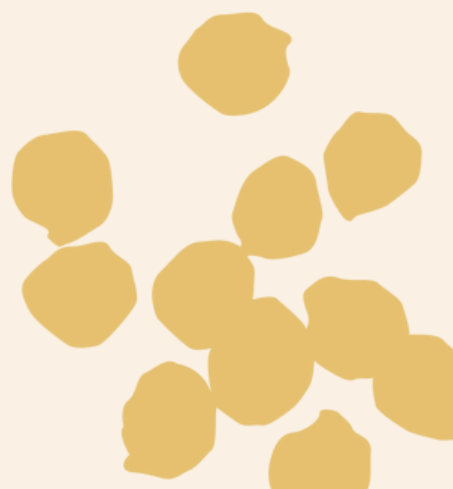




cucina botanica[®]

- LEZIONE EXTRA 3 -

I menù delle feste



La bellezza di poter condividere

Da bambini molti di noi vivono le feste come un momento di attesa, felicità e magia. Io per esempio conservo bellissimi ricordi delle mattine di Natale con la mia famiglia: io e mia sorella ci svegliavamo sempre all'alba per andare a sbirciare in punta di piedi i regali sotto l'albero, ed era impossibile pensare di rimetterci a dormire. La sera prima c'era la cena della Vigilia, un momento di condivisione con tutta la famiglia, seguita dal pranzo di Natale, i giochi da tavolo con i miei cugini e le partite a tombola che adoravo.

Crescendo, ho imparato a dare sempre più valore a questi momenti insieme, anche nelle loro sfumature meno gioiose. Sarà capitato anche a te, per esempio, di sentire un senso di nostalgia per le persone che non sono più accanto a noi. Io sono felicissima ogni volta che la mia famiglia si riunisce durante le feste, ma ogni anno che passa sento tantissimo la mancanza dei miei nonni che non ci sono più. Tuttavia, mi tengo stretta quei ricordi preziosi con loro e cerco di parlarne: è bellissimo condividere anche questi momenti perché ci portano a raccontare aneddoti o storie divertenti che magari non conoscevamo ancora.

Una cosa che amo delle feste è proprio il poter condividere momenti, emozioni, esperienze e idee con le persone che mi vogliono bene. Trovo che la condivisione sia un momento che arricchisce sempre chi dà e chi riceve e che permetta di creare nuovi legami e rinforzare quelli già esistenti.

Durante le feste dedichiamo molto più tempo alla condivisione e allo stare insieme, e spesso questo avviene attorno alla tavola, durante pranzi e cene in compagnia.

Ammetto che i primi tempi del mio passaggio ad un'alimentazione vegetale, avevo paura che qualcosa sarebbe cambiato in quelle occasioni che da sempre amavo così tanto. La verità è che ci si riunisce per il piacere di stare insieme e in compagnia, non per imporre la propria visione o per dare il via a dibattiti sulle proprie scelte.

All'inizio potrebbe non essere facile, ma non preoccuparti, con il tempo la famiglia si abituerà e pian piano, proporre piatti vegetali non sarà visto come una rinuncia, ma come un'opportunità di assaggiare qualcosa di nuovo e delizioso, che può tranquillamente convivere con le tradizioni di sempre, senza comprometterle.



Più tempo per le preparazioni e inclusività delle ricette

Durante le feste riusciamo finalmente a trovare il tempo di dedicarci a quelle preparazioni in cucina che spesso, nella frenesia della vita quotidiana, trascuriamo.

È il periodo dell'anno in cui riscopriamo ricette che sono speciali proprio perché legate a momenti particolari: i dolci tipici delle festività, come il panettone o il pandoro, o piatti che scaldano il cuore, come i tortellini in brodo o le lasagne fatte in casa.

Queste ricette arricchiscono la nostra tavola e contribuiscono a creare quell'atmosfera unica di festa, fatta di sapori, tradizioni e condivisione.

Con il ritrovo di tanti parenti o amici, è molto importante cercare di tenere conto delle esigenze alimentari di tutti e creare un menù inclusivo, proponendo gusti e sapori che possano piacere a tutti.

