



C'è veg per tutti i gusti!

COMPAGNIA®
ITALIANA

www.compagnia-italiana.com

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



Noi di **Compagnia Italiana** ci impegniamo a promuovere uno **stile di vita sano** e un'**alimentazione sostenibile**, senza mai rinunciare al **piacere del buon cibo**.

La cucina vegana, infatti, non è solo una scelta etica, ma una vera e propria esperienza di gusto, **creatività** e **benessere**.

Abbiamo selezionato con cura ricette che dimostrano quanto possa essere facile e appagante cucinare piatti vegani, capaci di conquistare anche i più scettici. In queste pagine troverai un mix di piatti che spaziano dalle ricette più semplici e veloci, perfette per un pranzo in ufficio o una cena con amici, a quelle più raffinate, ideali per stupire con sapori ricercati. Ogni ricetta è un viaggio tra colori, sapori e consistenze che renderanno la tua tavola viva e sorprendente.

Siamo certi che queste ricette diventeranno un punto di riferimento nella tua cucina, perché davvero... **c'è veg per tutti i gusti!**

Indice

Cene & Aperitivi

9 Tofu al forno
con broccoletti stir fry
e maio vegana

11 Involtini di zucchine
grigliate e tofu alle erbe

12 Crema veg di piselli con
tempeh marinato a cubetti

15 Bicchierini dolci al tofu
con frutti rossi
e granella di nocciole

16 Tofu al cartoccio con olive,
capperi e asparagi

Pic Nic & Panini

20 Poke con riso rosso,
tempeh impanato al sesamo,
edamame e asparagi croccanti

22 Curry di ceci con seitan
alla piastra e riso basmati

24 Insalata di cereali
con verdure croccanti
e tempeh al curry

26 Cous Cous con tempeh
marinato in salsa teriyaki,
pak choi croccante
e salsa di arachidi

29 Pasta fredda con pesto
di zucchine e tofu

Lunch Box

35 Torta salata
con tofu e bietole

37 Mini burger con chips
di zucchine alla menta
e maio vegana

38 Piadina integrale
con pomodori gratinati
e bresaola veg

40 Girelle con spinaci
e crema di tofu

42 Sandwich
con finto tonno vegano
e tofu alle erbe su piastra

Veg & Kids

47 Vellutata di zucca all'arancia
con tempeh teriyaki
e pangrattato al rosmarino

48 Polpette di seitan,
verdure fresche e frutta secca

50 Spiedini veg
con tempeh e patate
al profumo di rosmarino

53 Biscotti a cuore
con crema di tofu e cacao

55 Burger veg con cotoletta
di seitan peperoni rossi
e insalatina delicata

Gourmet

58 Waffle sandwich
con bresaola, pomodori
e olio al basilico

61 Tartine di polenta
con formaggio spalmabile
e bresaola, al profumo
di erbe aromatiche

63 Mousse
castagne e tofu

64 Arrosto di seitan
con cavoletti di Bruxelles
e melograno

66 Galette di crepes
con tempeh marinato
edamame e verdure



Cene & Aperitivi

Per tutti quei momenti
da gustare in compagnia



Tofu al forno con broccoletti stir fry e maio vegana

Ricetta per 2 persone

Ingredienti

250 g di tofu alle erbe
1 broccolo circa 400 g
1 cipolla rossa
40 g di anacardi in pezzetti
35 ml di salsa di soia
30 g di pangrattato
1/2 cucchiaino di origano
30 ml cucchiaini di olio di sesamo
20 ml di olio extravergine di oliva
20 g di zenzero grattugiato
20 ml di sciroppo di agave
scorza di mezzo lime
15 g di semi di sesamo
1 spicchio d'aglio
1 pizzico di peperoncino
Per la maionese vegana:
60 g di latte di soia
100 ml di olio di semi
10 ml di olio extravergine di oliva
1 pizzico di sale
1 pizzico di curcuma
1 cucchiaino di succo di limone

Tempo: **40 minuti**

Difficoltà: **media**

Piatto: **vegano**

Esecuzione

Per la maionese. In un contenitore dai bordi alti, versate il latte e azionate il frullatore ad immersione per inglobare aria compiendo movimenti dall'alto verso il basso. Versate il succo di limone e l'olio a filo continuando con il frullatore per pochi secondi fino a quando raggiungerete la consistenza più densa. Unite il sale e la curcuma e mescolate con un cucchiaino. Riponete la maionese vegana in un barattolo di vetro e tenete in frigo. Preriscaldare il fondo a 180°C.

Preparate il tofu alle erbe: tagliatelo a cubetti e tamponatelo con carta da cucina. In una ciotola mescolate 20 ml di olio extravergine di oliva e l'origano.

Versate il **tofu alle erbe** e mescolate per marinarlo in modo omogeneo. Coprite con pellicola e lasciate riposare 10 minuti, dopodiché versate il pangrattato e mescolate per impanare. Disponete il tofu su una teglia ricoperta con carta forno, infornate e fate cuocere 10 minuti utilizzando la modalità grill negli ultimi 2 minuti di cottura.

Tagliate le cimette del broccolo dividendole a metà. Tagliate la cipolla a metà e poi a fettine sottili. Sbucciate l'aglio e fate scaldare in una wok l'olio di sesamo. Quando l'olio sarà caldo unite l'aglio e fate rosolare. Unite i broccoli, la cipolla e gli anacardi e cuocete 4-5 minuti a fuoco alto, saltando velocemente. Aggiungete la salsa di soia e lo sciroppo di agave e terminate la cottura quando i broccoli saranno teneri; spegnete il fuoco e condite con il succo e la scorza di mezzo lime. Servite il tofu al forno con i broccoletti, aggiungete i semi di sesamo, il peperoncino e servite con l'altro mezzo lime a spicchi e la maionese vegana.



