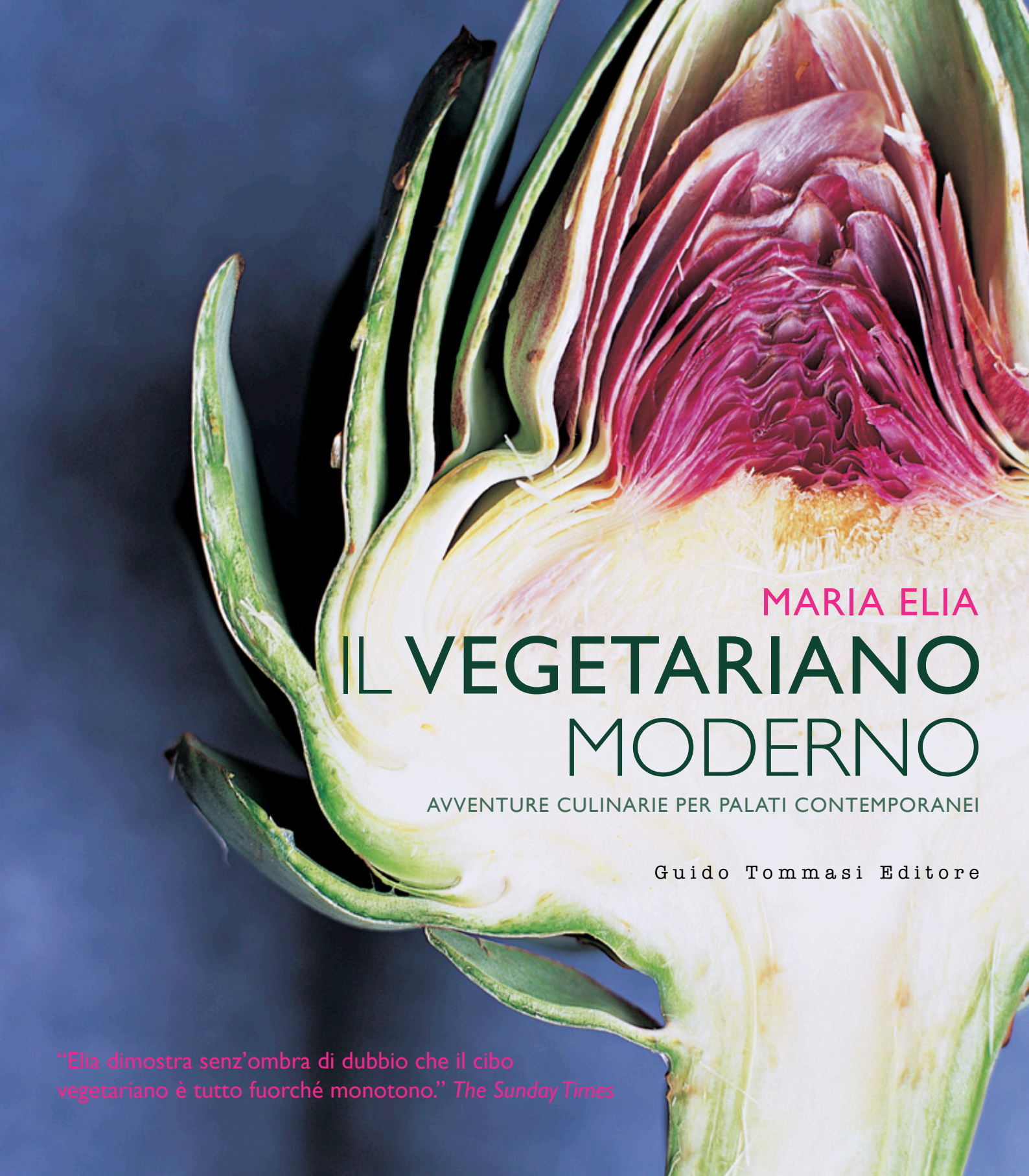




MARIA ELIA

IL VEGETARIANO MODERNO

AVVENTURE CULINARIE PER PALATI CONTEMPORANEI

Guido Tommasi Editore

"Elia dimostra senz'ombra di dubbio che il cibo
vegetariano è tutto fuorché monotono." *The Sunday Times*

