



il
vegetariano
flessibile

JO PRATT

LUXURY BOOKS



Sommario

9	Introduzione
11	La dispensa <i>flessibile</i>
19	colazione / brunch
39	zuppe / brodi
63	assaggini
97	piatti di sostanza
151	basi / stuzzichini e salse
172	Cotti a puntino
180	Indice analitico
189	Ringraziamenti



Introduzione

Comprendere cosa renda “flessibile” un vegetariano è piuttosto semplice: un vegetariano flessibile è colui che vuole ridurre il consumo di carne e pesce, scegliendo di mangiarli solo di tanto in tanto, o solo se biologici. Può anche essere qualcuno che ha intenzione di smettere di mangiare carne del tutto, ma la prepara senza problemi per famigliari e amici. O magari desidera che gli ingredienti siano più sostenibili, con meno impatto sul pianeta e forse anche più economici e salutari. Vuole cucinare in modo più vario, aggiungendo carne e pesce dove necessario, ma ha una scorta di brillanti ricette vegetariane per ogni evenienza.

Per gran parte della mia settimana seguo una facile, soddisfacente e deliziosa alimentazione senza carne. Ogni tanto, però, mi piace varcare questi confini “vegetariani”. Quando organizzo cene in cui voglio andare incontro ai gusti di tutti, o magari cucino il pranzo della domenica per i parenti di mio marito per cui la carne non può mancare (vero, Peter?), o quando mi ritrovo a usare gli avanzi di pollo del suddetto pranzo domenicale. Quando, poi, mi va un po’ di salmone. Così è giunta l’ispirazione per questo libro, grazie a quei momenti “meno vegetariani”.

Le ricette sono pensate per dare buoni risultati così come sono o con l’aggiunta di carne o pesce. Potresti gradire lo Stufato di orzo perlato e patate dolci (p. 110) un martedì sera e dare un tocco piccante agli avanzi aggiungendo un po’ di chorizo per il pranzo del giorno dopo. Per il brunch della domenica puoi preparare i Pancake americani con “bacon” di tofu per te (p. 21) e usare vero bacon per il tuo partner. Troverai piatti per ogni occasione, umore, gusto e ospite, studiati per raggiungere l’equilibrio nutrizionale, nonostante l’assenza di carne e pesce. D’altronde è facilissimo aggiungere proteine usando legumi, frutta secca, semi, derivati della soia, cereali integrali, uova e latticini, tutti alimenti che conferiranno alla vostra cucina sapore e consistenza. Inoltre nei supermercati, nei negozietti locali e al mercato del contadino esiste un’incredibile varietà di verdure e ingredienti vegetali vivaci e insoliti. Ho voluto scrivere questo libro anche per celebrarli.

Le ricette di questo libro, tutte scritte, provate e testate con attenzione da me, sono appaganti, ricche di sapore e mettono le verdure al centro, lasciando spazio a varianti a base di carne e pesce. Spero che ti divertirai a prepararle quanto io mi sono divertita a scriverle!



Buddha bowl

La “Buddha bowl” è un piatto nutriente a base di molti ingredienti salutari, tra cui cereali, verdure crude e/o cotte, proteine, frutta secca, semi e condimenti. Distribuiscili nelle ciotole (in modo che ricordino il ventre rotondo del Buddha) e avrai un pasto super saporito e bilanciato. Qui ho usato alcuni dei miei ingredienti preferiti, ottimi per un brunch, ma puoi sempre giocare con i sapori o usare gli avanzi, come riso cotto, verdure arrosto, legumi e verdure a foglia. La ricetta prevede i semi aromatizzati (una volta tostati si conservano fino a 3 settimane in un contenitore ermetico). Utilizza quelli avanzati come spuntino, sull'insalata o sulle verdure arrosto e, ovviamente, in altre Buddha bowl.