Involtini di zucchine grigliate e tofu alle erbe

Ricetta per 4 persone

Ingredienti

1 zuccina chiara grande
125 g tofu alle erbe
50 ml di olio extravergine di oliva
30 ml di latte vegetale
10 foglie di basilico fresco
fili di erba cipollina
sale e pepe
½ limone (solo il succo)

Tempo: **45 minuti**
Difficoltà: **facile**
Piatto: **vegano**

Esecuzione

Lavate e spuntate le zucchine; con una mandolina affettatele a fette sottili circa 1 mm. In una ciotolina miscelate 30 ml di olio, con 1/2 cucchiaino di sale e il succo di limone. Adagiate le fettine di zuccina una accanto all'altra su un vassoio ampio, spennellale con il condimento e proseguite per terminare le zucchine.

Coprite e lasciate marinare 30 minuti.

Preparate la farcitura: In un mixer unite il tofu alle erbe sgocciolato e il basilico, il sale, pepe e 20 ml di olio.

Frullate tutto per 30 secondi unendo il latte vegetale a filo per ottenere una crema. Scolate bene le zucchine dalla marinatura e grigliate 30 secondi per ogni lato, su una piastra ben calda. Fate raffreddare sistemandole una ad una sul piano di lavoro; disponete un cucchiaino di crema di tofu alle erbe ad una estremità e arrotolate ogni fetta su se stessa. Legate con un filo di erba cipollina ogni involtino e aggiungete la crema di tofu restante aiutandovi con una sac a poche. Cospargete con semi di papavero e sesamo.

Crema veg di piselli con tempeh marinato a cubetti

Ricetta per 2 persone

Ingredienti

150 g di tempeh
500 g di piselli freschi
1 patata media
1 cipolla bianca
qualche foglia di menta fresca
30 ml di olio extravergine di oliva
sale e pepe q.b.
Per marinare il tempeh: 30 ml di salsa teriyaki, 20 ml di olio di sesamo, il succo di mezzo limone

Esecuzione

Tagliate il tempeh a cubetti e ponetelo in una ciotola larga. Versate la salsa teriyaki, l'olio di sesamo e il succo di limone; miscelate insieme e fate riposare un'ora, coperto con pellicola. Sgranate i piselli e sbucciate la patata. Tritate la cipolla e disponetela in una pentola con un filo d'olio, lasciate rosolare 2 minuti, poi aggiungete la patata tagliata a dadini, i piselli, la menta e un bicchiere di acqua bollente. Fate stufare 20–30 minuti, il tempo che le patate risultino morbide e i piselli cotti. Aggiustate di sale e frullate tutto con un minipimer fino ad ottenere un composto vellutato e cremoso. Tenete da parte un cucchiaino di piselli cotti. Valutate la consistenza, se fosse troppo densa, aggiungete un paio di cucchiaini di acqua, altrimenti riponetelo sul fuoco per addensare. Saltate ora il tempeh in una padella antiaderente per una decina di minuti circa, mescolando di tanto in tanto e cuocete fino a quando sarà croccante e dorato. Versate nel piatto la crema di piselli, aggiungete un filo d'olio, i piselli e il tempeh. Servite con menta fresca e un pizzico di pepe.

Tempo: 1 ora
Difficoltà: facile
Piatto: vegano





Bicchierini dolci al tofu con frutti rossi e granella di nocciole

Ricetta per 4 persone

Ingredienti

200 g di tofu
200 g di lamponi
100 g di mirtilli
50 g di sciroppo d'agave
100 g di biscotti secchi vegani
70 g di burro vegetale
30 g di granella di nocciole
Qualche scaglia
di cocco disidratato

Esecuzione

Frullate il tofu insieme ai frutti di bosco e lo sciroppo d'agave fino a ottenere una consistenza liscia.
Disponete la crema in un barattolo di vetro e riponete in frigo un'ora circa. Sbriciolate i biscotti e disponeteli in una ciotola insieme a 20 g di granella di nocciole; fate sciogliere il burro e versatelo sui biscotti. Mescolate bene e lasciate raffreddare il composto a temperatura ambiente.
Preparate i 4 bicchierini: fate uno strato di crumble di biscotti in ciascuno, livellando bene con un cucchiaio.
Aggiungete la crema di tofu e frutti rossi.
Servite decorando con frutti di bosco freschi, granella di nocciole e le scaglie di cocco.

Tempo: **1 ora**
Difficoltà: **facile**
Piatto: **vegano**

Tofu al cartoccio con olive, capperi e asparagi

Ricetta per 4 persone

Ingredienti

250 g tofu alle erbe
20 olive taggiasche denocciolate
1 cucchiaio di capperi in salamoia
10 asparagi
2 scalogni
1 cucchiaio semi di girasole
20 ml di olio extravergine d'oliva
timo fresco
sale e pepe

Esecuzione

Prepara il tofu alle erbe: tampona i panetti con carta da cucina e tagliali a cubetti.

Pulisci gli asparagi ricavandone le punte e affetta gli scalogni. In una ciotola mescola le olive con i capperi ben sciacquati, il timo fresco, i semi di girasole, gli scalogni affettati, condisci con sale, pepe e olio. Prepara un rettangolo di carta forno, disponi al centro il tofu e gli asparagi.

Condisci il composto di olive e capperi mescolando bene; lascia riposare qualche minuto e nel frattempo preriscalda il forno a 180°C.

Chiudi la carta forno come una caramella, chiudendo bene ai lati, creando appunto un cartoccio.

Inforna a 180 gradi e cuoci 30 minuti circa. Apri la carta forno e servi con altro timo fresco.