8	INTRODUZIONE
12	ANTIPASTI SOFISTICATI <i>variazioni sui piselli pag. 29</i>
42	PIATTI FORTI SENSAZIONALI
74	CENE DAVANTI ALLA TV <i>variazioni sulla barbabietola pag. 86</i>
98	CONTORNI RAFFINATI
118	DOLCI SORPRENDENTI <i>variazioni sul caffè pag. 134</i>
148	BASI SEMPLICI
166	BRODI
168	TAVOLA DELLE CONVERSIONI
170	DUE PAROLE SUGLI INGREDIENTI
172	INDICI

sommario





introduzione Ho ideato un libro in cui le verdure sono le protagoniste assolute. È un'avventura sensoriale tra aromi, colori, consistenze e sapori. Solo perché avete scelto di eliminare o diminuire il consumo di carne o pesce non significa necessariamente che le vostre papille gustative siano dormienti! La mia sensazione è che spesso i vegetariani ricevano pochissima considerazione. Per fare un esempio, per quanto apprezzate un risotto ai funghi o una caprese con il basilico, è sempre esilarante constatare che la scelta vegetariana proposta da molti ristoranti si riduce unicamente a questo. Come cuoca, mi sono sempre assicurata che nei menu ci fossero piatti vegetariani stuzzicanti. Molti li troverete tra queste pagine, e del "polpettone vegetariano" neppure l'ombra. Un libro che attirerà allo stesso modo vegetariani, carnivori e pescetariani. Spero anzi che possa essere d'ispirazione tanto per chi è vegetariano quanto per chi semplicemente desidera consumare più verdure nella propria dieta.

Una ricetta è molto più di una lista di ingredienti, si tratta di mettere insieme quegli ingredienti in modo armonico e lasciare che prendano vita per rivelarne consistenze e sapori diversi, in tutta la loro fantastica semplicità o complessità. Le sezioni del libro dedicate a "variazioni sui piselli, sulla barbabietola e sul caffè", per esempio, sono una raccolta di ricette che mostrano le molteplici e svariate vesti di un ingrediente tirandolo veramente fuori dagli schemi.

Viaggiare è fonte di grandi ispirazioni: ho lavorato in Italia, negli Stati Uniti, in Australia e in Spagna, ma anche su uno yacht privato che girava il mondo. Viaggio ancora quando il lavoro me lo permette, e sempre verso un paese che prometta di solleticare il palato e offrire idee nuove con cui sperimentare. Negli anni ho lavorato nelle più svariate cucine, da quelle stellate francesi a quelle greche e italiane, senza tralasciare tutto quello che sta nel mezzo. Adesso mi rifiuto di rimanere ingabbiata in uno stile o in una cucina particolari. Preferisco trovare la mia strada. Vivo seguendo questa semplice regola: il cibo deve stimolare i sensi attraverso un aspetto e un gusto fantastici.

Ogni stagione è ricca di sapori nuovi da celebrare in ricette dolci e salate. Usare ingredienti di stagione è davvero molto importante: non solo il sapore sarà migliore e costeranno meno, ma saranno abbondanti e offriranno il massimo valore nutritivo. Nulla mi esalta di più dell'arrivo delle prime fragole. Nonostante i mercati del contadino abbiano contribuito tantissimo nell'educarci

sull'importanza delle stagioni, quanta gente effettivamente conosce il vero piacere di “scegliere da sé” le fragole rispetto al prodotto anonimo acquistato in vaschetta al supermercato locale? Se la frutta o la verdura che pensavate di usare non è di stagione, scegliete un'altra ricetta che preveda prodotti freschi locali. Altrimenti sostituite gli ingredienti, sarà facile una volta che avrete imparato a essere tanto coraggiosi da pensare in modo creativo. In ogni caso, nelle introduzioni delle ricette ho suggerito molte sostituzioni.