125 g di semi misti (lino, zucca, sesamo, girasole e papavero)
2 cucchiaini di salsa di soia
2 cucchiaini di sciroppo d'agave
2 cucchiaini di ras el hanout (mix di spezie nordafricano)
olio extravergine d'oliva
150 g di quinoa
375 ml di brodo vegetale
4 uova
1 zuccina grande grattugiata non troppo fine
il succo e la scorza di ½ limone grattugiata fine
una manciata scarsa di foglie di menta tritate
3 cucchiaini di tahina
4 cucchiaini di yogurt bianco al naturale
2 avocado grandi maturi, sbucciati e affettati
4 cucchiaini di harissa
sale marino in fiocchi e pepe nero appena macinato

Tempo 40 minuti / **Per** 4 persone

Scalda il forno a 160°C.

Mescola i semi, la salsa di soia, lo sciroppo d'agave e il ras el hanout con 1 cucchiaino d'olio d'oliva. Stendi tutto su una teglia e cuoci in forno per 15–20 minuti, finché i semi non saranno dorati, agitando la teglia a metà cottura. Sforna e lascia raffreddare.

Per cuocere la quinoa, scalda una casseruola media su fuoco alto. Mettici dentro la quinoa e tostala per circa 30 secondi, agitando la pentola per evitare che si attacchi. Versa il brodo e fai bollire per 1 minuto. Abbassa il fuoco al minimo, copri con un coperchio e cuoci per 10 minuti. Trascorso questo tempo, spegni la fiamma e lascia riposare per 5 minuti prima di togliere il coperchio e sgranarla con una forchetta.

A questo punto porta a ebollizione una pentola d'acqua e metti dentro le uova. Riporta a lieve bollore e fai bollire per 7 minuti, per ottenere un albume sodo e un tuorlo morbido. Togli le uova dalla pentola e, quando saranno fredde abbastanza per maneggiarle, sguscialle e tagliale a metà per il lungo.

Condisci la zuccina grattugiata con la scorza e il succo di limone, la menta, un po' di olio d'oliva, sale e pepe.

Mescola insieme la tahina e lo yogurt e condisci con un pizzico di sale. Diluisci il mix con un po' d'acqua affinché abbia la consistenza del mascarpone.

Per servire, distribuisci la quinoa nelle ciotole con sopra la zuccina, l'avocado, le uova, un cucchiaino di yogurt alla tahina, un cucchiaino di harissa e completa con una spolverizzata di semi tostati.

Flessibile

Le opzioni sono infinite e il segreto è essere creativi con gli ingredienti che hai a disposizione. Per colazione o per un brunch mi piacciono il salmone, la trota o lo sgombro affumicato. Puoi acquistarli già pronti da rompere direttamente nella ciotola.



Zuppa di cavolfiore e formaggio cremoso con cipolle dolci arrosto

Questa ricetta si contende il posto per la mia preferita: solo guardandola mi viene voglia di ripulirne una ciotola. È dolce, sa di formaggio ed è deliziosa mangiata da sola, ma le cipolle dolci arrosto glassate, che si sciolgono in bocca, la rendono davvero speciale. È difficile fermarsi a una ciotola sola, per questo ho riportato le dosi per otto porzioni.

50 g di burro
1 cipolla tritata
2 spicchi d'aglio sbucciati e tritati grossolanamente
1 foglia di alloro
1 cavolfiore grande rotto a cime piccole (servono circa 800 g di cime)
1 patata sbucciata e tagliata a pezzi
500 ml di latte
750 ml di brodo vegetale
300 g di formaggio cremoso
1 cucchiaino di senape inglese
sale marino in fiocchi e pepe nero appena macinato
1 cucchiaio di semi di cumino nero per servire

Per le cipolle

4 cipolle grandi sbucciate e tagliate in 8 pezzi
3 cucchiai di olio d'oliva, più un po' per servire
50 g di burro
una manciata di rametti di timo

Tempo 1 ora / **Per** 8 persone

Scalda il forno a 200°C.