Tempo: 45 minuti

Difficoltà: facile

Piatto: vegano



Pic Nic & Panini

Per quando sei fuori
e non rinunci al gusto

Poke con riso rosso, tempeh impanato al sesamo, edamame e asparagi croccanti

Ricetta per 2 persone

Ingredienti

180 g di riso rosso
150 g di tempeh
60 g di edamame
10 asparagi
20 ml salsa di soia
40 ml di olio extravergine di oliva
20 g di pangrattato
1/2 limone
1 spicchio d'aglio
1 pezzetto di zenzero
semi di sesamo bianco
paprika dolce
sale e pepe

Esecuzione

Cuocete in circa 400 ml di acqua salata il riso per il tempo indicato sulla confezione. Ci vorranno circa 25-30 minuti. Scolate e condite con un filo di olio e lasciatelo intiepidire. Lavate gli asparagi e tagliateli per eliminare la parte del gambo. **Preparate il tempeh:** tagliatelo a strisce spesse circa un centimetro così da ottenere dei bastoncini. In una ciotolina versate la salsa di soia, l'olio, il succo di mezzo lime, lo zenzero grattugiato e mescolate per bene. Unite lo spicchio d'aglio schiacciato e quindi aggiungete i bastoncini di tempeh, coprite con pellicola e lasciateli marinare per un'ora, girandoli almeno una volta. Sbollentate le edamame in acqua salata, per 3-4 minuti, scolate e condite con un cucchiaino di olio, sale e pepe, e tenete da parte. Preriscaldate il forno a 180°C. Condite gli asparagi con 20 ml di olio, un pizzico di sale, pepe e paprika dolce e cospargete con il pangrattato; disponeteli su una teglia ricoperta con carta forno e infornate. Lasciate cuocere 5-8 minuti: dovranno essere cotti ma leggermente croccanti. Disponete i semi di sesamo in un piatto e, trascorso il tempo della marinatura, impanate il tempeh con il sesamo. Disponete i bastoncini su una teglia rivestita di carta forno, e cuocete a 180°C per 15 minuti. Componete il piatto: in una ciotola ampia disponete il riso alla base, unite le edamame, gli asparagi e il tempeh impanato. Condite il tutto con un filo di olio, qualche goccia di succo di limone e semi di sesamo a piacere.

Tempo: **30 minuti**

Difficoltà: **facile**

Piatto: **vegano**



Curry di ceci con seitan alla piastra e riso basmati

Ricetta per 4 persone

Ingredienti

250 g di ceci cotti e sgocciolati
240 g di riso basmati
300 g di pomodori pelati
250 g di seitan alla piastra
120 ml di latte di cocco in lattina
15 g di zucchero
40 ml di olio extravergine di oliva
1 peperoncino
1 cipolla rossa
1 spicchio d'aglio
1 pizzico di cumino
2 cm di zenzero fresco
10 g di curry
un pizzico di paprika dolce
1 lime
sale e pepe
prezzemolo fresco

Tempo: **20 minuti**
Difficoltà: **media**
Piatto: **vegano**

Esecuzione

Tritate aglio e cipolla, poi rosolateli un paio di minuti in una casseruola con 20 ml di olio, cumino, zenzero grattugiato, paprika, curry e sale.

Aggiungete i pomodori pelati e 120 ml di acqua e cuocete mescolando frequentemente.

Tagliate il seitan a cubetti e aggiungetelo in padella. Rosolate un paio di minuti, poi aggiungete i ceci, il latte di cocco e lo zucchero. Proseguite la cottura altri 10 minuti e poi condite con il succo di lime. Spegnete il fuoco e coprite con un coperchio.

Ponete il riso basmati in 400 ml di acqua fredda e salata. Portate a bollire l'acqua, coprite con un coperchio e abbassate la fiamma. Cuocete per assorbimento, serviranno una decina di minuti. Quando l'acqua sarà completamente assorbita spegnete il fuoco e condite il riso con 20 ml di olio, mescolando bene.

Servite il curry di ceci e seitan con il riso basmati e il prezzemolo fresco tritato.



Insalata di cereali con verdure croccanti e tempeh al curry

Ricetta per 2 persone

Ingredienti

160 g di orzo perlato
60 g di farro perlato
150 g tempeh
1 cetriolo
1 peperone rosso
1 peperone giallo
1 carota
1 zucchina
1 cipolla
1 cucchiaino di curry in polvere
50 ml di latte di soia
50 ml di olio extravergine di oliva
sale
erbe aromatiche

Tempo: **40 minuti**

Difficoltà: **facile**

Piatto: **vegano**

Esecuzione

Sciacquate i cereali sotto acqua corrente e poneteli in una pentola con 650 ml di acqua fredda. Salate, portate a bollore e cuocete a fiamma moderata fino ad assorbimento dell'acqua. Tagliate il tempeh a cubetti e ponetelo in una ciotola con il latte di soia, 10 ml di olio e il curry. Mescolate, coprite con pellicola e lasciate marinare 15 minuti. Lavate le verdure e tagliatele a dadini piccoli. Fate lo stesso con il cetriolo ma tenete da parte. Tritate la cipolla e fatela soffriggere in una casseruola con 20 ml di olio. Unite le verdure, salate e fate cuocere 5-7 minuti, mantenendole croccanti. Spegnete il fuoco e fate intiepidire, poi unite le verdure ai cereali e aggiungete anche il cetriolo a dadini. Scaldate 20 ml di olio nella padella e versate il tempeh marinato, cuocete 5 minuti a fiamma moderata. Servite l'insalata di cereali e verdure croccanti con il tempeh al curry, aggiungete qualche foglia di erba aromatica fresca.