Infine, cucinare deve divertire e venire dal cuore. Deve essere piacevole, stimolare i sensi e dare la bella sensazione di essere soddisfatti di se stessi. Tutto si può adattare, e a volte i risultati migliori sono frutto d'improvvisazione. Queste ricette sono semplicemente punti di partenza, le basi per creare la vostra selezione di piatti prelibati. Quindi partite per il vostro viaggio culinario e sperimentate lungo il percorso. Non siate mai legati al risultato e sarete deliziati da ciò che accadrà, un po' come nella vita: potreste rimanere incredibilmente sorpresi!

Rilassatevi, divertitevi e mettetevi ai fornelli, i risultati saranno ancora migliori!

Una nota sul formaggio:

Il formaggio è un'alternativa alla carne molto utile e ricca di proteine, e i vegetariani lo adorano.

È importante notare, però, che moltissimi formaggi contengono di fatto ingredienti animali poco noti, come il caglio, e quindi non sono strettamente adatti a una dieta vegetariana.

Tuttavia, la buona notizia è che molti formaggi non contengono caglio. Per esempio, il 65% della feta e dell'halloumi è vegetariano, ed esiste un tipo di caglio derivato dalle piante e dai batteri che viene usato nelle produzioni vegetariane di parmigiano, cheddar, gorgonzola, mozzarella e molti altri formaggi. Questi prodotti hanno quasi sempre un'etichetta con un simbolo vegetariano e sono approvati dalle associazioni dei vegetariani. Quando mi riferisco al formaggio come ingrediente di una ricetta, do il nome del formaggio ma lascio a voi decidere quale tipo di prodotto preferire. Se avete dubbi, controllate l'etichetta o chiedete consiglio al vostro negoziante di fiducia.



STRACCI ALLE CASTAGNE CON CAVOLETTI E FUNGHI SELVATICI

Questi *stracci alle castagne* hanno un sapore leggermente nocciolato. Potete variare il piatto togliendo il burro, irrorando con olio al tartufo e aggiungendo nocciole tostate e schiacciate per dare una nota croccante. Metto sempre il sale nell'acqua di cottura e mai nell'impasto della pasta. *per 4 persone*

Per la pasta

250 g di farina 00
55 g di castagne sottovuoto, ridotte in polvere
in un frullatore
6 tuorli
1 uovo intero
un goccio di olio extravergine d'oliva
semola, per spolverare

Per le verdure

2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
250 g di funghi selvatici, puliti, a pezzetti
sale e pepe
250 g di cavoletti di Bruxelles, cotti
50 g di burro
150 g di castagne cotte, tagliate a quarti
1 porzione di burro nero alla salvia (pag. 160)
50 g di parmigiano, a scaglie

Per la pasta, mischiate la farina e le castagne sopra un piano di lavoro, formate una fontana con un buco al centro. Aggiungete le uova e l'olio e mescolate gradualmente finché avrete incorporato gran parte della farina. Impastate per circa 10 minuti, o finché la pasta è soda ed elastica, aggiungendo altra farina se è troppo appiccicosa. Avvolgete nella pellicola e lasciate riposare per 30 minuti, in modo che la pasta diventi più morbida.

Se usate un robot da cucina, mescolate la farina e le castagne, aggiungete lentamente le uova e l'olio, e azionate fino ad amalgamare gli ingredienti (se lavorate eccessivamente il composto si scalderebbe troppo!). Trasferite su un piano di lavoro e impastate come indicato sopra. Avvolgete nella pellicola, trasferite nel frigorifero per 1 ora o per tutta la notte, in modo che la pasta diventi più malleabile (se possedete un KitchenAid, fate la pasta usando l'apposito gancio, come faccio io al ristorante).