Ti assicuro che portando piatti vegetali semplici e che celebrano le tradizioni non potrai sbagliare! La semplicità e allo stesso tempo la bontà degli ingredienti vegetali, infatti, permettono di realizzare ricette adattabili alle preferenze di ciascun ospite.

Tantissime ricette vegetali sono inoltre facilmente adeguabili alle persone con intolleranze o allergie alimentari, poiché l'alimentazione vegetale esclude automaticamente i rischi legati ad allergie e intolleranze da prodotti di origine animale, come quella ai latticini per esempio.

Anche chi non può consumare il glutine non dovrà preoccuparsi, esistono infatti moltissime alternative senza glutine (cereali come il riso, il grano saraceno, la quinoa e il miglio, o farine di legumi), che permettono di preparare pane, focacce, primi, secondi, dolci e tanti altri piatti senza l'uso di grano.



Condivisione delle preparazioni

Uno degli aspetti che più amo delle feste è condividere con i parenti la preparazione dei piatti da portare ai pranzi e alle cene in famiglia.

Coinvolgerli in cucina non solo facilita la suddivisione delle attività, ma garantisce anche che ciascuno possa trovare qualcosa che soddisfi i propri gusti e le proprie esigenze.

Inoltre, cucinare insieme può diventare un'ottima occasione per avvicinare tutti alla cucina vegetale, rendendola un momento di scoperta e convivialità.

Nella mia famiglia per esempio, prima del pranzo o della cena di festa, vediamo sempre insieme il menù. Assegnare a ciascuno un piatto specifico in base alle competenze o ai piatti preferiti può semplificare l'organizzazione e valorizzare le abilità di ognuno. Ad esempio, qualcuno potrebbe occuparsi degli antipasti, qualcun altro dei primi e secondi e qualcun altro ancora del dolce o del contorno. Questa soluzione, oltre che essere molto utile se si è in tanti, riduce di molto anche lo stress e allevia il peso di dover preparare tutto da soli, consentendo anche a chi ospita di godersi il momento in serenità.

Alcune ricette possono essere preparate in anticipo e portate già pronte il giorno della festa, come torte salate, lasagne o dolci. Altre, invece, possono essere completate insieme, creando un bel momento di condivisione.

Idee per un menù di festa

Una cosa che spesso si pensa è che con un'alimentazione vegetale sia difficile godersi pienamente il cibo durante le festività. Ti assicuro che non è affatto così!

E non sarà necessario proporre piatti complessi, ricette troppo elaborate o sconosciute per rendere speciale un pranzo o una cena di festa. Al contrario, il mio consiglio è di rivisitare in chiave vegetale le ricette più classiche e amate, quelle che evocano ricordi e che tutti conoscono e apprezzano.

Di seguito voglio lasciarti qualche spunto per un menù di festa che spero possa esserti utile! Troverai alcune ricette tipiche delle festività che potrai realizzare in chiave vegetale, per condividere quei giorni di festa con le persone care, senza dover rinunciare a nulla. Sono sicura che conquisterai tutti, anche i parenti più tradizionalisti!



INSALATA RUSSA (gf)

L'insalata russa è un classico antipasto o contorno che non manca mai sulle tavole delle feste, sono sicura porterà un tocco di colore e gusto al tuo menù!

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 250 g di patate
- 150 g di carote
- 100 g di piselli surgelati
- 100 g di cetriolini sott'aceto
- q.b. prezzemolo

Per la maionese vegetale

- 100 ml di latte di soia non zuccherato
- 200 ml di olio di semi di girasole
- 1 cucchiaino di senape
- 1 cucchiaio di succo di limone
- 1 pizzico di curcuma per dare colore
- q.b. sale

PROCEDIMENTO

Inizia sbucciando patate e carote, tagliandole poi a cubetti di circa 1 cm. Porta a ebollizione una pentola d'acqua, sala leggermente e immergi le patate. Dopo 10 minuti aggiungi le carote insieme ai piselli e lascia cuocere per altri 5 minuti: le verdure devono risultare cotte ma ancora abbastanza sode e mantenere la loro forma.