Cous Cous con tempeh marinato in salsa teriyaki, pak choi croccante e salsa di arachidi

Ricetta per 2 persone

Ingredienti

150 g di tempeh marinato
in salsa teriyaki
160 g di cous cous
200 g di pak choi
(oppure bietole)
50 ml di olio extravergine di oliva
10 g di arachidi sgusciate
sale e pepe
Per la salsa di arachidi:
50 g burro di arachidi
60 g latte di cocco
20 ml di salsa di soia
1 cucchiaino succo di lime
1 cucchiaino di aceto di mele

Tempo: 40 minuti

Difficoltà: facile

Piatto: vegano

Esecuzione

Per la salsa di arachidi: Versate tutti gli ingredienti nella caraffa di un frullatore, miscelate per circa 30 secondi, fino ad ottenere una salsa liscia e omogenea. Disponete il cous cous in una ciotola capiente. Versate in un pentolino 200 ml di acqua, un cucchiaino di olio e un pizzico di sale, scaldate a fiamma bassa e quando sarà bollente versatela sul cous cous. Coprite con coperchio e lasciate riposare 3/4 minuti. Poi con una forchetta sgranate il cous cous e aggiungete altri 20 ml di olio per condire. **Nel frattempo, preparate il tempeh:** tagliatelo a cubetti e saltatelo in una padella antiaderente per una decina di minuti circa, mescolando di tanto in tanto: cuocete fino a quando sarà croccante e dorato. Spegnete il fuoco e trasferite il tempeh in un piatto. Tagliate il pak choi (o la bietola) a listarelle sottili e versatelo in padella con 20 ml di olio; fate saltare un paio di minuti e poi spegnete il fuoco. Disponete nei piatti il cous cous, la verdura e il tempeh; condite con la salsa e le arachidi tritate al coltello.





Pasta fredda con pesto di zucchini e tofu

Ricetta per 4 persone

Ingredienti

320 g di pasta di semola
40 ml di olio extravergine di oliva
125 g di tofu alle erbe
3 zucchine chiare
10 foglie di basilico
1 spicchio d'aglio
sale e pepe

Tempo: 30 minuti
Difficoltà: facile
Piatto: vegano

Esecuzione

Pulite le zucchine ed eliminate le estremità. Poi tagliatele in quattro per la lunghezza e fatele a tocchetti sottili. Fate rosolare lo spicchio d'aglio in una padella con 20 ml di olio e poi unite le zucchine. Fate cuocere a fiamma moderata finché saranno morbide. Spegnete il fuoco e fate intiepidire. Versate in una pentola abbondante acqua, salate e portate a bollore per la cottura della pasta.

Nel frattempo preparate il pesto: in un mixer ponete il tofu spezzettato, le foglie di basilico, e una metà delle zucchine. Aggiungete olio e aggiustate di sale e pepe; frullate fino ad ottenere una crema.

Scolate la pasta e passatela sotto acqua fredda. Condite la pasta con il pesto di tofu, aggiungete le zucchine e amalgamate. Servite con qualche fogliolina di basilico fresco.



Da gustare
in compagnia.

Lunch Box

Per esplorare
nuovi sapori in ufficio
o all'università



Torta salata con tofu e bietole

Ricetta per 6 persone

Ingredienti

Per la pasta base

- 160 g di farina 0
- 40 g di farina di farro
- 50 g di olio extravergine di oliva
- 30 ml di acqua
- 20 g di semi di lino
- 1 pizzico di sale

Per il ripieno

- 500 g di bietole
- 1 cipolla grande
- 150 g di tofu
- 20 g di lievito alimentare (facoltativo, in alternativa al parmigiano)
- 20 g di olio extravergine di oliva
- sale e pepe

Tempo: 1 ora e mezza

(compreso il tempo di riposo della pasta)

Difficoltà: media

Piatto: vegano

(se si usa il lievito alimentare e non il parmigiano)

Esecuzione

Preparate la base: su una spianatoia disponete le farine, il sale e al centro versate l'olio. Iniziate ad impastare con le mani, aggiungete l'acqua mano a mano e non appena si formerà una palla compatta e morbida l'impasto sarà pronto. Incorporate i semi di lino e terminate di impastare. Avvolgete l'impasto nella pellicola e lasciatelo riposare in frigo per un'ora.

Preparate il ripieno: sbucciate la cipolla e tritatela. Lavate le bietole, rimuovete la parte in fondo e tagliatele a strisce. Fate scaldare l'olio in una padella, fate soffriggere la cipolla e poi unite le bietole. Coprite con coperchio e fate cuocere a fiamma dolce.

Se necessario aggiungete un mestolo di acqua. Preriscaldate il forno a 180°C. Sbriciolate il tofu con le mani e una volta cotte le bietole, aggiungetelo alle verdure e lasciate insaporire una decina di minuti.

Spegnete il fuoco, aggiungete il lievito alimentare, un pizzico di sale, pepe e amalgamate. Stendete l'impasto sulla spianatoia aiutandovi con un matterello; formate un cerchio e disponetelo su una teglia ricoperta con carta forno. Aggiungete il ripieno e ripiegate l'eccesso di pasta per creare i bordi. Infornate a 180°C per 35-40 minuti. Sfornate e lasciate intiepidire prima di servire.



Mini burger con chips di zucchine alla menta e maio vegana

Ricetta per 4 persone

Ingredienti

320 g di mini burger di tofu
2 zucchine
2 pomodori lunghi
8 panini da burger piccoli
20 ml di olio extravergine di oliva
semi di sesamo
foglie di menta fresca
origano secco
sale e pepe

Per la maionese vegana:

120 ml di olio di girasole
60 ml bevanda di soia
1 cucchiaino di succo di limone
1 pizzico di curcuma
sale

Tempo: **20 minuti**

Difficoltà: **facile**

Piatto: **vegano**

Esecuzione

Per la maionese: Versate nel recipiente del minipimer l'olio di semi, il latte di soia, il succo di limone, il sale e la curcuma; frullate pochi secondi e spegnete quando vedete che la consistenza è densa. Trasferite la maionese in una ciotola. Lavate e asciugate le zucchine e con un coltello ben affilato tagliatele a rondelle sottili circa un mm. Sistemate le zucchine in una ciotola, condite con 20 ml di olio, sale, pepe, origano secco e le foglie di menta fresca. Preriscaldate il forno a 150°C.

