

Menu vegetariano 02

QUICHE DI ZUCCHINE

Ingredienti per 4 persone:

175 g di farina,
50 g di burro,
1 pizzico di sale.

Per la farcia:

2 zucchine,
2 scalogni,
100 g di pancetta affumicata,
2 uova,
1,5 dl di panna,
1,5 dl di latte,
50 g di parmigiano grattugiato,
3 cucchiaini di olio di oliva,
noce moscata,
sale,
pepe,
10 g di burro per lo stampo.

Preparate la pasta: disponete la farina a fontana, mettete al centro il burro a pezzettini e un pizzico di sale. Mescolate rapidamente con le dita, aggiungendo a poco a poco qualche cucchiaino di acqua, fino a ottenere una pasta omogenea. Fatene una palla e lasciatela riposare in un luogo fresco per un'ora. Passato questo tempo scaldate il forno a 200°. Imburrate uno stampo da crostata di 22 cm di diametro. Stendete la pasta e foderatene lo stampo. Pungete varie volte la pasta con una forchetta e copritela con un foglio di carta pergamenata. Infornatela e lasciatela cuocere per dieci minuti. Mondate gli scalogni e tritateli finemente. Private la pancetta della cotenna e tagliatela a dadini piccoli. Scaldate l'olio in una padella, aggiungete la pancetta e rosolatela. Toglietela con un mestolo forato e versate gli scalogni al suo posto; rosolateli finché diventano trasparenti. Togliete le estremità delle zucchine. Lavatele, asciugatele, affettatele finemente. Togliete gli scalogni dalla padella e mettetevi le zucchine. Rosolatele per cinque minuti a fuoco moderato. Salate e pepate. Sbattete le uova con una forchetta, incorporate la panna e il latte. Mescolate, salate, pepate, aggiungete un pizzico di noce moscata. Togliete la pergamenata che ricopre il fondo della crostata e cospargetela con la terza parte del groviera. Mescolate gli scalogni, la pancetta, le zucchine e la metà del groviera rimanente e versate la preparazione nello stampo. Ricoprite con la miscela di uova, latte e panna e cospargete con il resto del groviera. Abbassate la temperatura del forno a 170°. Infornate la quiche e lasciatela cuocere da trenta a quaranta minuti, finché diventa ben dorata.

CREPES ALLE VERDURE

Ingredienti per 4 persone:

4 uova,
2 zucchine,
1 falda di peperone rosso,
1 falda di peperone giallo,
1 cipollotto,
80 gr di pisellini già lessati,
6 cucchiaini di olio di oliva,
6 cucchiaini di farina,
1 dl di latte,
vino bianco secco,
1 pizzico di noce moscata,
sale,
pepe.

Sbattete le uova con la farina e diluite il composto con il latte.
Mescolate fino a quando otterrete una pastella fluida e omogenea.
Salatela, pepatela e profumatela con un pizzico di noce moscata.
Lasciatela riposare per trenta minuti.
Nel frattempo, mondate e tagliate a dadini le verdure.
In una padella fate scaldare due cucchiaini di olio e rosolatevi i dadini di verdura.
Salateli, pepateli e irrorateli con il vino.
Lasciate cuocere per dieci minuti e, prima di togliere dal fuoco, unite i pisellini.
In una padella antiaderente di 15 cm di diametro, fate scaldare un filo di olio e versatevi un mestolino di pastella.
Fate rapprendere la crêpe da una parte e poi giratela e fatela cuocere dall'altro lato.
Procedete nello stesso modo per la preparazione di altre tre crespelle.
Farcite le crespelle con le verdure preparate, chiudetele e sistematele su un piatto di servizio caldo.
Portate subito in tavola.

VERDURE ALLA GRIGLIA

Ingredienti per 6 persone:

3 melanzane lunghe,
3 zucchine,
2 pomodori,
12 champignon,
12 cuori di palma,
12 pannocchiette,
2 patate,
12 filetti di acciughe sott'olio,
2 cucchiaini di capperi,
8 cucchiaini di olio di oliva,
pepe.

Pulite le verdure e tagliatele a fette per il lungo.
Scaldate una piastra di ghisa.
Versate due cucchiaini di olio in una ciotola e spennellate le fette di melanzana sulle due facce.
Quando la piastra è ben calda fatevi cuocere le fette di melanzana per due o tre minuti da ogni parte, finché sono tenere; scolatele e mettetele su un piatto.
Incidete la superficie delle fette con un coltellino e pepatele.

Sgocciolate i filetti di acciughe, tagliateli in quattro, distribuiteli sulle melanzane e cospargetele di capperi.
Nella stessa piastra, fate scaldare la metà dell'olio rimanente e grigliatevi le fette di zuccina, le cappelle degli champignon e le fette di patata da entrambi i lati.
Scolate le verdure, salatele, pepatele e tenetele da parte.
Scaldate il resto dell'olio e grigliatevi i cuori di palma, le pannocchiette e le fette di pomodoro.
Scolate le verdure, salatele, pepatele.
Disponete tutte le verdure in un grande piatto e servitele.

TORTA DI CAROTE

Ingredienti per 8 persone:

250 g di carote,
5 uova,
250 g di zucchero,
zucchero a velo,
200 g di mandorle in polvere,
1 limone,
50 g di farina,
1 cucchiaino di lievito in polvere,
1 cucchiaino di cannella in polvere,
1 pizzico di sale.

Per lo stampo:

15 g di burro,
1 cucchiaio di farina.

Pelate le carote, lavatele e grattugiatele.
Lavate il limone, asciugatelo e grattugiatene la scorza.
Rompete le uova separando i tuorli dagli albumi.
Mettete i tuorli in una terrina, aggiungete lo zucchero e sbattete fino a quando non diventano una schiuma quasi bianca.
Scaldate il forno a 170°.
Aggiungete le carote e la polvere di mandorle, la metà della scorza di limone al contenuto della terrina.
Setacciate la farina, il lievito, il sale e la cannella sopra la preparazione e mescolate.
Sbattete gli albumi a neve e incorporateli all'impasto.
Imburrate e infarinate uno stampo rotondo di 24 cm di diametro.
Versate la preparazione e infornatela.
Lasciatela cuocere per un'ora e trenta minuti, fino a quando uno spiedino di acciaio inserito nel centro non ne esce asciutto.
Sformate la torta su una griglia e fatela raffreddare.
Cospargete di zucchero a velo e servite.