Trasferite la pasta su una superficie leggermente infarinata e appiattitela lievemente. Tagliate in due e stendete diverse volte ciascun pezzo con una macchina per la pasta, partendo dallo spessore maggiore per finire con quello più sottile. Tagliate in stracci che abbiano grossomodo la forma di rombi di 5 cm (una rotella per tagliare la pizza è perfetta per questa operazione), metteteli su un vassoio coperto di carta forno e spolverato di semola, e lasciate riposare per 10 minuti prima di cuocere. Potete completare quest'ultimo passaggio fino a 3 giorni prima. Se non possedete una macchina per la pasta, usate un mattarello, e poi tagliate la sfoglia a stracci.

Per le verdure, scaldate l'olio in una padella capiente e cuocete i funghi su fuoco alto, condite con sale e pepe e tenete da parte.

Tagliate a metà o a quarti i cavoletti, secondo la dimensione. Sciogliete il burro e scaldate i cavoletti e le castagne su fuoco medio.

Per servire, cuocete la pasta al dente in una pentola capiente con acqua bollente ben salata, per 1–2 minuti. Mescolate la pasta con i cavoletti, i funghi e le castagne nel burro nero alla salvia, salate, pepate e servite con le scaglie di parmigiano.





variazioni sulla barbabietola Da bambina ho assaggiato una sola volta la barbabietola e non ne ho più voluto sapere. L'unica cosa che mi piaceva era il colore! Poi sono stata in Australia e in Nuova Zelanda e ho scoperto cosa mi ero persa per tutto quel tempo.

La barbabietola è un ortaggio da radice versatile. Il sapore dolce e terroso e la texture vellutata e liscia possono dare vita a esperimenti culinari straordinari. Io qui le ho dato una veste che sa di Medio Oriente e Grecia, creando una cena dall'aspetto sensazionale da gustare davanti alla TV. Non dimenticate che potete usare le foglie, molto nutrienti e ricche di sapore!

KEFTEDES DI BARBABIETOLA

Ecco delle polpette di barbabietola d'ispirazione greca. Servitele calde o fredde con tzatziki di barbabietola, insalata e riso pilaf. *per 4 persone*

200 g di barbabietola cotta, pelata e grattugiata grossolanamente

2 cipollotti, tritati finemente (incluse le parti verdi)

40 g di parmigiano grattugiato

50 g di feta, grattugiata

1 uovo, sbattuto

2 cucchiaini di aneto tritato finemente

2 cucchiaini di menta o prezzemolo tritato finemente

75-90 g di pangrattato

75 g di farina

olio vegetale o di arachidi, per friggere

1 limone

Mescolate insieme la barbabietola, i cipollotti, i formaggi, l'uovo e le erbe. Condite e aggiungete il pangrattato necessario a ottenere un impasto. Coprite e trasferite nel frigorifero per 1 ora.

Formate delle polpette (della misura di una pallina da golf), aggiungendo al composto un po' di farina se è troppo umido. Condite la farina e infarinate le polpette. Scaldate bene l'olio, senza farlo fumare, e friggete poche polpette alla volta per 2-3 minuti, finché sono dorate in modo uniforme. Toglietele dall'olio con un mestolo forato e scolatele su carta assorbente.

Servite calde con una spruzzata di limone e tzatziki di barbabietola (vedi pag. 88).



indice analitico

ANTIPASTI SOFISTICATI

Pancakes alle carote con insalata di feta e hummus 14
Porcini al rosmarino 16
Mattonella di anguria e feta arrosto al peperoncino 18
Tarte tatin ai fichi con scaglie di manchego 20
Insalata di finocchio e porcini con olio alla vaniglia 22
Polenta di mais con asparagi e funghi shiitake 23
Blinis di topinambur con formaggio erborinato 24
Crème brûlée di roquefort e fichi con insalata
di noci pecan 26
Brodo di piselli freschi 29
Budini di piselli 30
Zuppa di piselli, basilico e menta 31
Gelatina di piselli 32
Crostini con piselli schiacciati, feta e aneto 33
Zuppa fredda di pomodoro, pesca e zenzero 34
Gazpacho di anguria thai style 35
Zuppa di mais e lemongrass con crème fraîche 36
Zuppa di pomodoro e fichi con bruschetta
al formaggio di capra 38
Zuppa speziata di lenticchie rosse, arancia e zenzero 39
Zuppa di finocchio, cardamomo e cocco 40
Zuppa di patate dolci e cocco 40