Ricoprite una teglia con carta forno e disponete le rondelle di zuccina distanziate una dall'altra. Cuocete in forno caldo una quindicina di minuti fino a che risulteranno croccanti. Tagliate i panini a metà e spennellate la parte superiore con un po' di bevanda vegetale. Ricoprite con i semi di sesamo e infornate 5 minuti in forno caldo. Fate scaldare un cucchiaino di olio in una padella antiaderente e scaldate i miniburger di tofu circa 4 minuti per ogni lato, finché risulteranno ben dorati.

Formate i burger: disponete un cucchiaino di maionese, una fetta di pomodoro, le zucchine e il mini Burger di tofu.

Piadina integrale con pomodori gratinati e bresaola veg

Ricetta per 2 persone

Ingredienti

Ingredienti per 2 persone
2 piadine integrali
4 pomodori tondi
60 g di pangrattato
30 ml di olio extravergine
40 g di erbe aromatiche miste: menta, rosmarino, salvia, basilico
1/2 spicchio d'aglio
sale
90 g di bresaola vegetale
1/2 limone
2 cucchiaini di maionese vegana (facoltativa)
qualche foglia di insalata mista

Tempo: **40 minuti**

Difficoltà: **facile**

Piatto: **vegano**

Esecuzione

Tagliate a metà i pomodori, sguusciateli e togliete la polpa e il succo, tenendo da parte. Preriscaldate il forno a 200°C. In una ciotolina mescolate insieme il pangrattato con l'olio extravergine, il sale, e le erbe aromatiche finemente tritate insieme allo spicchio d'aglio. Unite la polpa dei pomodori e mescolate per ottenere un composto ben condito.

Tamponate con carta da cucina i pomodori all'interno, salateli e riempite con il ripieno fino all'orlo. Sistemate i pomodori su una teglia ricoperta con carta forno, aggiungete un altro filo d'olio e infornate.

Cuocete i pomodori 20 minuti in modalità statica, poi altri 5 minuti con modalità grill spostando la teglia nella parte superiore del forno.

Gratinate fino a doratura.

Disponete la bresaola vegetale in un piatto e condite con un filo d'olio e il succo di mezzo limone.

Scaldare il testo (padella) per le piadine, cuocete a fiamma alta un minuto per lato e poi tagliatele a metà.

Componete le piadine: distribuite un cucchiaino di maionese vegana alla base (facoltativa) disponete le fette di bresaola, le foglie di insalata e i pomodori gratinati.

Richiudete e servite.



Girelle con spinaci e crema di tofu

Ricetta per 4 persone

Ingredienti

1 rotolo di pasta sfoglia rettangolare
150 grammi di spinaci cotti
180 g di tofu al naturale
50 ml di bevanda vegetale (senza zucchero)
20 g di paté di olive taggiasche
15 ml di olio extravergine d'oliva
1 spicchio d'aglio
sale e pepe
semi di sesamo
e semi di papavero

Tempo: **30 minuti**
+ 1 ora di riposo
Difficoltà: **facile**
Piatto: **vegano**

Esecuzione

Tagliate il tofu e ponetelo in un mixer: condite con l'olio, sale e pepe, unite 30 ml di bevanda vegetale e frullate fino ad ottenere una crema densa. Ripassate gli spinaci in padella con uno spicchio d'aglio, condite con sale e pepe e poi sminuzzateli con l'aiuto di un coltello; poneteli in un colino e schiacciateli per far fuoriuscire tutta l'acqua. Srotolate la pasta sfoglia e spalmate il paté di olive, disponete uno strato di spinaci e poi ricoprite con la crema di tofu, lasciando circa mezzo centimetro dal bordo. Arrotolate la sfoglia su se stessa e una volta ottenuto un rotolo disponete in freezer per 1 ora circa. Preriscaldate il forno a 190°C in modalità statica. Trascorso il tempo, estraete il rotolo di sfoglia e con un coltello affilato ricavate delle girelle dello spessore di un centimetro circa. Sistemate le girelle su una teglia coperta con un foglio di carta forno, mantenendole ben distanziate tra loro. Spenellatele con la bevanda vegetale rimasta e cospargete con i semi di sesamo e papavero. Cuocete in forno caldo per circa 15/20 fino a doratura della sfoglia. Sfnate le girelle e servite tiepide.



Sandwich con finto tonno vegano e tofu alle erbe su piastra

Ricetta per 4 persone

Ingredienti

250 g di Tofu alle erbe
9 fette di pane da toast integrale
400 g di ceci in scatola
sgocciolati
30 g di maionese vegana
10 capperi in frutto
5 cetriolini sottaceto
1/2 cipolla rossa grande
1 costa di sedano
30 ml di salsa di soia
20 ml di olio extravergine di oliva
1 cucchiaino di senape
10 foglie di prezzemolo
o coriandolo fresco
1 foglio di alga nori

Tempo: **20 minuti**
Difficoltà: **facile**
Piatto: **vegano**

Esecuzione

Tamponate il tofu con carta da cucina per eliminare il liquido e tagliatelo a fette spesse 3/4 mm.

Disponetelo su una piastra antiaderente ben calda e cuocete 2-3 minuti per lato. Tenete da parte.

Sciacquate i ceci in scatola, scolate e sbucciateli per privarli della loro cuticola; disponeteli in un piatto grande da portata e con una forchetta oppure uno schiacciapate schiacciate i ceci fino a ottenere un composto grossolano. E poi disponeteli in una ciotola. Tritate i fogli di alga Nori in un mixer pulito e asciutto; potete tritare anche più fogli e poi conservare la polvere in un barattolo di vetro ermetico. In un frullatore disponete la cipolla, il sedano a tocchetti, i cetriolini, i capperi, il prezzemolo o coriandolo e frullate il tutto. Versate il composto nella ciotola con i ceci, aggiungete quindi la maionese vegana, un cucchiaino di polvere di alga, la senape, l'olio e la salsa di soia. Mescolate bene con un cucchiaino per amalgamare il composto e ottenere il vostro finto tonno vegano.

