

RICETTE VEGETARIANE

150 ricette dall'antipasto al contorno semplicissime e gustose

© MONDO GUIDE Gennaio 2021 – Ogni riproduzione intera o parziale dell'opera è da intendersi vietata

*Niente aumenterà le possibilità di sopravvivenza della vita sulla Terra
quanto l'evoluzione verso un'alimentazione vegetariana*

(Albert Einstein)

Benvenuto in MONDO GUIDE.

Se conosci già la serie, e hai scelto questo libro appositamente, buona lettura.

Se invece è la prima volta che leggi un libro di MONDO GUIDE, ti spieghiamo brevemente di cosa si tratta.

MONDO GUIDE è una serie che raccoglie tante collane su diversi argomenti, disponibili sia in formato elettronico pronto da scaricare, sia quasi sempre nel classico formato cartaceo da ricevere comodamente a casa.

Le uniche guide che non troverai cartacee sono le guide illustrate. Il motivo è semplicemente quello del costo di stampa a colori, che renderebbe il prezzo del cartaceo improponibile.

Le guide che compongono le diverse collane sono semplici ma dettagliate, curate con amore e spiegate passo passo.

Troverai sempre la stessa struttura, in modo da rendere la tua lettura piacevole, e in modo che tu possa riconoscere subito un libro della serie e cercare il prossimo che fa per te.

Cerca il colore! Ogni collana è identificata da un colore diverso che troverai in copertina, e che ti indicheremo nell'ultima pagina di questo libro, quando troverai l'elenco completo (ma sempre in aumento) dei libri di MONDO GUIDE.

Ti aspettiamo anche sul sito mondoguide.altervista.org, dove troverai tutti gli argomenti che ti appassionano, altre guide e i libri che stai cercando.

Grazie per aver scelto uno dei nostri libri, ti auguriamo buona lettura e buona esperienza in MONDO GUIDE!

INDICE

ANTIPASTI

Asparagi gratinati
Avocado arrosto
Bruschette con frutti bosco
Bruschette al pomodoro
Caponata siciliana
Chips di barbabietole
Chips di zucca
Cavolfiore a polpette
Finocchi e carciofi in insalata
Fiori di zucca fritti
Formaggio con noci e pere
Frittelle di cipolla con patate
Gazpacho
Insalata di frutta di stagione
Lenticchie a frittella
Melanzane in involtino
Mozzarella a spiedino
Melanzane croccanti al forno
Melanzane a pizzette
Melone con provola alla griglia
Olive in salamoia
Patate a muffin
Patate a focaccia
Patate e peperoni
Patè di funghi
Peperonata
Polenta con funghi
Pomodori ripieni di panzanella
Porcini impanati e fritti
Spinaci e ricotta in polpette
Spinaci e ricotta in rotolo
Tramezzini colorati
Uova ripiene di cous cous
Verdure in pinzimonio
Zucchine in cartoccio
Zucca e funghi in tartellette
Zucca alla salvia e olive
Zucca in agrodolce

ZUPPE, MINESTRE, MINISTRONI, VELLUTATE

Zuppa di carote
Zuppa di cavolo
Zuppa di ceci
Zuppa di cipolle
Zuppa di fagioli
Zuppa di funghi
Zuppa di lenticchie
Zuppa mista di alghe

Zuppa ortolana
Zuppa al pomodoro
Minestra di ceci e verza
Minestra di fagioli e cavolo nero
Minestra di legumi e orzo con pasta
Minestra di patate e pasta
Minestra di patate e cavolfiore
Minestra di patate e porro con riso
Minestra di pomodoro
Minestra di verdure di stagione (estiva)
Minestra di verza e pasta
Minestra allo Yogurth
Minestrone di fagioli e pasta
Minestrone alla Ligure con riso
Minestrone di orzo e riso
Minestrone di verdura invernale e pasta
Minestrone di verdure di stagione estive
Vellutata di broccoli
Vellutata di carote
Vellutata di carciofi
Vellutata di cavolfiore
Vellutata di cavolo
Vellutata di fagioli e carciofini
Vellutata di funghi
Vellutata di lattuga
Vellutata di patate e piselli
Vellutata di porri
Vellutata di peperoni
Vellutata di porri e patate
Vellutata di zucchine e cipolle
Vellutata di zucchine e pistacchi
Vellutata di zucca al latte