Metti le cipolle a spicchi in una teglia grande, condisci con un filo d'olio, il burro a pezzetti e i rametti di timo. Cuocile in forno per 30–45 minuti, finché non saranno dorate e glassate, girandole e bagnandole con il burro fuso ogni tanto.

Per la zuppa, fai sciogliere il burro in una casseruola grande, metti dentro la cipolla e cuocila finché non sarà morbida, ma non colorita. Unisci l'aglio, l'alloro, il cavolfiore e le patate. Abbassa la fiamma, copri con un coperchio e cuoci per 15 minuti, mescolando ogni tanto. Assicurati che le verdure non si scuriscano; se si stanno attaccando aggiungi un po' d'acqua.

Togli il coperchio e versa dentro la casseruola il latte e il brodo. Fai sobbollire per 15 minuti, finché il cavolfiore e le patate non saranno teneri e non inizieranno a rompersi.

Metti il formaggio cremoso in una ciotola con la senape e lavoralo con un cucchiaio di legno per dargli la consistenza della panna montata. Togli la zuppa dal fuoco ed elimina la foglia di alloro. Mescolando, incorpora due terzi del formaggio cremoso alla senape. Fai raffreddare un po', poi frulla in un food processor o in un blender finché non otterrai una zuppa vellutata e omogenea (forse dovrai frullarla in due volte). Condisci a piacere con sale e pepe nero appena macinato.

Servi la zuppa calda con una cucchiajata di formaggio cremoso, un po' di cipolle dolci caramellate al centro, una spolverizzata di semi di cumino nero e un filo di olio d'oliva.

Flessibile

A metà cottura, aggiungi alle cipolle 75 g di pancetta a cubetti e servi entrambe sulla zuppa.

“Patatine” di halloumi con *fattoush*

Se non hai mai provato l'halloumi fritto, devi farlo. Accade qualcosa di incredibile al formaggio infarinato e fritto: diventa irresistibile. Sicuramente il formaggio fritto non è la ricetta più salutare del mondo, ma se lo servi con questa insalata croccante, puoi ripulirti la coscienza almeno un po'.

olio di girasole per friggere
375 g di formaggio halloumi
2 cucchiaini di farina
1 cucchiaino di paprica
½ cucchiaino di sommacco

Per il *fattoush*

1 pane pita
olio extravergine d'oliva
½ lattuga romana
3 pomodori maturi
¼ di cetriolo a metà e senza semi
75 g di ravanelli a metà o in quarti
3 cipollotti a pezzetti
un mazzetto di prezzemolo tritato
un mazzetto di menta tritata
il succo di ½ limone
2 cucchiaini di chicchi di melagrana
1 cucchiaio di melassa di melagrana
4 cucchiaini di yogurt bianco al naturale
sale marino in fiocchi e pepe nero appena macinato

Tempo 45 minuti / **Per** 4 persone

Scalda il forno a 200°C. Spennella la pita o il pane azzimo con un po' di olio extravergine d'oliva e mettilo in forno per circa 15 minuti finché non sarà dorato e croccante. Fai raffreddare un po' e rompilò a pezzetti.

Taglia la lattuga, i pomodori e il cetriolo a pezzi irregolari e trasferiscili in una ciotola con i ravanelli, i cipollotti, il prezzemolo e la menta. Condisci tutto con il succo di limone, abbondante olio extravergine d'oliva, sale e pepe. Lascia da parte mentre prepari il formaggio.

Scalda una pentola o una friggitrice piena per un terzo di olio di girasole a 180°C (avrà raggiunto la giusta temperatura quando un pezzetto di pane messo dentro diventerà dorato in 30 secondi).

Mentre l'olio si scalda, taglia l'halloumi a bastoncini. Mescola la farina e la paprica e impana il formaggio. Friggilo un po' per volta per un paio di minuti, finché le “patatine” non saranno dorate. Fallo scolare su carta assorbente, servi nei piatti e spolverizza con il sommacco.