Assemblate i sandwich: fate tostare le fette in un tostapane, disponete il finto tonno vegano su una fetta, poi aggiungete due fette di tofu alla piastra e fate un altro strato. Poi tagliate i sandwich in quattro e servite con prezzemolo tritato.



Veg & Kids

Per far felici i più piccoli
con piatti sani e divertenti



Vellutata di zucca all'arancia con tempeh teriyaki e pangrattato al rosmarino

Ricetta per 2 persone

Ingredienti

800 g di zucca delicata
150 g di tempeh marinato
100 g di porro
60 ml di olio extravergine di oliva
1 arancia non trattata
1 patata media
1 l di brodo vegetale
3 cucchiaini di yogurt bianco di soia
un pizzico di noce moscata

Per il pangrattato

1 fetta di pane integrale
1 rametto di rosmarino fresco
1/2 cucchiaino di paprika affumicata
Sale

Esecuzione

Tostate il pane e tagliatelo a cubetti. Ponetelo in un mixer insieme al rosmarino, la paprika, sale e pepe. Frullate fino ad ottenere un composto a briciole e tenete da parte.

Fate scaldare il brodo vegetale e nel mentre pulite la zucca: eliminate la buccia, i semi e tagliatela a pezzetti.

Pelate la patata e tagliatela a dadini piccoli. Lasciatela in acqua fredda con un pizzico di sale.

Pulite il porro, dopo aver eliminato la parte esterna e la parte verde in cima, e tagliatelo a fettine sottili.

Fate scaldare 30 ml di olio in una casseruola e versate il porro, fate rosolare qualche minuto, aggiungete un mestolo di brodo e cuocete fino a quando sarà appassito.

Unite la zucca a pezzetti, la patata ben scolata e versate il brodo per coprire la verdura. Quando il brodo arriverà a

bollore, abbassate il fuoco, coprite con coperchio e cuocete 30 minuti circa. Nel frattempo, dedicatevi alla prepara-

zione del tempeh: conditelo con 20 ml di olio e un pizzico di sale. Saltatelo in una padella antiaderente per una decina di minuti circa, mescolando di tanto in tanto: cuocete fino a quando sarà croccante e dorato. Spegnete il fuoco.

Quando la cottura della zucca sarà ultimata unite la scorza di arancia grattugiata e frullate il tutto con un frullatore ad immersione.

Impiattate la vellutata disponendo in ogni piatto un cucchiaino di yogurt, il tempeh marinato e condite con il pangrattato al rosmarino.

Tempo: **50 minuti**

Difficoltà: **facile**

Piatto: **vegano**

Polpette di seitan, verdure fresche e frutta secca

Ricetta per 4 persone

Ingredienti

240 g di seitan
300 g di carote
1 cipolla dorata
50 g di mandorle
30 g di pinoli
30 ml di olio extravergine d'oliva
40 g di pangrattato
20 g di semi di sesamo
10 g di semi di papavero
1 cucchiaino di lievito alimentare
sale e pepe
paprika dolce

Tempo: **45 minuti**

Difficoltà: **facile**

Piatto: **vegano**

Esecuzione

In una padella scaldate 20 ml di olio extravergine d'oliva e rosolate la cipolla tagliata grossolanamente; aggiungete la paprika, le carote pelate e tagliate a rondelle e un cucchiaino di acqua. Fate insaporire e cuocere per 5 minuti.

Aggiungete il seitan tagliato a tocchetti e cuocete per altri 5 minuti. Spegnete il fuoco e fate raffreddare bene.

Preriscaldate il forno a 190°C.

Versate carote e seitan in un mixer, aggiungete sale, pepe, le mandorle, i pinoli, il lievito alimentare e frullate qualche secondo fino ad ottenere un composto omogeneo. Disponete il composto in una ciotola e unite metà del pangrattato e metà dei semi di sesamo, amalgamate bene con un cucchiaino. Mettete in un piatto l'altra parte di pangrattato, di semi di sesamo e aggiungete anche i semi di papavero: questa sarà la panatura per le polpette. Con le mani inumidite formate delle palline grandi circa come una noce e ripassatele nella panatura.

Disponete le polpette su una teglia rivestita con carta forno, conditele con un filo d'olio e cuocete in forno caldo a 190° per circa 15-20 minuti fino a doratura. Servite con maionese vegana e prezzemolo fresco.



Spiedini veg con tempeh e patate al profumo di rosmarino

Ricetta per 4 persone

Ingredienti

300 g di Tempeh
20 ml di salsa di soia
20 ml di sciroppo d'acero
40 ml di olio extravergine di oliva
3 patate medie
rosmarino

Tempo: **40 minuti**
Difficoltà: **facile**
Piatto: **vegano**

Esecuzione

Tagliate il tempeh a cubetti e disponete in una ciotola, versate la salsa di soia, lo sciroppo d'acero e metà dell'olio extravergine di oliva. Mescolate bene per condire in modo omogeneo il tempeh. Lasciate riposare così 20 minuti.

Preriscaldate il forno a 200 °C, in modalità statica.

Preparate le patate: tagliatele a metà e poi a tocchetti grandi quanto i cubetti di tempeh. Disponete le patate in una ciotola e condite con 20 ml di olio e il rosmarino tritato. Mescolate bene.

Formate gli spiedini e disponeteli su una teglia ricoperta con carta forno; con il liquido rimasto dalle due marinature spennellate gli spiedini. Infornate a 200°C e fate cuocere per 20 minuti in modalità statica. Sfornate e servite a piacere con maionese e ketchup vegani e rosmarino fresco.





