

PIÙ DI 60 RICETTE ETICHE E ANCHE VEGANE MENSILE #60 FEBBRAIO 2016

Vegetariani

Vegetariani

in cucina



Muffin zucca e formaggio

€ 3,90 CH. CT. 8,10 CHF
60060
9 772037 177605

AVIOLI ARLECCHINO

PATATE HASSELBACK

ORZO E SPINACI

CHURROS



Spi ed

Secondi



50 minuti 4 persone

SEMPLICE

INGREDIENTI

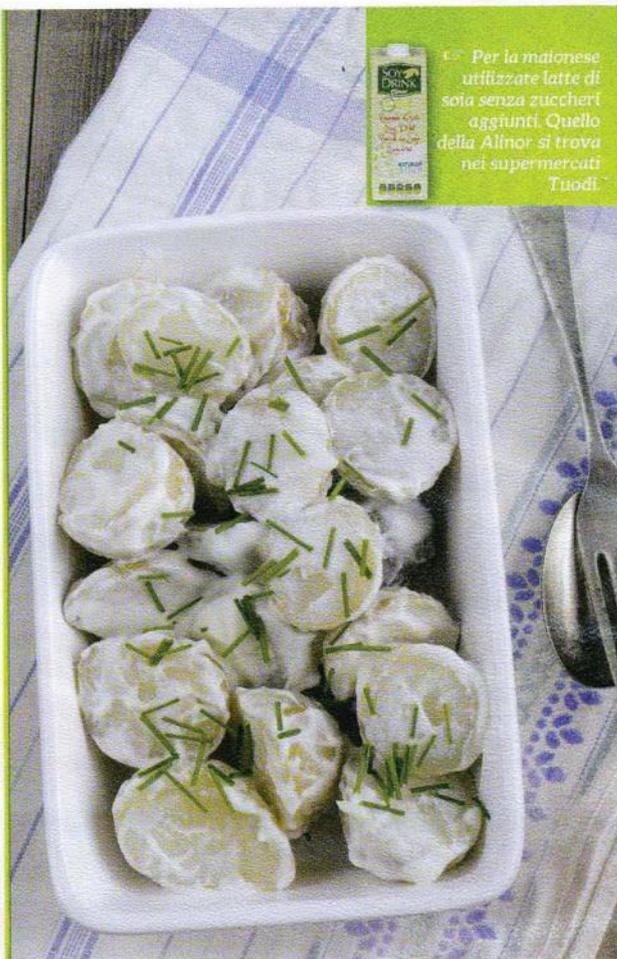
- 500 g di patate piccole
- un bicchiere di olio di semi di girasole
- 1/3 di bicchiere di latte di soia
- cipollotto fresco
- sale e pepe nero

PER LA MAIONESE VEGAN:

- un bicchiere di olio di semi di girasole
- 1/3 di bicchiere di latte di soia
- il succo di ½ limone (sostituibile con l'aceto)
- sale



Per la maionese utilizzate latte di soia senza zuccheri aggiunti. Quello della Alnor si trova nei supermercati TuoDi.



PATATE con maionese vegan e cipollotti

Lavate e asciugate le patate. Fatele **bollire in acqua o al vapore e cuocetele fino a che siano "al dente"**. Aspettate che si raffreddino, pelatele e tagliatele a pezzi grossi, più o meno della stessa grandezza. Mettete da parte. Per preparare la maionese vegan, versate nel vaso del minipimer il latte di soia, l'olio e il sale. **Frullate** poggiando l'apparecchio sul fondo del contenitore, senza muoverlo

e **a velocità bassa**. Una volta legati gli ingredienti del fondo, muovete il frullatore a poco a poco affinché si amalgami anche l'olio presente in superficie. **Quando è tutto ben amalgamato**, aggiungete il succo di limone e **frullate fino a che il composto si sia addensato**. Mescolate le patate cotte con la maionese, aggiungete il cipollotto, che avrete lavato e tritato, e servite.