

Vegano

Comunque uva

Mantecata nel risotto, al sugo, ma anche nei condimenti di seitan e gnocchi, fino al Plumcake: l'uva è amica della cucina vegana!

Ricette e Food Styling *Marco Rocco e Nadia Di SImine*

	15 min. + rip.		
	25 min.		
	4 persone		
	268 kcal		
			



Risotto all'uva nera

- 300 g di riso Vialone Nano
- 500 g di uva nera
- 1 scalogno
- 1,5 dl di vino rosso
- brodo vegetale
- 1 cucchiaino di amido di mais
- 1 rametto di rosmarino
- olio extravergine di oliva
- sale e pepe

1. Sgranate l'uva, lavatela e asciugatela. Tenete da parte qualche chicco per decorare. Disponete metà degli acini nello schiacciapatate e spremete il

succo in una ciotola, poi filtratelo e mescolatelo con il vino. Tagliate a metà gli acini rimasti ed eliminate i semi.

2. Fate appassire lo scalogno tritato in 3 cucchiari d'olio con 1 pizzico di sale e 2 cucchiari d'acqua a fuoco basso per 5-6 minuti, finché sarà morbido. Aggiungete il riso e tostatelo a fuoco medio per 2-3 minuti, mescolando. Irrorate con il mix di vino e succo appena scaldato e lasciate evaporare.

3. Versate 2 mestoli di brodo

bollente, mescolate e proseguite la cottura per 16-18 minuti, unendo 1 mestolo di brodo caldo quando il precedente sarà evaporato, mescolando ogni volta. L'ultima volta che aggiungerete il brodo, unite anche gli acini d'uva. Quando il riso sarà al dente, diluite l'amido con 2 cucchiaini di acqua fredda e incorporatelo al risotto, regolate di sale e pepe e spegnete. Coprite e fate riposare per 1 minuto. Servite il risotto decorando con l'uva rimasta e un ciuffetto di rosmarino.

Gnocchi allo zafferano con crema di noci e uva

- 1 kg di patate farinose
- 280 g di farina 00
- 1 rametto di rosmarino
- 1 spicchio d'aglio
- 2 bustine di zafferano
- 200 g di condimento a base di soia
- 60 g di gherigli di noce
- 300 g di uva rosata
- 1 rametto di finocchietto
- olio extravergine di oliva
- sale e pepe

1. Lessate le patate a partire da acqua fredda per almeno 35-40 minuti dall'ebollizione. Sbucciatele calde e passatele subito allo schiacciapatate sul piano di lavoro. Allargatele e lasciatele intiepidire. Unite al purè un pizzico di sale e la farina. Impastate rapidamente e lasciate riposare per 5 minuti.

2. Dividete l'impasto in 7-8 parti. Fate rotolare una parte sul piano infarinato, per ottenere un lungo filoncino di circa 1,5 cm di spessore e tagliatelo a tocchetti di 2-2,5 cm di lunghezza. Passate gli gnocchi sui rebbi di una forchetta e disponeteli su vassoi foderati di carta da forno, senza sovrapporli. Procedete fino a terminare l'impasto.

3. Rosolate l'aglio spellato con i ciuffetti del rosmarino in 2 cucchiari d'olio. Aggiungete lo zafferano



	30 min. + rip.
	10 min.
	4 persone
	285 kcal

sciolto in un cucchiaino di acqua calda, il condimento di soia, gli acini incisi e privati dei semi, sale e pepe, quindi cuocete per 3-4 minuti finché la salsa si addenserà. Immergete gli gnocchi in abbondante acqua bollente

salata. Quando risaliranno in superficie, sgocciolateli con il mestolo forato in una ciotola, conditeli con la crema, completate con i gherigli spezzettati grossolanamente e qualche fogliolina di finocchietto.

Macco di fave con sugo d'uva

- 300 g di fave secche sbucciate
- 2 cipollotti
- 400 g di uva rosata
- 1 spicchio d'aglio
- 1 foglia di alloro
- crostini di pane casereccio
- 2 rametti di menta
- olio extravergine di oliva
- sale e pepe

1. Mettete a bagno le fave in acqua fredda per circa 3 ore. Sciacquatele, disponetele in una casseruola, meglio se di coccio,

copritele a filo con acqua fredda, aggiungete lo spicchio d'aglio e la foglia di alloro, coprite e portate lentamente a ebollizione.

2. Proseguite la cottura a fiamma molto bassa per almeno 50 minuti, eliminando man mano la schiuma che si formerà sulla superficie, aggiungendo altra acqua calda, se necessario, finché le fave saranno ridotte in crema. Eliminate aglio e alloro, regolate di sale e pepe e incorporate un filo d'olio.