Biscotti a cuore con crema di tofu e cacao

Ricetta per 8 persone

Ingredienti

Per la frolla:

300 g di farina
100 g di zucchero
1 uovo + 1 albume
70 gr di olio di semi
1 cucchiaino di lievito per dolci

Per la crema al tofu e cioccolato:

100 g di tofu al naturale
100 g di cioccolato fondente
15 g di cacao in polvere
50 g di sciroppo d'agave
40 ml di bevanda vegetale
un pizzico di sale
20 g di granella di pistacchio

Tempo: 60 minuti

Difficoltà: facile

Piatto: vegetariano

Esecuzione

Versate in una ciotola la farina, lo zucchero, l'uovo e l'albume, il pizzico di lievito e l'olio: cominciate ad impastare con un cucchiaino di legno poi trasferite su piano di lavoro e formate una palla con l'impasto. Riponetelo in frigo 30 minuti. Preriscaldate il forno a 180°C.

Infarinare una spianatoia e stendete la frolla circa 4 mm, formate i biscotti a forma di cuore con gli stampini.

Disponeteli su una teglia ricoperta con carta forno e cuoceteli in forno già caldo a 180° per 15 minuti, finché saranno dorati. Poi lasciate raffreddare e nel frattempo preparate la crema al tofu e cioccolato: tagliate il tofu a cubetti e ponetelo in una ciotola, versate il latte di soia e lasciate riposare 20 minuti. Spezzettate il cioccolato e scioglietelo a bagnomaria o al microonde e fate intiepidire.

Scolate il tofu e mettetelo in un mixer insieme al cioccolato fuso, il cacao e lo sciroppo d'agave. Frullate fino ad ottenere una crema liscia e densa.

Utilizzando una sac a poche o un cucchiaino disponete la crema al tofu su un biscotto e richiudete con un altro biscotto schiacciando un pochino. Passate i bordi dei biscotti nella granella di pistacchio.

Spolverizzate con zucchero a velo a piacere.



Burger veg con cotoletta di seitan peperoni rossi e insalatina delicata

Ricetta per 4 persone

Ingredienti

140 g di seitan
1 peperone rosso
50 ml di olio di semi
50 ml di bevanda di soia
30 g di pangrattato
15 g di semi di sesamo
10 ml di olio extravergine di oliva
4 foglie di insalata gentilina
4 burger buns

Tempo: **40 minuti**
Difficoltà: **facile**
Piatto: **vegano**

Esecuzione

Preriscaldate il forno a 200°C. Lavate il peperone, asciugatelo e ponetelo su una pirofila leggermente oleata con olio extravergine di oliva. Cuocete in forno caldo circa 30 minuti girandolo a metà cottura. Quando risulterà ben abbrustolito, sfornatelo e disponetelo in una ciotola e copritela con un coperchio. Lasciatelo raffreddare e poi, dopo averlo privato della buccia, tagliatelo a metà ed eliminate i semi e le parti bianche. Poi tagliatelo a strisce.

Nel frattempo in un piatto fondo versate la bevanda di soia e lasciate i medaglioni di seitan in ammollo.

Fate scaldare l'olio di semi in una padella e disponete in un piatto il pangrattato mescolato ai semi di sesamo.

Sgocciate il seitan e passatelo nel pangrattato. Cuocete quindi le cotolette di seitan in padella quando l'olio sarà ben caldo, girandole a metà cottura. Basterà un minuto per lato. Tagliate a metà i panini e farciteli con una foglia di insalata, un paio di strisce di peperone e quindi disponete la cotoletta di seitan. Richiudete il Burger e servite subito.

Gourmet

Per soddisfare
i palati più raffinati

Waffle sandwich con bresaola, pomodori e olio al basilico

Ricetta per 2 persone

Ingredienti

200 g farina integrale
200 g farina 00
500 ml di acqua
1 cucchiaino lievito
per torte salate in polvere
60 ml di olio extravergine d'oliva
1 pizzico di curcuma in polvere

Per farcire:

bresaola vegetale
2 pomodori
insalata valeriana
basilico fresco
succo di mezzo limone
sale e pepe

Tempo: **30 minuti**

Difficoltà: **facile**

Piatto: **vegano**

Esecuzione

Ponete in una ciotola 40 ml di olio e un po' di basilico tritato. Coprite con pellicola e lasciate insaporire una notte. Ponete in una ciotola la farina, la curcuma e il lievito. Mescolate con una frusta a mano e aggiungete poi, a filo, l'acqua sempre sbattendo con la frusta in modo da non creare grumi. Unite quindi anche l'olio e amalgamate bene il tutto per ottenere una pastella liscia.

Ungete con olio la piastra per waffle e versate un mestolo di composto. Cuocete circa 3-4 minuti per lato a fiamma media.

Disponete la bresaola vegetale in un piatto e condite con l'olio al basilico e il succo di limone.

Tagliate i pomodori a fette sottili e farcite i sandwich con la bresaola, i pomodori e l'insalata.





Tartine di polenta con formaggio spalmabile e bresaola, al profumo di erbe aromatiche

Ricetta per 4 persone

Ingredienti

180 g di farina di mais
per polenta rapida
200 g di bresaola vegetale
50 g di formaggio
spalmabile vegetale
20 ml di olio extravergine d'oliva
1/2 limone
prezzemolo fresco
erba cipollina

Tempo: **20 minuti**
+ **1 ora di riposo**
Difficoltà: **facile**
Piatto: **vegano**

Esecuzione

Preparate la polenta: ponete sul fuoco una pentola capiente con 750 ml d'acqua fredda. Salate e portate a ebollizione; abbassate la fiamma e versate la farina di mais a pioggia, mescolando bene con un cucchiaino di legno. Mescolate per alcuni minuti, mantenendo l'ebollizione, finché la polenta sarà pronta: serviranno 6/7 minuti.