Ora puoi dedicarti alla maionese: versa in un contenitore, possibilmente abbastanza stretto e dai bordi alti, l'olio di semi, la senape il latte di soia, il succo di limone, il sale e la curcuma che darà colore.

Frulla con un frullatore a immersione finché il composto non si addensa, e aggiusta di sale se necessario.

In una ciotola capiente, unisci le patate, le carote, i piselli e i cetriolini precedentemente tagliati a pezzettini.

Aggiungi la maionese alle verdure e mescola delicatamente fino a quando il tutto sarà ben amalgamato.

Ti consiglio di lasciare riposare l'insalata in frigorifero per almeno un'ora prima di servirla, in questo modo sarà ancora più saporita. Per servire, puoi decorare l'insalata con qualche foglia di prezzemolo fresco.

L'insalata russa si conserva in frigorifero all'interno di un contenitore ermetico fino a 3 giorni.

TORTA SALATA ALBERO DI NATALE (gf)

Un antipasto gustoso e davvero semplice da preparare, è perfetto per il pranzo di Natale. Non tutti sanno che la maggior parte delle sfoglie in commercio è vegetale, se preferisci quindi, puoi optare anche per la versione integrale o senza glutine, adattandola così alle diverse esigenze degli ospiti.

INGREDIENTI

- 1 rotolo di pasta sfoglia rettangolare
- 150 g di cime di rapa
- 100 g di formaggio spalmabile vegetale
- 7-8 pomodorini secchi
- 4-5 cucchiaini pangrattato (puoi usare quello senza glutine, se necessario)
- 1 cucchiaino lievito alimentare
- q.b. olio evo
- 1 cucchiaino raso di sale

PROCEDIMENTO

Preriscalda il forno a 180 °C in modalità statica. Stendi la pasta sfoglia e ritaglia la forma di un albero di Natale utilizzando un coltello. Rimuovi i pezzi di sfoglia in eccesso attorno all'albero e mettili da parte. Lascia l'albero sulla sua base di carta da forno mentre ti dedichi al ripieno.

In un mixer, versa le cime di rapa già cotte, assicurandoti di scolarle bene, insieme al formaggio spalmabile vegetale. Aggiungi il lievito alimentare, un pizzico di sale e un filo d'olio. Trita il tutto per qualche secondo, poi unisci il pangrattato per ottenere una consistenza spalmabile, morbida ma non troppo liquida.

Disponi quindi la crema ottenuta sopra l'albero di sfoglia, cercando di tenere puliti i bordi.

Con i pezzi di pasta sfoglia avanzati che hai ritagliato, ricopri tutta la superficie dell'albero, schiacciando leggermente in corrispondenza dei bordi.

Copri l'albero con un foglio di carta da forno e, con un movimento deciso, giralo in modo che la parte più bella rimanga in alto.

Traccia una lieve linea longitudinale, dalla cima al tronco dell'albero, senza inciderlo, ti servirà semplicemente da linea guida. Taglia quindi tutti i rami in orizzontale, fermandoti a circa 1 cm da questa linea, e anche dal tronco. Una volta fatto, inizia ad attorcigliare su loro stessi tutti i rami.

Spennella la superficie dell'albero con un cucchiaino di olio e decoralo con dei pomodorini secchi reidratati in acqua o in olio, che simuleranno le palline sull'albero di Natale.

Cuoci per 35-40 minuti, o finché la superficie del tuo albero non risulterà ben dorata.

Puoi conservare la torta salata in un contenitore ermetico in frigorifero per un massimo di 3 giorni.

LASAGNE AL RAGÙ DI SOIA (gf)

Queste lasagne assomigliano tantissimo a quelle originali e sono il mio cavallo di battaglia per le cene con i parenti, ti assicuro che farai un figurone anche tu!