SECONDI PIATTI

Asparagi alla parmigiana
Carciofi al pesto di ricotta e pinoli
Cavolfiore in tortino
Felafel
Felafel alle fave
Frittata alle patate
Frittata di spinaci e pinoli al forno
Frittata di zucchine
Frittelline di patate
Frittelline di grana e zucca
Funghi in crepes con provola
Gratin agli asparagi con ricotta
Hamburger veg
Hamburger ai ceci
Involtini con verdure al forno
Lenticchie in insalata
Lenticchie in ragù di funghi
Omelette
Parmigiana di melanzane

Patate e mele croccanti in pastella
Patate al rosmarino in focaccia
Patate a sfincione
Polpettine di carciofi
Polpettine ai ceci
Polpettine con funghi e patate
Polpettine alle melanzane
Polpettine alla ricotta in sugo
Polpettine agli spinaci con ricotta
Polpettine di verdure
Polpettine alla zucca
Polpettone alle lenticchie
Porcini al formaggio
Primo sale con zucchine alla julienne e miele
Sformato alle verdure
Torta salata alle melanzane
Zucca arrosto
Zucca in polpettone
Zucca in polpettine al forno
Zucca al gratin
Zucca in quiche

CONTORNI

Agrodolce di cipolle
Arance e finocchi in insalata
Arance e rape in insalata
Broccoli al gratin
Carciofi alla romana
Carciofi alla giudia
Carciofi al gratin
Carciofi ripieni di riso
Cavolfiori al gratin
Cipolle al caramello
Fagiolini a corallo (taccole) con pomodoro
Finocchi al gratin
Finocchi ripieni al formaggio
Funghi trifolati
Gratin di verdure di stagione
Marinata di zucchine fritte
Melanzane a funghetto
Padellata di broccoletti aglio olio e peperoncino
Padellata di ceci e rosmarino
Pannocchie burro e sale
Patate chips
Patate al curry
Patate al forno con rosmarino
Patate e verza
Peperoni al caramello
Patate in insalata
Patate in purè

UN'ULTIMA COSA PRIMA DI CHIUDERE IL LIBRO
COLLANE DI MONDO GUIDE

ANTIPASTI

Tutte le ricette si intendono per 4

Asparagi gratinati

Tempi di preparazione

20 minuti

Tempi e temperatura di cottura

10 minuti a 200 °C in forno statico

Ingredienti:

asparagi 1 chilo

pecorino 80 grammi

pangrattato quanto basta

sale quanto basta

una noce di burro

Procedimento:

Come prima cosa dedicati alla pulizia degli asparagi, che non vanno sbucciati o spellati. Togli l'estremità inferiore del gambo fino a quando non incontri più resistenza. Quello è il punto morbido da recidere;

metti poi gli asparagi a lessare in una pentola alta con il coperchio, facendo attenzione a lasciare le puntine fuori dell'acqua, per non rovinarle;

quando gli asparagi sono lessati ma non troppo, ci vorranno circa 5 minuti, scolali accuratamente e mettili in una pirofila imburrata;

realizza uno strato facendo attenzione a che gli asparagi non si sovrappongano;

infine copri con abbondante pecorino e pangrattato;

metti nel forno preriscaldato e fai cuocere per 10 minuti.

Avocado arrosto

Tempi di preparazione

10 minuti

Tempi e temperatura di cottura

10 minuti a 180 °C in forno statico

Ingredienti:

1 avocado

pangrattato quanto basta

sale e olio EVO quanto basta

succo di un limone

Procedimento:

Come prima cosa pulisci l'avocado, avendo cura di sbucciarlo, togliere il nocciolo interno e tagliarlo a fettine;

il succo del limone ti servirà adesso, mentre ti dedichi agli altri passaggi. In questo modo, cospargendo le fettine di avocado con il limone, eviterai che annerisca per il contatto con l'aria;

metti quindi da parte l'avocado e poni il pangrattato in una padellina bassa e con il fondo anti aderente;

metti un goccio d'olio nella padella e accendi a fiamma bassa ma regolare;

prima che l'olio si scaldi aggiungi il pangrattato, e senza mai smettere di girare (con un mestolo di legno per non rovinare la padella) fallo tostare;

dopo circa 10 minuti spegni la fiamma e fai leggermente freddare il pangrattato ma non eccessivamente;

passa infine le fettine di avocado, che avrai fatto non troppo sottili, nel pangrattato, e mettile in una teglia sul cui fondo avrai disposto la carta forno;

versa un filo d'olio sulle fette e inforna nel forno preriscaldato a 180° C per circa 10 minuti;

ti accorgerai che il piatto è pronto quando sopra le fettine si sarà creata una crosticina dorata.

Bruschette con frutti bosco

Tempi di preparazione

10 minuti

Tempi e temperatura di cottura

5 minuti nel tostapane

Ingredienti:

4 fette di pane

formaggio spalmabile 200 grammi

frutti di bosco (vanno bene more, mirtilli, ribes) 300 grammi

pomodori qualità Piccadilly 300 grammi

olio EVO quanto basta

Procedimento:

Comincia mondando i pomodorini e i frutti di bosco che avrai scelto a seconda della disponibilità e dei tuoi gusti, facendo attenzione a non schiacciarli troppo;

taglia i pomodorini in 4 parti e lascia i frutti di bosco interi, tranne che per i frutti più grandi che potrai tagliare in due metà;

metti pomodorini e frutti di bosco in una piccola ciotola e passa al pane;

metti le fette nel tostapane (o se preferisci nel forno preriscaldato a 150° C per 10 minuti);

non appena le fette sono bruscate, spalmaci il formaggio e poi guarnisci il tutto con i pomodorini e i frutti, versando infine un filo di olio EVO a crudo.

Bruschette al pomodoro

Tempi di preparazione

10 minuti

Tempi e temperatura di cottura

5 minuti nel tostapane

Ingredienti:

4 fette di pane

2 pomodori tondi

uno spicchio d'aglio

sale e olio EVO quanto basta

qualche foglia di basilico per guarnire

Procedimento:

Come prima cosa taglia i pomodori in modo da togliere tutti i semi contenuti all'interno, se ce ne sono;

dai pomodori ricava tanti piccoli pezzettini più o meno della stessa grandezza e mettili in una piccola ciotola;

trita l'aglio e aggiungilo ai pomodori a pezzetti, poi copri con un filo d'olio e lascia ad insaporire;

nel frattempo dedicati ad abbrustolire il pane. Puoi farlo sia nel tostapane che nel forno preriscaldato a 150° C;

a questo punto disponi i pomodori a pezzetti sulla fetta di pane e guarnisci con il basilico.

Caponata siciliana

Tempi di preparazione

30 minuti per le melanzane più 10 minuti per le altre verdure

Tempi e temperatura di cottura

80 minuti a fiamma bassa

Ingredienti:

2 melanzane lunghe

2 peperoni rossi o gialli

2 zucchine lunghe

2 carote

1 scalogno

passata di pomodoro 300 grammi

sale ed olio EVO quanto basta

a piacere pepe e peperoncino

vino per sfumare

Procedimento:

Comincia dedicandoti alle melanzane, che richiedono più tempo e cura;

lavale per bene, poi toglì i piccioli ed eventuali parti di buccia troppo spessa;

tagliale a cubetti e mettile in un colapasta. Affinché perdano il proprio liquido cospargile di sale e, ponendo sotto il colapasta una ciotola capiente, coprile con un pentolino pieno di acqua in modo che la pressione le schiacci delicatamente;

mentre le melanzane riposano, pulisci le altre verdure, cercando di tagliarle più o meno della stessa grandezza delle melanzane;

a questo punto metti i cubetti di melanzana in un padellino con un filo d'olio e falli soffriggere;

preparati un'altra padella antiaderente nella quale disporrai lo scalogno tritato con un filo d'olio, e nella quale metterai non appena lo scalogno sarà imbiondito, le verdure (tranne naturalmente le melanzane che stanno ancora soffriggendo);

le melanzane vanno soffritte a parte per sigillarle, così quando le aggiungerai nella padella principale, non si sfalderanno ma resteranno croccanti;

sfuma con il vino e dopo qualche minuto aggiungi la passata;

copri, aggiusta di sale ed aggiungi all'occorrenza un goccio d'acqua, e fai completare la cottura a fiamma dolce per circa 80 minuti. Se ti piace, aggiungi pepe e peperoncino, altrimenti lascia così.