PIATTI FORTI SENSAZIONALI

Tajine di zucca gialla con couscous piccante al burro 44
Cartoccio di lenticchie con funghi, barbabietola e mozzarella 46
Stracci alle castagne con cavoletti e funghi selvatici 48
Funghi brasati in rosso 50
Cupola di dhal di lenticchie rosse, melanzane
e spinaci con raita 51
Curry di anguria con fagioli neri e paneer 52

Ravioli di carciofi e formaggio di capra 54
Risotto con radicchio alla piastra e fragole 56
Orzotto alla zucca gialla 58
Gnocchi di patate 59
Involtini di cavolo con quinoa, funghi e ceci 60
Risotto con pastinache 61
Tofu in pastella alla birra con purè di piselli all'asiatica 62
Melanzane marinate al miso in crosta di pasta kataifi 64
Involtini di melanzane al rosmarino con purè fumé 66
Curry di melanzane fumé, pomodori e anacardi 68
Cartocci vegetariani con lenticchie rosse al cocco 69
Bietola speziata con fagioli di Lima e couscous 70
Baklava con pomodoro, feta, mandorle e datteri 72

CENE DAVANTI ALLA TV

Uova à la coque ricoperte di dukkah con purè di ceci 76
"Cotoletta" di melanzana al sommacco con tabulè 78
Zuppa di miso con noodles di riso 80
Verdure da radice stufate thai style 82
Cassoulet di borlotti freschi 83
Samosa di zucca gialla e ricotta 84
Keftedes di barbabietola 87
Tzatziki di barbabietola 88
Bulgur pilaf con cipolla caramellata e barbabietola 88
Insalata di barbabietole alla greca 89
Pasta caprese al limone con piselli, fave e asparagi 90
Curry di pomodoro e cocco 92
Paneer marinato nella chermoula con fattoush di avocado 93
Insalata d'indivia, halloumi, raita e papadum croccante 94
Polenta al parmigiano con uova in camicia e feta arrosto 96
Melanzane alla paprika affumicata con insalata alla menta
e prezzemolo 97

CONTORNI RAFFINATI

Tabulè di lenticchie di Puy e feta 100
Insalata di finocchio 100
Riso basmati al cocco 102
Patate stufate al latte di cocco 102
Foglie di cavolo cinese stufate al cocco 103
Panzanella all'anguria 104
Fave stufate con limone e aneto 106
Purè di patate delizioso 107
Chips di polenta al rosmarino e zucca gialla 108
Popcorn al rosmarino 110
Radicchio alla piastra 110
Piselli alla Dino 112
Hummus di melanzane 113
Tofu sale e pepe 113
Dhal di lenticchie rosse 114
Pane azzimo al cardamomo 116

DOLCI SORPRENDENTI

Rotolo di meringa con crema al mascarpone e albicocche 120
Baklava di mele e mandorle con gelato al lokum 122
Involtino di baklava alla banana con yogurt greco 123
Tartufi al cioccolato 124
Cheesecake al formaggio erborinato e fichi caramellati 126
Sorbetto allo zenzero 127
Sorbetto all'arancia rossa e rosmarino 127
Sorbetto di prugne e vino rosso alle cinque spezie 128
Crème brûlée alle prugne 128
Torta di prugne speziata alla cannella 130
Gelato al caffelatte 134
Crème caramel ai chicchi di caffè 135
Pere cotte al caffè 136

Gelatina di caffè 136
Tegole al caffè 137
Torta allo sciroppo con arancia, lavanda e mandorle 138
Brownie con cioccolato bianco, limone e mandorle 140
Torta al cioccolato con lemongrass, zenzero e lime 142
Fichi ripieni in crosta di pasta kataifi con miele e noci 144
Christmas pudding con arance rosse caramellate 146
Bombolone al miele con crema al mascarpone e yogurt 147

