



SALVIA®

Tutti su per Terra



4° RICETTARIO  
I VENERDÌ DI SALVIA



# Farcitura per colomba

## VEGAN SALATA



### INGREDIENTI

*per 4 persone*

<b>300g</b>	Seitan sgocciolato + acqua di cottura, presente nel vasetto, per la panatura
<b>200g</b>	Farina di grano tenero o semola di grano duro
<b>200g</b>	Pan grattato
<b>600ml</b>	Olio Evo
<b>Q.b.</b>	Sale
<b>100g</b>	Riso bianco
<b>500ml</b>	Acqua per la cottura del riso
<b>100ml</b>	Succo di limone per la mayo veg
<b>Q.b</b>	Insalata riccia
<b>Q.b</b>	Ruola

### PREPARAZIONE

#### Preparazione mayo veg

Selezionate e lavate il riso bianco. Fatelo cuocere con acqua, sale, un cucchiaio di olio Evo in una pentola a pressione o pentola con coperchio per 20 minuti circa dopo il bollore a fiamma medio bassa. Dopo la cottura, lasciate riposare 10 minuti e frullate bene aggiungendo il succo di limone (e, se ce ne fosse bisogno, aggiungere ancora acqua, olio e sale), fino ad ottenere una crema omogenea ben saporita di colore bianco tendente al giallo pallido.

Nel frattempo mondate e lavate l'insalata riccia e la ruola a foglie, facendole scolare bene.

#### Preparazione seitan fritto

Sgocciolate il seitan tirandolo fuori dal vaso e pressando le fette. Mantenete in un contenitore l'acqua di cottura del seitan e in altri due contenitori versate, separatamente, la farina e il pan grattato. Tagliate per tutta la lunghezza, le fette di seitan sottili fino ad arrivare a pochi millimetri di spessore. Impanate le fette ottenute passandole prima nella farina, poi nell'acqua di cottura e successivamente nel pane grattugiato. Portate a bollore l'olio. Friggete le fette di seitan impanate fino a doratura. Scolate, asciugate e salate.

A questo punto, tagliate la colomba orizzontalmente (consigliamo in 3 parti ma anche in 2 andrà benissimo). Alla base spalmate la mayo veg in tutta la sua superficie adagiando poi insalata riccia e ruola. Successivamente, adagiate le fette di seitan fritto.

Tagliate verticalmente a pezzi la colomba farcita evidenziando gli strati di farcitura. Servite a temperatura ambiente.

# Ciambella di riso

## CON ASPARAGI

### INGREDIENTI

per 4 persone

- 400g Riso semintegrale
- 300g Acqua per la cottura del riso
- 500ml Succo di carota per la cottura del riso (ottenuto centrifugando carote intere)
- Q.b. Sale
- 3 cucchiaini Olio Evo
- 10g Zenzero grattugiato

#### PER IL RIPIENO

- 300g Ceci lessati in crema
- 300g Asparagi
- 50ml Acqua per la cottura degli asparagi

#### PER LA COPERTURA

- 4 Zucchine
- 1 Radicchio
- 50g Semi di sesamo tostiti

### PREPARAZIONE

Selezionate e lavate il riso semintegrale. Cuocetelo con acqua, succo di carote, sale, un cucchiaino d'olio, in pentola a pressione o pentola con coperchio per 25-30 minuti circa dopo il bollore, a fiamma medio-bassa. Dopo la cottura lasciate riposare 10 minuti. Aggiungete lo zenzero in polvere e mescolate bene il riso.

Mondate, lavate gli asparagi, le zucchine e il radicchio.

Tagliate a rondelle gli asparagi e saltateli con un velo d'acqua, olio Evo e sale, scolateli fino ad ottenere un colore verde brillante.

Passate in crema dei ceci lessati già salati ottenendo una consistenza densa.

Unite gli asparagi alla crema di ceci, mescolando bene.

Tagliate le zucchine con un pela patate in tutta la loro lunghezza ottenendo almeno 20-30 fette. Grigliatele in una piastra, fino a renderle croccanti e conditele con un filo d'olio e sale fino.

Sfogliate il radicchio in foglie e tagliatele a metà in tutta la loro lunghezza. Grigliatele leggermente in una piastra, fino a renderle croccanti e conditele con un filo d'olio e sale fino.

Oleate per bene uno stampo da ciambella. Ponete, nella superficie interna circolare dello stampo, le fette di zucchine alternate a quelle del radicchio, ricoprendolo tutto. Versate un primo strato di riso fino a metà stampo creando una conca dove adagerete gli asparagi con crema di ceci che faranno da ripieno. Ricoprite con altro riso, pareggiando lo stampo, e nella parte superiore, ponete i semi di sesamo tostiti, necessari per non fare attaccare il riso quando capovolgerete la ciambella. Coprite con un coperchio e infornate a 180° (forno caldo) per circa 30 minuti. Capovolgete lo stampo in un piatto. Lasciate riposare 15-20 minuti e servite temperatura ambiente.