Cetrioli ripieni con salsa di yogurt

Tempi di preparazione

15 minuti

Tempi e temperatura di cottura

10 minuti senza cottura

Ingredienti:

4 cetrioli

un vasetto di yogurth bianco non zuccherato

formaggio spalmabile 100 grammi

1 carota

qualche foglia di verza liscia bianca

olio e sale quanto basta

Procedimento:

Come prima cosa monda bene i cetrioli;

sbucciali nel senso della lunghezza, ma prima di inciderli taglia le due estremità e strofinale sul cetriolo scoperto. In questo modo eliminerai l'amaro della verdura;

puoi lasciare la buccia se i cetrioli sono freschi, teneri e non trattati;

se li hai sbucciati aprili in due nel senso della lunghezza e poi scavali togliendo i semi, in modo che assumano l'aspetto di una barchetta;

in una ciotolina amalgama lo yogurth con il formaggio spalmabile, poi aggiungici un filo d'olio a crudo;

in un'altra ciotolina metti carote e verza sminuzzati, poi salale;

unisci i contenuti delle due ciotoline per creare un'amalgama, e poi riempi i cetrioli con la salsa.

Chips di barbabietole

Tempi di preparazione

10 minuti

Tempi e temperatura di cottura

5 minuti in olio bollente

Ingredienti:

2 barbabietole

olio di semi di arachidi per friggere

sale quanto basta

Procedimento:

Come prima cosa dedicati alle barbabietole, che dovrai lavare molto bene;

aiutandoti con un pelacarote sbucciale;

ti sarà necessaria una mandolina, cioè quell'attrezzo che serve per fare le verdure a fettine sottilissime;

a questo punto l'accortezza più importante è di asciugare molto bene le fettine, affinché una volta nell'olio bollente non schizzino;

mentre le fettine si asciugano per bene, riempi una padella dal fondo largo e alto di olio, in modo tale da coprire poi le chips, e accendi il fuoco;

se hai un termometro da cucina la temperatura dovrà arrivare a circa 150° C; se non ce l'hai prova a mettere una chip nella padella. Se sfrigola, la temperatura è giusta;

fai in modo che le chips siano ben immerse, e con una pinza girale due o tre volte;

dopo 5 minuti, quando saranno belle colorite, toglile dall'olio e ponile via via in un piatto foderato di carta assorbente;

non salare in questo momento altrimenti la frittura si ammoscerà;

dopo circa 10 minuti toglie le patatine dalla carta assorbente, mettile in un piatto da portata e sala abbondantemente.

Chips di zucca

Tempi di preparazione

10 minuti

Tempi e temperatura di cottura

5 minuti in olio bollente

Ingredienti:

uno spicchio di zucca mantovana

olio di semi di arachide per friggere

sale quanto basta

a piacere pepe

Procedimento:

Inizia a tagliare la zucca e a mondarla, ma lava bene la buccia invece di toglierla;

ricava dalla fetta di zucca delle fettine sottili (circa 5 mm.) aiutandoti con la mandolina;

procedi come nella ricetta delle chips di barbabietola, quindi riempi una padella dal fondo largo e alto con l'olio, portandolo a temperatura;

metti le chips di zucca nella padella e fai friggere per circa 5 minuti, fino a che non ti sembreranno belle dorate;

via via togliete dal fuoco e ponile in un piatto su cui avrai adagiato della carta assorbente ma senza salare;

dopo 10 minuti togliete da lì e mettile in un piatto da portata, salando abbondantemente e macinando, se piace, anche del pepe fresco.