BASI SEMPLICI

Uova in camicia perfette 150
Purè di fagioli bianchi al tartufo 151
Condimento all'uvetta e origano 152
Condimento al miso e zenzero 152
Condimento di pomodori perini al cardamomo e cocco 154
Condimento allo yogurt e tahina 154
Relish di mais 155
Relish di melanzane 155
Condimento speziato di pomodorini 156
Sugo fresco di pomodorini 156
Pomodori confit al forno 158
Chermoula 159
Raita di mele 159
Burro nero alla salvia 160
Pesto di timo 162
Pasta per dolci 164
Biscotti deliziosi alla cannella 165
Brodi 166

indice alfabetico

- Baklava con pomodoro, feta, mandorle e datteri 72
Baklava di mele e mandorle con gelato al lokum 122
Bietola speziata con fagioli di Lima e couscous 70
Biscotti deliziosi alla cannella 165
Blinis di topinambur con formaggio erborinato 24
Bombolone al miele con crema al mascarpone e yogurt 147
Brodi 166
Brodo di piselli freschi 29
Brownie con cioccolato bianco, limone e mandorle 140
Budini di piselli 30
Bulgur pilaf con cipolla caramellata e barbabietola 88
Burro nero alla salvia 160
Cartocci vegetariani con lenticchie rosse al cocco 69
Cartoccio di lenticchie con funghi, barbabietola e mozzarella 46
Cassoulet di borlotti freschi 83
Cheesecake al formaggio erborinato e fichi caramellati 126
Chermoula 159
Chips di polenta al rosmarino e zucca gialla 108
Christmas pudding con arance rosse caramellate 146
Condimento al miso e zenzero 152
Condimento all'uvetta e origano 152
Condimento allo yogurt e tahina 154
Condimento di pomodori perini al cardamomo e cocco 154
Condimento speziato di pomodorini 156
"Cotoletta" di melanzana al sommacco con tabulè 78
Crème brûlée alle prugne 128
Crème brûlée di roquefort e fichi con insalata
di noci pecan 26
Crème caramel ai chicchi di caffè 135
Crostoni con piselli schiacciati, feta e aneto 33
Cupola di dhal di lenticchie rosse, melanzane
e spinaci con raita 51
Curry di anguria con fagioli neri e paneer 52
Curry di melanzane fumé, pomodori e anacardi 68
Curry di pomodoro e cocco 92
Dhal di lenticchie rosse 114
Fave stufate con limone e aneto 106
Fichi ripieni in crosta di pasta kataifi con miele e noci 144
Foglie di cavolo cinese stufate al cocco 103
Funghi brasati in rosso 50
Gazpacho di anguria thai style 35
Gelatina di caffè 136
Gelatina di piselli 32
Gelato al caffelatte 134
Gnocchi di patate 59
Hummus di melanzane 113
Insalata d'indivia, halloumi, raita e papadum croccante 94
Insalata di barbabietole alla greca 89
Insalata di finocchio 100
Insalata di finocchio e porcini con olio alla vaniglia 22
Involtini di cavolo con quinoa, funghi e ceci 60
Involtini di melanzane al rosmarino con purè fumé 66
Involtino di baklava alla banana con yogurt greco 123
Keftedes di barbabietola 87
Mattonella di anguria e feta arrosto al peperoncino 18
Melanzane alla paprika affumicata con insalata alla menta
e prezzemolo 97
Melanzane marinate al miso in crosta di pasta kataifi 64