Versate la polenta in una teglia rivestita con carta forno, appiattitela a 5 mm di spessore e lasciatela raffreddare bene. Sciacquate le erbe aromatiche e tritatele finemente. Disponete lo spalmabile in una ciotola, condite con le erbe tritate e mescolate; tenete da parte.

Disponete la bresaola in un piatto e conditela con un filo d'olio. Prendete la polenta fredda e con un taglia pasta di circa 6/8 cm ritagliate le tartine; adagiatele sul piatto da portata e disponete un po' di spalmabile alle erbe e una fettina di bresaola su ognuna. Servite con uno spicchio di limone e prezzemolo fresco tritato.



Mousse castagne e tofu

Ricetta per 4 persone

Ingredienti

200 g di castagne cotte
150 g di tofu
250 ml di bevanda
di soia o nocciola
30 ml di miele
1 cucchiaino di cacao amaro
in polvere
1 cucchiaino di estratto
di vaniglia
un pizzico di sale
scaglie di cioccolato fondente
zucchero a velo
qualche castagna cotta
per guarnire

Tempo: **20 minuti**
+ 2 ore di riposo

Difficoltà: **facile**

Piatto: **vegano**

Esecuzione

Se usate castagne fresche, incidete la buccia delle castagne e cuocetele in acqua bollente per circa 20-25 minuti. Scolatele, lasciatele raffreddare e sbucciatele.

Se utilizzate castagne già cotte, passate direttamente al passaggio successivo.

Tagliate il tofu a cubetti e ponetelo in una ciotola capiente, versate la bevanda vegetale, coprite con pellicola e mettetelo in frigo a riposare un paio di ore.

Trascorso il tempo di riposo scolate il tofu, tenendo da parte la bevanda.

In un frullatore, mettete le castagne cotte, il tofu, lo sciroppo d'acero (o miele), il cacao amaro la vaniglia e un pizzico di sale.

Aggiungete 100 ml di latte vegetale poco alla volta mentre frullate, fino a ottenere una consistenza liscia e cremosa.

Versate la mousse in coppette individuali e mettetele in frigorifero per 1 ora circa.

Servite con scaglie di cioccolato fondente, una spolverizzata di zucchero a velo e una castagna cotta.

Arrosto di seitan con cavoletti di Bruxelles e melograno

Ricetta per 4 persone

Ingredienti

400 g di seitan alla piastra
350 g di cavoletti di Bruxelles
1 carota
1 cipolla rossa
1 costa di sedano
50 ml di brodo vegetale
30 g di chicchi di melagrana
20 ml di olio extravergine d'oliva
due rametti di rosmarino
qualche foglia di salvia
sale e pepe

Tempo: **40 minuti**

Difficoltà: **facile**

Piatto: **vegano**

Esecuzione

Fate un soffritto: lavate e pelate carota, cipolla e sedano e riduceteli in piccoli cubetti.

In una padella aggiungete olio extravergine d'oliva e mettetelo a soffriggere le verdure con salvia e rosmarino.

Pulite i cavoletti di Bruxelles, tagliateli a metà e uniteli al soffritto in padella.

Aggiustate di sale e pepe e unite quindi il seitan a fette. Aggiungete il brodo vegetale, coprite con coperchio e abbassate la fiamma. Cuocete circa mezz'ora fino a quando le verdure saranno ben appassite. Spegnete il fuoco, prendete una parte di verdure e frullatele con un frullatore ad immersione per ottenere una salsa da accompagnamento.

Disponete un po' di salsa nel piatto, adagiate il seitan a fette e le verdure.

Servite con i chicchi di melagrana e un pizzico di pepe.



Galette di crepes con tempeh marinato edamame e verdure

Ricetta per 4 persone

Ingredienti

150 g di farina
20 ml di acqua
sale e pepe

Per il ripieno:

100 g di foglie di cavolfiore
200 g di cavolo cappuccio
3 cipolline rosse piccole
150 g di tempeh marinato in salsa teriyaki
50 g di edamame
50 ml di olio extravergine di oliva
10 ml di aceto di vino bianco
1 cucchiaino di zucchero
prezzemolo fresco tritato
sale e pepe

Tempo: **45 minuti**

+ **3 ore di riposo**

Difficoltà: **facile**

Piatto: **vegano**

Esecuzione

In una ciotola versate la farina, sale e pepe e aggiungete l'acqua, mescolando con una frusta a mano per formare una pastella. Amalgamate bene per non creare grumi, coprite con pellicola e disponete in frigo a riposare 3 ore circa. Tagliate il tempeh a cubetti e saltatelo in una padella antiaderente per cinque minuti circa, mescolando di tanto in tanto: cuocete fino a quando sarà croccante e dorato.

Preparate le cipolle: tagliatele finemente e fatele ammorbidire in un padellino con un mestolo di acqua, un filo d'olio, aceto, zucchero e sale. Cuocete a fiamma bassa finché saranno appassite. Tagliate a tocchetti le gambe del cavolfiore e affettate molto sottilmente il cavolo cappuccio.

Fate scaldare 20 ml di olio con uno spicchio d'aglio in una wok e fate appassire i cavoli. Unite infine le edamame e saltate qualche minuto. Dopo che la pastella si sarà riposata, estraetela dal frigo; scaldate e ungete la padella antiaderente per cuocere le crêpes. Versate un mestolo di pastella e distribuitelo uniformemente sulla padella. Cuocete un paio di minuti e poi girate.

Farcitela ancora calda ponendo al centro le verdure, le cipolle e infine il tempeh. Richiudete i lembi della crêpes verso il centro lasciando lo spazio ampio al centro creando la tipica forma della galette. Servite con una spolverata di pepe e del prezzemolo fresco.



Credits

Ideazione e realizzazione
ricette e scatti fotografici

Manuela Bonci

www.manuelabonci.com

COMPAGNIA®
ITALIANA

www.compagnia-italiana.com