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- Circa 15 fogli di pasta per lasagne (puoi usare quella senza glutine, se necessario)
- q.b. grattugiato vegetale

Per il ragù vegetale

- 2 carote
- 1 grossa cipolla dorata
- 1 patata media
- q.b. alloro e rosmarino
- 200 g granulare di soia
- 1/2 bicchiere di vino rosso
- q.b. acqua calda
- 4 cucchiari di concentrato di pomodoro
- 2 cucchiari salsa di soia
- 2 cucchiari di olio evo
- q.b. sale
- q.b. pepe

Per la besciamella

- 80 g di olio evo
- 90 g farina 0 (puoi usare quella di riso senza glutine, se necessario)
- 1 l latte di soia senza zucchero
- 1 cucchiaino raso di sale

PROCEDIMENTO

Inizia preparando un soffritto di cipolla, carote, patate tagliate fini, alloro e rosmarino.

Dopo qualche minuto, aggiungi il granulare di soia e fallo insaporire, quindi sfuma con del vino rosso. Versa un po' di acqua calda alla volta, mescolando, e unisci il concentrato di pomodoro. Lascia cuocere il ragù a fuoco lento per almeno 20-30 minuti.

A fine cottura togli l'alloro e aggiungi sale, salsa di soia e pepe.

Nel frattempo, in un'altra pentola prepara la besciamella: versa l'olio e la farina e mescola con una frusta, mantenendo la fiamma bassa. Aggiungi il latte vegetale (senza zucchero né aromi) e porta a bollore, continuando a mescolare per altri 2 minuti circa, finché il composto non si sarà addensato. Infine aggiungi il sale.

Successivamente, componi gli strati della lasagna: besciamella, pasta, altra besciamella, ragù e così via fino all'ultimo strato, che potrai ricoprire con del grattugiato vegetale.

Infine, cuoci in forno statico a 180°C per circa 40-45 minuti finché la superficie risulterà bella dorata e croccante.

Possono essere conservate per 2-3 giorni in frigorifero, in un contenitore ermetico.

RAVIOLI RIPIENI AL SAPORE DI MARE

Se non vuoi rinunciare al sapore di mare durante le feste, ma cerchi una versione completamente vegetale, questa ricetta ti sorprenderà!

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Per la pasta dei ravioli:

- 500 g di semola di grano duro
- 250 g di acqua tiepida
- 1 cucchiaino raso di sale

Per il ripieno:

- 200 g di fagioli cannellini cotti (puoi usare anche quelli in scatola)
- 1 foglio di alga nori
- Scorza di mezzo limone
- Sale e pepe q.b.

Per il sugo:

- 1 cucchiaio di capperi (se sono sotto sale, sciacquali bene)
- 1 cucchiaio di olive taggiasche snocciolate
- 20-25 pomodorini ben maturi
- 4-6 cucchiari di concentrato di pomodoro
- Prezzemolo fresco tritato
- 1 spicchio d'aglio
- Sale e olio extravergine di oliva q.b.

PROCEDIMENTO

In una ciotola, mescola la farina e aggiungi il pizzico di sale, poi aggiungi l'acqua poco alla volta e l'olio, mescolando fino a ottenere un impasto liscio e morbido. Se necessario, aggiungi altra acqua per ottenere la consistenza giusta. Avvolgi l'impasto nella pellicola trasparente e lascialo riposare per circa 30 minuti.

Poi dedicati al ripieno: scola i fagioli cannellini e schiacciali con una forchetta o frullali fino a ottenere una crema morbida. Spezzetta il foglio di alga nori e aggiungilo alla crema di fagioli. Grattugia poi la scorza di mezzo limone, aggiungila al composto e mescola bene. Aggiusta di sale e pepe a piacere.

Ora prendi l'impasto e stendilo con un matterello o una macchina per la pasta.

Per formare i ravioli puoi usare una ravioliera: stendi un primo strato di pasta e farcisci tutti i ravioli. Copri con un altro strato di pasta e sigilla bene i bordi con le dita o una forchetta. Se non hai la ravioliera, puoi ritagliare i ravioli con una rondella o un coltello.