Orzotto alla zucca gialla 58
 Pancakes alle carote con insalata di feta e hummus 14
 Pane azzimo al cardamomo 116
 Paneer marinato nella chermoula con fattoush di avocado 93
 Panzanella all'anguria 104
 Pasta caprese al limone con piselli, fave e asparagi 90
 Pasta per dolci 164
 Patate stufate al latte di cocco 102
 Pere cotte al caffè 136
 Pesto di timo 162
 Piselli alla Dino 112
 Polenta al parmigiano con uova in camicia e feta arrosto 96
 Polenta di mais con asparagi e funghi shiitake 23
 Pomodori confit al forno 158
 Popcorn al rosmarino 110
 Porcini al rosmarino 16
 Purè di fagioli bianchi al tartufo 151
 Purè di patate delizioso 107
 Radicchio alla piastra 110
 Raita di mele 159
 Ravioli di carciofi e formaggio di capra 54
 Relish di mais 155
 Relish di melanzane 155
 Riso basmati al cocco 102
 Risotto con pastinache 61
 Risotto con radicchio alla piastra e fragole 56
 Rotolo di meringa con crema al mascarpone e albicocche 120
 Samosa di zucca gialla e ricotta 84
 Sorbetto all'arancia rossa e rosmarino 127
 Sorbetto allo zenzero 127
 Sorbetto di prugne e vino rosso alle cinque spezie 128
 Stracci alle castagne con cavoletti e funghi selvatici 48
 Sugo fresco di pomodorini 156
 Tabulè di lenticchie di Puy e feta 100
 Tajine di zucca gialla con couscous piccante al burro 44
 Tarte tatin ai fichi con scaglie di manchego 20
 Tartufi al cioccolato 124
 Tegole al caffè 137
 Tofu in pastella alla birra con purè di piselli all'asiatica 62
 Tofu sale e pepe 113
 Torta al cioccolato con lemongrass, zenzero e lime 142
 Torta allo sciroppo con arancia, lavanda e mandorle 138
 Torta di prugne speziata alla cannella 130
 Tzatziki di barbabietola 88
 Uova à la coque ricoperte di dukkah con purè di ceci 76
 Uova in camicia perfette 150
 Verdure da radice stufate thai style 82
 Zuppa di finocchio, cardamomo e cocco 40
 Zuppa di mais e lemongrass con crème fraîche 36
 Zuppa di miso con noodles di riso 80
 Zuppa di patate dolci e cocco 40
 Zuppa di piselli, basilico e menta 31
 Zuppa di pomodoro e fichi con bruschetta al formaggio di capra 38
 Zuppa fredda di pomodoro, pesca e zenzero 34
 Zuppa speziata di lenticchie rosse, arancia e zenzero 39



Vi siete mai imbarcati in una di quelle sterili discussioni sui pro e i contro del vegetarianismo? È un tema che arroventa gli animi e trascina gli interlocutori in battibecchi impietosi, in cui immagini splatter si alternano a scenari lugubri di piatti tristi a base di verdure vizzate. Una visione manichea della vita, non c'è dubbio, perché oltre al risotto ai funghi, alla pasta con le zucchine o alla caprese con mozzarella e pomodori, c'è molto altro. Provate a sfogliare questo libro e lasciate che un senso di delizioso stupore prenda il posto del critico scetticismo tipico dell'onnivoro; in queste pagine sono le verdure le vere eroine: sapori, colori e consistenze sono esaltati attraverso una cucina che affonda le proprie radici nelle tradizioni di mezzo mondo, per restituire la forza e la semplicità di un cibo fresco e genuino. Non siete ancora convinti? Provate a comprare frutta e verdura di stagione, improvvisate e lasciatevi sorprendere dagli accostamenti originali e saporiti proposti in questo libro. Nessun cambiamento epocale si impone: avrete a disposizione una tavolozza di sapori più variegata con cui creare piatti per onnivori inossidabili e vegetariani incrollabili.



Il vegetariano moderno è una straordinaria raccolta di oltre 120 ricette innovative, un compagno indispensabile per ogni foodie che si rispetti. Maria Elia è spesso ospite in numerosi programmi televisivi ed è stata nominata dall'*Independent* una delle 10 migliori chef da tenere d'occhio. Ha lavorato in molti ristoranti prestigiosi ed è nota per il suo stile di cucina creativo e audace, che riunisce sapori e ingredienti da tutto il mondo.

Fotografie: Jonathan Gregson

€ 25 IVA inclusa

ISBN: 978 88 67530 465



Guido Tommasi Editore

www.guidotommasi.it