Cavolfiore a polpette

Tempi di preparazione

10 minuti

Tempi e temperatura di cottura

20 minuti in padella e 10 in olio bollente

Ingredienti:

1 cavolfiore

1 uovo intero

parmigiano 40 grammi grattugiati

olio di semi di arachidi per friggere

pangrattato per la panatura

sale quanto basta

1 spicchio d'aglio

Procedimento:

Come prima cosa pulisci il cavolfiore, che non dovrebbe essere troppo voluminoso;

separa le cimette dalle foglie e dai gambi duri, poi lessale senza farle sfaldare in acqua leggermente salata;

una volta che le cimette saranno lessate scolale e poi ripassale in padella per i primi 20 minuti;

in questa fase metti l'aglio con l'olio in padella e fai saltare le cimette per 15 minuti;

negli ultimi 5 minuti di cottura, con l'aiuto di un forchettone di legno, schiaccia le cimette fino a che non diventeranno una crema;

aggiusta di sale e metti la purea in una ciotolina, aggiungici olio EVO a filo, il parmigiano e l'uovo;

se la consistenza dovesse essere troppo molle, aggiungi un cucchiaino di pangrattato;

appena si è stiepidito, lavora il composto con le mani;

raccogli la quantità che entra in un cucchiaino e poi fanne una pallina, dandole la forma più tonda e compatta che puoi;

mentre fai questo lavoro accendo la fiamma sotto una padella capiente riempita di olio e fai scaldare;

passa le palline nel pangrattato, e appena l'olio arriva a temperatura immergiciele con delicatezza per non far schizzare l'olio stesso;

girale due o tre volte facendo friggere per circa 10 minuti.

Finocchi e carciofi in insalata

Tempi di preparazione

20 minuti

Tempi e temperatura di cottura

5 minuti in padella a fuoco medio

Ingredienti:

2 carciofi tenerissimi

2 finocchi tenerissimi senza la scorza

il succo di un limone

20 gr di anacardi

1 pianta di insalata a piacere

olio EVO e sale quanto basta

Procedimento:

Inizia pulendo molto bene sia i carciofi che i finocchi;

togli da entrambi le parti più esterne, lasciando solo i cuori che andranno mangiati crudi;

taglia, aiutandoti con una mandolina, i carciofi e i finocchi in fettine sottili;

mentre compi questo lavoro tosta gli anacardi in una padella antiaderente senza olio, per 5 minuti a fiamma media;

metti le verdure in una ciotola ed inizia a condirle con olio, sale e il succo di un limone;

quando gli anacardi saranno tostati, aggiungili all'insalata e mescola accuratamente.

Fiori di zucca fritti

Tempi di preparazione

15 minuti

Tempi e temperatura di cottura

10 minuti in olio bollente

Ingredienti:

12 fiori di zucca

farina doppio 0 200 grammi

latte 1 decilitro

1 uovo intero

olio di semi di arachidi per friggere

sale quanto basta

Procedimento:

La prima cosa che dovrai fare naturalmente è preparare la pastella;

metti in una ciotola l'uovo con il latte, aggiungi un pizzico di sale e incorpora la farina setacciandola:

fai attenzione a che non si creino dei grumi, e lavora il composto con una frusta fino a che diventa liscio ed omogeneo;

mentre il composto si riposa, pulisci i fiori di zucca, che non vanno lavati se sono molto freschi ma solo privati del pistillo interno;

mentre compi questa operazione scalda l'olio in una padella dal fondo alto e largo, fino a che non arriva a temperatura, a circa 160-165° C;

passa adesso ogni fiore aperto nella pastella e poi mettilo in padella, senza esagerare con le quantità. Deve esserci spazio per girarli;

cuoci per circa 10 minuti e via via toglì i fiori dall'olio per metterli su un piatto sul quale avrai adagiato la carta assorbente, ma non salare;

dopo qualche minuto passa i fiori su un piatto da portata senza carta assorbente e sala a piacere.