Dedicati ora al sugo: in una padella larga, scalda un filo d'olio d'oliva e fai soffriggere lo spicchio d'aglio (che poi toglierai). Aggiungi i capperi e le olive taggiasche, poi i pomodorini tagliati a metà. Cuoci a fuoco medio, mescolando di tanto in tanto, finché i pomodorini non iniziano a sfaldarsi. A questo punto, aggiungi il concentrato di pomodoro (se necessario, diluiscilo con un po' d'acqua) e cuoci per altri 10 minuti. Aggiusta di sale e aggiungi il prezzemolo fresco tritato alla fine.

Cuoci i ravioli in acqua salata, come la pasta. A seconda dello spessore della pasta avranno un tempo di cottura leggermente diverso, ma solitamente si aggira intorno ai 3-4 minuti.

Scola i ravioli e versali nella padella con il sugo e mescola delicatamente per farli insaporire. Puoi servirli subito, guarnendo con un po' di prezzemolo fresco tritato.

TORTELLINI IN BRODO

Sono una tradizione su tante tavole per la cena o il pranzo di Natale, ogni famiglia li prepara secondo la propria ricetta. Spero che la mia versione in chiave vegetale riesca a conquistare tutti!

INGREDIENTI PER 6/8 PERSONE

Per la pasta fresca

- 500 g di semola di grano duro
- 250 g di acqua tiepida
- 1 cucchiaino raso di sale

Per il ripieno

- 250 g di granulare di soia
- 1 carota
- 1/2 cipolla
- 1 gambo di sedano
- 1 foglia di alloro
- 1 cucchiaino di rosmarino tritato
- 1/2 bicchiere di vino rosso
- 1 bicchiere di passata di pomodoro
- 2-3 cucchiari di pangrattato
- 1 litro e 1/2 di brodo vegetale
- 2 cucchiari di salsa di soia
- q.b. olio evo
- q.b. pepe
- q.b. sale

Per completare

- 3 l di brodo vegetale
- grattugiato vegetale (puoi ometterlo per una versione nut free)

PROCEDIMENTO

Per iniziare, prepara un soffritto con carote, cipolle e sedano finemente tritati. Scalda un filo d'olio in una padella antiaderente e aggiungi le verdure, facendole dorare dolcemente. Unisci una foglia di alloro e qualche rametto di rosmarino, lasciando che sprigionino i loro aromi per qualche minuto. A questo punto, incorpora il granulare di soia e sfuma con un po' di vino rosso, lasciando evaporare completamente l'alcol. Una volta che il vino è asciugato, aggiungi un mestolo di brodo caldo e la passata di pomodoro. Regola di sale e mescola bene per amalgamare tutti i sapori.

Rimuovi il rosmarino e l'alloro, quindi continua la cottura, aggiungendo poco alla volta altro brodo. Il "ragù" dovrà cuocere per circa mezz'ora, fino a quando avrà raggiunto una consistenza densa. A fine cottura, incorpora un po' di salsa di soia. Togli dal fuoco e aggiungi del pangrattato per rendere il ripieno più compatto. Lascialo da parte a raffreddare.

Per la pasta fresca, mescola in una ciotola la semola, il sale e l'acqua a temperatura ambiente. Inizia a impastare con un cucchiaino, poi prosegui con le mani per circa 5 minuti, trasferendo l'impasto su una spianatoia. Lavora la pasta fino a ottenere una consistenza liscia ed elastica. Prendi un pezzo di impasto per volta e stendilo con il matterello o con la macchina per la pasta fino a ottenere una sfoglia sottile, di circa 0,5 mm di spessore. Taglia la pasta in quadrati di circa 6x6 cm. Poni un cucchiaino di ripieno al centro di ogni quadrato di pasta. Inumidisci due lati del quadrato con un po' d'acqua, quindi piegalo a triangolo, premendo bene sui bordi per sigillare. Unisci le due estremità del triangolo sovrapponendole leggermente, formando un anello con un foro al centro.

Una volta preparati tutti i tortellini, cuocili in brodo bollente per circa 3 minuti. Servili caldi e, se desideri, completate con del formaggio vegetale grattugiato.

Possono essere anche congelati fino a 2 mesi all'interno di sacchetti freezer.

