interno verso l'esterno. Dovrete ottenere due dischi di uguale diametro e dal bordo spesso. Copriteli con un panno e lasciateli riposare a temperatura ambiente per almeno 30 minuti. Nel frattempo, in una padella scaldate per una decina di minuti la passata di pomodoro assieme ad un filo di olio, un pizzico di sale e del pepe. Una volta pronta, distribuitela sulla pizza, assieme ai **wurstel** tagliati a rondelle e alle olive. Cuocetela in forno statico preriscaldato a 200°C per 10 minuti, fino a quando non risulterà dorata e croccante. Aggiungete anche lo stracchino e infornate nuovamente per 5 minuti, in modo che il formaggio si scioglia bene. A questo punto, pulite i pomodorini, tagliateli a metà e uniteli agli altri ingredienti. Guarnite con del basilico fresco e servite ancora calda.



Crocchette tofu, miglio, carote accompagnate da fagiolini alle erbe aromatiche e salsa di senape, tahina e limone

Ricetta per 4 persone

Ingredienti

500 g di fagiolini

4 crocchette di tofu, miglio, carote Compagnia Italiana®

4 cucchiaini di tahina

2 cucchiaini di senape in grani

1/2 limone (il succo)

Origano fresco q.b.

Timo fresco q.b.

Acqua q.b.

Olio evo q.b.

Sale e pepe q.b.

Esecuzione

Per prima cosa, dedicatevi alla verdura di contorno. Spuntate i fagiolini, puliteli bene e cuoceteli in abbondante acqua salata per 10-15 minuti, fino a che non si saranno ammorbiditi. Scolateli, conditeli con olio, sale e pepe e teneteli da parte. Nel frattempo, preparate la salsa.

In una ciotola unite la tahina, la senape e il succo di limone. Aggiungete anche un po' d'acqua per diluire e mescolate energicamente fino a raggiungere una consistenza densa e omogenea. Completate con le erbe aromatiche tritate e conservate in frigorifero fino al momento dell'utilizzo.

A questo punto, in una padella ben calda cuocete le **crocchette** con un filo di olio per 6-8 minuti, girandole di tanto in tanto fino a che non risulteranno belle dorate. Aggiustate di sale e di pepe e servitele su un piatto da portata, assieme ai fagiolini e alla salsa aromatica. Gustate caldo.



Dessert

Panna cotta con tofu, arance e cannella

Ricetta per 4 persone

Ingredienti

2 panetti di tofu al naturale Compagnia Italiana®
120 g di latte vegetale
60 g di panna vegetale
20 g di sciroppo d'acero + 1 cucchiaino per le arance
5 g di agar agar (circa 1 cucchiaino)
1 cucchiaino di cannella
3 arance bio
Foglie di menta a piacere

Esecuzione

Per prima cosa, frullate il **tofu** fino a renderlo una crema e mettetelo in una pentola capiente assieme al latte vegetale, alla panna, allo sciroppo d'acero, alla cannella e all'agar agar. Mescolate bene e portate a bollore. Cuocete per 5 minuti e distribuite il composto ancora caldo in ciotole monoporzioni. Una volta che la panna cotta si sarà raffreddata, lasciate riposare in frigorifero per circa 2 ore. Nel frattempo, tagliate un'arancia a fette sottili, condite con 1 cucchiaino di sciroppo d'acero e cuocete in forno a 180°C per 15-20 minuti.

Con le arance restanti, preparate invece una composta veloce. In un pentolino mettete la frutta privata della buccia e tagliata a pezzi grossolani e cuocete assieme a un pochino di acqua per circa 15 minuti, fino a che non si sarà sfaldata completamente. A questo punto, decorate la superficie del dolce con un cucchiaino di marmellata e una fettina di arancia. Guarnite con un pizzico di cannella, foglie di menta a piacere e servite freddo.



Mousse di tofu e cioccolato con cocco e frutti rossi

Ricetta per 4 persone

Ingredienti

100 g di cioccolato fondente
(+ 40 g per la decorazione finale)

35 g di acqua

1 panetto di tofu al naturale Compagnia Italiana®

Frutti rossi q.b.

Chips di cocco q.b.

Esecuzione

In un mixer, tritate il **tofu** con l'acqua fino a raggiungere una consistenza cremosa, sciogliete a bagnomaria il cioccolato e unitelo al **tofu**. Mescolate bene in modo da incorporare gli ingredienti e ottenere così un colore omogeneo.

Distribuite la mousse all'interno di ciotole monoporzione, guarnire con frutti rossi, chips di cocco e con il cioccolato restante ridotto in scaglie.





Macedonia di tofu glassato al miele, frutta fresca e succo di limone

Ricetta per 2 persone

Ingredienti

2 albicocche
1 pesca noce
70 g di mirtilli
**1 panetto
di tofu al naturale
Compagnia Italiana®**
3 cucchiaini di miele
Succo di 1/2 limone
Timo q.b.
Pepe rosa q.b.

Esecuzione

Tagliate a cubetti il **tofu** e saltatelo in padella con 3 cucchiaini di miele finchè non diventa bello caramellato. Nel frattempo, tagliate a pezzi la pesca e a fettine le albicocche, aggiungete i mirtilli e condite con il succo di mezzo limone. Infine, unite anche il tofu glassato e guarnite con qualche fogliolina di timo fresco e del pepe rosa sbriciolato.



Cestini di avena farciti con spuma di tofu alle fragole, semi di chia, frutta fresca e menta

Ricetta per circa 6 cestini

Ingredienti

120 g di fiocchi d'avena
70 g di miele
15 g di marmellata di arance amare
360 g
tofu al naturale
Compagnia Italiana®
250 g fragole
125 g di yogurt greco bianco
Frutta fresca a piacere q.b.
Menta q.b.
Vaniglia in polvere q.b.

Esecuzione

Per prima cosa preparate i cestini. In una ciotola unite i fiocchi di avena, il miele e la marmellata e mescolate bene per ottenere un composto compatto e modellabile. Distribuitelo all'interno di stampini per muffins di media dimensione, precedentemente oliati, e formate dei cestini. Abbiate cura di pigiarli delicatamente col dorso di un cucchiaio per farli aderire bene ai lati. Cuoceteli per 10-15 minuti in forno statico a 180°C e, una volta pronti, lasciateli raffreddare completamente.

A questo punto, dedicatevi alla spuma. Pulite le fragole, privandole del picciolo, tagliatele grossolanamente, riducete il **tofu** a cubetti e aggiungete lo yogurt greco. Frullate bene gli ingredienti fino a raggiungere un composto cremoso e omogeneo. Ora componete il piatto. Adagiate la crema di **tofu** all'interno dei cestini di avena e decorate con frutta fresca a piacere, qualche foglia di menta e un pizzico di vaniglia in polvere.

Credits

Ideazione e realizzazione
ricette e scatti fotografici

Blessed Brands Studio

By Benedetta Marchi

www.blessedbrandsstudio.com

COMPAGNIA®
ITALIANA

www.compagnia-italiana.com