Formaggio con noci e pere

Tempi di preparazione

30 minuti

Tempi e temperatura di cottura

10 minuti per bollire le pere

Ingredienti:

4 pere williams

caciottina dolce 40 grammi

ricotta 40 grammi

miele di millefiori 2 cucchiaini liquidi

noci 50 grammi

sale quanto basta

Procedimento:

Comincia facendo bollire le pere, dopo averle lavate accuratamente ed aver lasciato la buccia; nel frattempo metti la ricotta in una ciotolina e con i rebbi della forchetta schiacciala per bene fino ad ottenere una crema;

adesso devi tagliare delle fettine di caciottina in modo da ottenere la base per le porzioni, su cui andrai a mettere il composto;

se la caciottina è tonda puoi tagliarla in tante rondelle di circa 2-3 cm di altezza; se invece hai un pezzo quadrato, puoi aiutarti con un bicchiere per ricavare il fondo tondo;

togli le pere dal fuoco e falle freddare, poi tagliale in tanti pezzettoni;

spalma su ogni fetta di caciottina della ricotta, poi adagiaci i pezzi di pera e guarnisci con piccoli pezzettini di noci che avrai tritato:

infine, copri tutto con un filo di miele liquido.

UN'ULTIMA COSA PRIMA DI CHIUDERE IL LIBRO

Proprio in questo momento, mentre tu hai appena finito di leggere questo libro, ne stiamo già scrivendo un altro.

Ecco perché ti consigliamo di rimanere sempre aggiornato, perché aggiungiamo continuamente guide alle collane per rendere la tua esperienza su MONDO GUIDE sempre più piacevole e completa.

Per questo ti invitiamo sul nostro sito mondoguide.altervista.org, dove troverai tutti gli argomenti che ti appassionano, altre guide e i libri che stai cercando.

Se hai amato leggere questo libro quanto noi abbiamo amato scriverlo, ti chiediamo di lasciare una recensione positiva sul sito in cui l'hai acquistato o un commento sul sito.

Se invece hai qualche dubbio o vuoi farci una domanda, invece di lasciare una recensione negativa ti chiediamo di scriverci all'indirizzo info.mondoguide@gmail.com. Troveremo certamente una soluzione.

Scrivendoci potrai anche avere informazioni sul prossimo libro in scrittura e perché no, suggerirci un titolo che non vedi l'ora di leggere.

Speriamo di rivederti presto su MONDO GUIDE!

COLLANE DI MONDO GUIDE

Ogni mese pubblichiamo nuovi libri.

Resta sempre aggiornato sul nostro sito mondoguide.altervista.org.

COLLANA AMORE & SEDUZIONE – COLORE ROSSO

Kamasutra illustrato - Le posizioni dell'amore per raggiungere il piacere di entrambi (anche in portoghese)

COLLANA BELLEZZA & SALUTE – COLORE VIOLA

Guida illustrata alla ricostruzione unghie e nail art – Ricostruisci le tue unghie e poi decorale (Illustrato)

Guida illustrata del perfetto trucco e make up – Come truccarsi valorizzando i propri pregi e nascondendo i difetti (Illustrato)

Dimagrisci con le 20 diete più famose al mondo – Torna in forma rispettando la tua salute

COLLANA CASA & HOBBIES – COLORE MARRONE

Guida al restauro mobili – Semplice guida per cominciare a restaurare i tuoi mobili

1.000 frasi per ogni occasione – Lasciati ispirare dalle massime dei grandi scrittori

COLLANA CUCINA – COLORE ARANCIONE

Guida alla Pizza - Storia, preparazione e ricette del piatto italiano più famoso al mondo (Gratuito)

Guida alla cucina Siciliana - Ricette tradizionali tra storia e curiosità (anche in inglese)

Guida alla cucina Giapponese – Ricette spiegate passo tra storia e curiosità

Manuale di cucina Cinese - 300 ricette della cucina più famosa del mondo pronte da fare

Manuale di cucina Cucina Araba - Più di 100 ricette spiegate passo passo

Manuale di cucina Messicana – 100 ricette della cucina più gustosa e colorata spiegate passo passo

Liquori fatti in casa - Semplicissime ricette per liquori classici o originali

Il giro del mondo in 80 cocktail – Semplicissime ricette per preparare deliziosi cocktail

Ricette vegetariane - 150 ricette dall'antipasto al contorno semplicissime e gustose

COLLANA GREEN & BIO – COLORE VERDE

Casa Green – Come pulire a fondo la tua casa rispettando l'ambiente