POLPETTONE IN CROSTA CON SPINACI E PATATE (gf)

Un secondo classico e gustoso, perfetto per le cene o i pranzi di festa.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Per il polpettone

- 900 grammi lenticchie già cotte
- 1 cipolla media
- 1 costa di sedano
- 1 carota
- 50 g di noci
- 2 patate
- 2 rotoli di pasta sfoglia rettangolare
- 160 grammi noci
- 2 tazza mix per soffritto
- q.b.alloro
- q.b. rosmarino
- 4-6 cucchiaini salsa di soia
- 4 cucchiaini pangrattato (puoi usare quello senza glutine, se necessario)

Per le patate al forno

- 600 g di patate
- 2 rametti di rosmarino fresco
- 2 spicchi d'aglio
- q.b. olio evo
- q.b. sale
- q.b. pepe .

Per gli spinaci

- 400 g di spinaci freschi
- 1 spicchio d'aglio
- q.b. olio evo
- q.b. sale

PROCEDIMENTO

Preriscalda il forno a 190 °C in modalità statica.

Inizia preparando un soffritto abbondante con cipolla, carota e sedano tritati finemente, quindi aggiungi alloro e rosmarino per esaltarne il profumo. Unisci le patate tagliate a cubetti molto piccoli e fai rosolare il tutto dolcemente per 3-4 minuti. A questo punto, incorpora le lenticchie già cotte e lasciale insaporire insieme al soffritto per altri 5 minuti, mescolando di tanto in tanto. Trasferisci il mix di lenticchie e verdure nel mixer e aggiungi le noci precedentemente ammollate, la salsa di soia per esaltare il sapore delle lenticchie, e due cucchiaini di pangrattato per dare consistenza al composto.

Frulla fino a ottenere una miscela omogenea, poi disponila sulla pasta sfoglia cercando di modellarla in una forma stretta e lunga, simile a un polpettone.

Per chiudere la sfoglia, fai dei tagli diagonali su entrambi i lati e chiudi alternando le strisce: prima una dal lato destro, poi una dal lato sinistro. Continua così fino a chiudere tutta la sfoglia, poi spennella la superficie con latte vegetale. Inforna per circa 40 minuti, o fino a quando la sfoglia sarà dorata e croccante.

Nel frattempo, puoi preparare un contorno di spinaci e patate al forno. Lava e pela le patate, quindi tagliale a spicchi. Disponile su una teglia rivestita con carta forno e condiscile con olio d'oliva, rosmarino, aglio, sale e pepe. Puoi cuocerle insieme al polpettone a 190 °C per 35-40 minuti, rigirandole a metà cottura per dorarle in modo uniforme.

Scalda un filo d'olio in una padella e fai soffriggere uno spicchio d'aglio. Aggiungi gli spinaci freschi e cuocili per 5-7 minuti, fino a quando saranno morbidi e ben cotti. Regola di sale a fine cottura. Una volta sfornato il polpettone, lascialo intiepidire per qualche minuto prima di affettarlo.

Servi le fette di polpettone su un letto di spinaci saltati, accompagnate dalle patate al forno croccanti.

Può essere conservato per 2-3 giorni in frigorifero, in un contenitore ermetico.

TRONCHETTO DI NATALE

Oltre che essere davvero divertente da preparare insieme a qualcuno, è un dolce bellissimo da vedere e molto scenografico.

INGREDIENTI PER UN TRONCHETTO

Per il pan di Spagna

- 100 g di farina 0 o farina 1
- 50 g di amido di mais
- 100 g di zucchero grezzo di canna
- la scorza grattugiata di 1 limone non trattato
- la scorza grattugiata di 1 arancia non trattata
- 1 bustina di lievito per dolci
- 3 cucchiaini di olio di girasole
- latte vegetale

Per la farcitura

- 200 ml di panna di soia da montare
- 100 g di cioccolato fondente

Per la copertura

- 125 g di cioccolato fondente
- ribes fresco (opzionale)

PROCEDIMENTO

Inizia preparando il pan di Spagna: in una ciotola grande, unisci la farina, l'amido di mais, lo zucchero e il lievito, mescolando bene. Aggiungi l'olio, la scorza grattugiata di limone e arancia, e il latte vegetale, versandolo lentamente a filo fino a ottenere un impasto morbido, ma non troppo liquido.