# *Pane fritto ripieno con* **CREMA DI BROCCOLETTI**

## INGREDIENTI

### *per 4 persone*

- 400g** Pane integrale o semintegrale (anche raffermo)  
**600ml** Olio Evo per la frittura
- 30g** Battuto secco di rosmarino, salvia, timo e maggiorana, da miscelare insieme al sale fino (da utilizzare alla fine)

### **PER LA PASTELLA**

- 300ml** Acqua per la pastella  
**150g** Pasta madre viva per la pastella (in caso non fosse possibile utilizzare la pasta madre viva, basta semplicemente ometterla e utilizzare acqua frizzante, sempre 300ml, al posto di quella naturale).  
**200g** Farina di grano tenero per la pastella  
**Q.b** Sale fino

### **PER LA CREMA DI BROCCOLETTI**

- 300g** Broccoletti verdi  
**800ml** Acqua per la cottura dei broccoletti  
**Q.b** Sale fino  
**2** Cucchiari Olio Evo

## PREPARAZIONE

Mondate, lavate e tagliate a fiore i broccoletti verdi. Cuoceteli in acqua bollente per 5 minuti. Scolateli e poneteli in un bicchiere frullandoli con un mini pimer insieme a 2 cucchiari di olio Evo e sale fino. Frullate fino ad ottenere una crema densa.

In una ciotola, versate l'acqua, la farina, la pasta madre e un pizzico di sale. Mescolate con una frusta fino a ottenere una pastella semi densa. Lasciate riposare 15-20 minuti fino a quando inizia a lievitare formando delle bollicine. In alternativa alla pasta madre viva potete utilizzare, per la pastella, dell'acqua effervescente (sempre 300ml).

Tagliate il pane a fette di circa un centimetro, della forma che desiderate. Se il pane è cotto a legna, sarebbe consigliabile eliminare il fondo.

Portate a temperatura l'olio.

Spalmate in ogni fetta di pane la crema di broccoletti nei due lati, immergendole completamente una ad una nella pastella, e poi subito nell'olio bollente. Friggete le fette fino a doratura. Scolate, asciugate e aggiungete il sale aromatizzato. Servite calde.





# Ravioli dolci con crema

## DI MANDORLE E CIOCCOLATO



### INGREDIENTI

per 4 persone

#### PER L'IMPASTO

- 250g Semola di grano duro
- 75ml Acqua
- 50ml Succo di mele limpido
- Q.b Sale fino
- 500ml Olio evo per la frittura

#### PER LA CREMA DI MANDORLE

- 125g Mandorle pelate
- 750ml Acqua
- 200g Miele di acacia o arancio
- 200g Farina di riso bianco
- 1 Limone
- Q.b Sale fino

#### PER LA GUARNIZIONE

- 200g Cioccolato fondente 70-75%
- 50g Mandorle pelate a scaglie o frantumate

### PREPARAZIONE

In una ciotola versate l'acqua, il succo di mele limpido, un pizzico di sale fino e, a pioggia, la semola di grano duro. Mescolate fino ad ottenere un impasto consistente e omogeneo. Ponete l'impasto nella ciotola e coprite con un panno di cotone.

Frullate in polvere le mandorle pelate. Aggiungete pian piano l'acqua continuando a frullare, ottenendo un latte bianco e schiumoso. Versate il latte di mandorle non filtrato in una casseruola. Aggiungete il miele, la scorza del limone grattugiata, un pizzico di sale e, a pioggia, la farina di riso. Mescolate velocemente con la frusta per evitare di formare grumi. Portate a bollire il tutto con fiamma vivace, continuando a mescolare con la frusta. Abbassate al minimo la fiamma e continuate a cuocere, mescolando meno assiduamente per 20 minuti circa, fino ad ottenere una crema densa bianca avorio. Lasciate riposare per 10-15 minuti.

Con il mattarello o con una macchina per pasta fresca, stendete l'impasto preparato precedentemente, raggiungendo uno spessore di 1-2 millimetri circa. Iniziate a formare i ravioli ponendo la crema di mandorle come ripieno, richiudendoli e tagliandoli manualmente uno per uno. Ponete i ravioli in un vassoio con alla base una spolverata di semola per non farli attaccare. Lasciateli riposare per 15 minuti circa.

Sciogliete a bagno maria il cioccolato fondente, fino a ottenere una consistenza semi liquida.

Portate a bollire l'olio e friggete i ravioli fino a doratura. Scolateli e asciugateli.

Versate sopra i ravioli il cioccolato sciolto, guarnendo con dei pezzettini di mandorle pelate. Facoltativamente potete aggiungere anche una leggera colata di miele sopra i ravioli. Servite caldi.

# BUON APPETITO

[www.salviafood.it](http://www.salviafood.it)



**SALVIA**<sup>®</sup>  
Tutti su per Terra