Mescola il pane pita con il *fattoush* e completa con i chicchi di melagrana, un filo di melassa di melagrana e dello yogurt bianco.

Flessibile

Aggiungi qualche sardina da friggere con l'halloumi. Infarina 8 sardine pulite e senza testa e friggile nell'olio caldo per 2-3 minuti finché non saranno dorate.





Insalata di super verdure abbrustolite con vinaigrette al pompelmo

La prossima volta che ci sarà il sole e farai un barbecue, prova questa ricetta. Tutte le verdure possono essere cotte sulla brace (o sulla griglia), servite su un letto di quinoa, con lo sprint del condimento al pompelmo. È un piatto perfetto da solo o come parte di un banchetto per la prossima cena estiva.

200 g di quinoa
500 ml d'acqua o brodo vegetale
1 zucca butternut sbucciata e tagliata a fette spesse 1 cm
1 cipolla rossa sbucciata e tagliata a spicchi
200 g di broccoli
1 mazzo di asparagi tagliati a metà per il lungo se troppo grossi
1 mazzo di cipollotti spuntati
1 avocado grande sbucciato e tagliato a fette spesse
olio d'oliva
2 cucchiaini di semi di zucca
2 cucchiaini di semi di girasole

Per la vinaigrette

il succo e la scorza grattugiata di ½ pompelmo
2 cucchiaini di miele
1 cucchiaino di senape con grani
80 ml di olio d'oliva
sale marino in fiocchi e pepe nero appena macinato

Tempo 30 minuti / **Per** 4 persone

Per cuocere la quinoa, scalda una casseruola media su fuoco alto. Mettila dentro e tostala per circa 30 secondi. Agita la pentola per evitare che si attacchi. Versaci dentro l'acqua o il brodo e fai bollire per 1 minuto, poi abbassa la fiamma al minimo. Copri con un coperchio e cuoci per 10 minuti. Trascorso questo tempo, spegni la fiamma e lascia risposare per 5 minuti prima di togliere il coperchio e sgranarla con una forchetta.

Scalda una griglia su fuoco alto e ungi tutte le verdure con un po' d'olio. Cuocile un po' alla volta finché non si formeranno linee ben dorate e non saranno tenere. Il tempo varia a seconda delle verdure: la zucca ci impiega circa 8 minuti, mentre la cipolla 2. Se ti sembra che siano troppo abbrustolite e poco cotte, trasferiscile in una teglia e prosegui la cottura in forno a 180°C.

Mentre le verdure cuociono, scalda una padella piccola su fuoco medio e metti dentro i semi. Mescolali per 1 minuto finché non saranno dorati e tostati.

Per il condimento, metti tutti gli ingredienti in un barattolo piccolo, condisci con sale e pepe e agita.

Quando tutte le verdure saranno cotte, mescolale piano con la quinoa e il condimento. Completa con i semi tostati e servi l'insalata calda o a temperatura ambiente.

Flessibile

Per questa ricetta le opzioni sono infinite. Puoi aggiungere all'insalata gamberi sgusciati, cotti con le verdure sulla griglia. Anche il salmone affumicato a caldo a pezzetti è delizioso. Questo piatto è ottimo anche come contorno per il pollo arrosto (p. 173), l'agnello a cottura lenta (p. 176) o l'anatra.



Ricette per tutti i gusti, le occasioni e gli ospiti.

Da quelli più sostanziosi agli stuzzichini, i piatti proposti da Jo Pratt sono appetitosi ed equilibrati sia nella versione vegetariana che con l'aggiunta di carne o pesce.

Il libro perfetto per chi ha deciso di mangiare meno carne (o di smettere di consumarla del tutto), ma anche per chi vuole seguire un'alimentazione più sostenibile, salutare e meno dispendiosa a livello economico. Sempre senza rinunciare al gusto.

28 € i.i.
www.luxurybooks.it



ISBN 978 88 99802 066