Versa l'impasto in una teglia rettangolare bassa (circa 30x40 cm) foderata con carta da forno e cuoci in forno a 180 °C per circa 15 minuti.

Una volta cotto, toglilo dal forno senza rimuovere la carta da forno, coprilo con un altro foglio di carta e arrotolalo su se stesso. Lascialo raffreddare leggermente.

Per la farcitura, monta la panna di soia e mescolala con il cioccolato fondente, precedentemente sciolto a bagnomaria.

Quando il pan di Spagna sarà tiepido, srotolalo delicatamente, rimuovi la carta da forno e inizia a farcirlo, mantenendoti a circa un centimetro dai bordi. Arrotolalo di nuovo, avvolgendolo come una caramella con carta da forno o pellicola alimentare e lascialo riposare per circa un'ora.

Infine, ricopri il tronchetto con il cioccolato fondente fuso a bagnomaria e decora a piacere con rametti di ribes.

Può essere conservato per 2-3 giorni in frigorifero, in un contenitore ermetico.

PANDORO

Se sei team pandoro, questa ricetta fa al caso tuo. Vedrai, stupirai tutti con questo pandoro sofficissimo!

INGREDIENTI per uno stampo da 1kg

- 250 g di latte vegetale
- 6 g lievito di birra essiccato (o in alternativa 15-18 g di lievito di birra in panetto)
- 200 g di zucchero
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
- 500 g di farina 0 (con almeno 13 g di proteine)
- 1 cucchiaino raso di sale
- 1 puntina di curcuma
- q.b. scorza di limone
- q.b. scorza di arancia
- 60 g di alternativa vegetale al burro

Per decorare

- q.b. zucchero a velo

PROCEDIMENTO

Inizia versando in una ciotola capiente il latte vegetale, il lievito e lo zucchero, mescolando bene per amalgamare il tutto. Aggiungi poi l'estratto di vaniglia e continua a mescolare fino a ottenere un composto omogeneo.

Nel frattempo, metti nella planetaria la farina, il sale e la curcuma, e aggiungi anche la scorza di limone e di arancia. Versa il composto di latte, lievito e zucchero nella planetaria e avvia l'impasto utilizzando il gancio. Se non hai la planetaria, puoi tranquillamente impastare a mano per circa 10 minuti. Durante questo tempo, aggiungi poco alla volta l'alternativa vegetale al burro, continuando a impastare fino a che non sarà ben incorporata.

Una volta pronto l'impasto, lascialo riposare in un luogo tiepido della tua cucina, coperto con della pellicola per alimenti, fino a quando non sarà raddoppiato di volume. Questo processo può richiedere alcune ore o, se preferisci, puoi lasciarlo riposare per tutta la notte.

Quando l'impasto avrà raddoppiato il suo volume, riprendilo e lavoralo per un paio di minuti, dandogli una forma rotonda e omogenea. Posizionalo all'interno di uno stampo per pandoro ben unto, spennellalo con del latte vegetale e lascia lievitare nuovamente fino al raddoppio.

Una volta che l'impasto sarà pronto, cuoci in forno statico a 170°C per circa 50-60 minuti. Se durante la cottura il pandoro dovesse annerirsi, coprilo con della carta stagnola e prosegui la cottura.

Infine, lascia riposare il pandoro per circa 30 minuti, togliendolo dallo stampo e lasciandolo raffreddare completamente. Una volta freddo, decoralo con un po' di zucchero a velo e il tuo pandoro sarà pronto per essere gustato!

Spero davvero che queste idee e consigli ti possano essere d'aiuto questo Natale!
Ho condiviso con te le ricette che secondo me potranno piacere a tutti e che saranno facilmente adattabili alle esigenze di ospiti diversi.

Sono sicura che stupirai tutti e che ti divertirai a condividere qualche momento in cucina con i tuoi amici e parenti. Buone feste e buon divertimento in cucina!

Carlotta