3. Intanto, tagliate le radichette,

la guaina esterna e la parte verde del cipollotto, tritatelo e fatelo appassire a fiamma bassa con 2 cucchiaini d'olio, 2 d'acqua e un pizzico di sale, per 8-10 minuti, finché sarà morbido, unendo altra acqua calda quando il fondo si asciuga. Incidete gli acini e privateli dei semi, aggiungeteli nella padella e fateli saltare per 1-2 minuti. Suddividete la crema di fave nei piatti, aggiungete il ragù d'uva e servite con crostini di pane tostati e una foglia di menta.



Scaloppine di seitan all'uva bianca e nera

- 8 fettine di seitan
- 400 g di uva bianca e nera
- farina 00
- 1 rametto di salvia
- 1 limone non trattato
- olio extravergine di oliva
- sale e pepe

1. Passate le fettine nella farina e scuotetele leggermente per eliminare l'eccesso. Scaldare

4 cucchiaini d'olio in una padella ampia a fuoco basso con le foglie di salvia, disponete le fettine e rosolatele 2-3 minuti per lato finché saranno dorate. Salatele, sgocciolatele su un piatto e tenetele in caldo.

2. Incidete gli acini per privarli dei semi, prelevate la scorza del limone a filetti, aggiungeteli nella padella e rosolateli a fiamma

media per 1-2 minuti. Unite nuovamente le fettine di seitan, irrorate con il succo del limone e proseguite la cottura a fuoco vivo per 2-3 minuti.

3. Regolate di sale e spolverizzate con abbondante pepe, poi suddividete le scaloppine e l'uva nei piatti, quindi servite con le scorzette di limone.

	10 min.
	12 min.
	4 persone
	240 kcal
	
	
	
	



Plumcake all'uva

- 300 g di uva • 250 g di farina 0 • 70 g di amido di mais • 150 g di zucchero di canna
- 150 g di yogurt di soia • 1,5 dl di bevanda vegetale di soia • 100 g di olio di semi di mais
- 1 bustina di cremortartaro • sale • zucchero a velo

1. Lavate i chicchi d'uva, incideteli ed eliminate i semi, poi metteteli ad asciugare su carta assorbente. A parte, setacciate la farina con l'amido di mais e il cremortartaro, quindi aggiungete lo zucchero e un pizzico di sale.
2. Mescolate lo yogurt con l'olio e la bevanda di soia, poi unite tutto agli ingredienti secchi, versando a filo e mescolando fino a ottenere un impasto omogeneo. Incorporate delicatamente i chicchi d'uva.
3. Versate il composto in uno stampo da Plumcake, leggermente unto o foderato con carta da forno bagnata e strizzata, quindi cuocete la torta in forno già caldo a 180 °C per circa 45 minuti. Lasciate raffreddare completamente il dolce e servitelo spolverizzato con zucchero a velo.



Estratto frizzante all'uva

- 600 g di uva nera
- 5 dl di vino rosso o rosato frizzante freddo

1. Sciacquate e schiacciate gli acini con lo schiacciapatate per ricavarne il succo.
2. Misurate 2,5 dl e versateli in una caraffa. Aggiungete il vino, mescolate e servite.



Da noi
a Ottobre



Credits dei servizi fotografici

Pp.10-11: tazze e piattini Giovelab, teiera Livellara srl, tagliere Brandani Gift Group s.a.s, caffettiere Excelsa; pp. 13-18: piatti Villa D'Este Home Tivoli; p. 29: piatto, posate e formaggera Excelsa; p. 31: piatto Livellara srl; p 35: piatti Livellara srl; p. 37: padella Excelsa; pp. 42-51: piatti quadrati, pirofila e piatto a forma di spirale Excelsa; pp. 53-58: piattini, vassoi, alzata, tazza e teiera Livellara srl; pp. 66-73: piatti piani, piattini a righe e calice Livellara srl, barattolo Bormioli Rocco, piatto con scritta Excelsa; pp. 75: barattolo Bormioli Rocco; pp. 79-82: piatti, bicchieri e forchette Excelsa; pp. 84-88: piatti, bicchieri e forchette Excelsa, tessuti Hue Table Stories; pp. 90-102: bicchierini, ciotola con decorazioni blu, piattino blu fiorato e piattino rosa con bordo giallo Livellara srl.

Nella ricetta Cheesecake al limoncello (pagina 54; numero 7 Luglio- Agosto 2018), per una svista è saltato il passaggio di aggiunta della gelatina ammorbidita. La gelatina va scaldata in microonde con 2 cucchiaini di acqua; una volta sciolta deve essere strizzata e incorporata alla crema precedentemente preparata con lo yogurt, lo zucchero, il limoncello, la scorza grattugiata di 1/2 limone e 3 cucchiaini di succo (come da punto 2).

ESSELUNGA®
S



EU Ecolabel: IT/028/001