

JANE PRICE

il vegetariano gourmet



RICETTE VEGETARIANE DAL MONDO

Guido Tommasi Editore



SOMMARIO

SAPORI DAL MONDO	6
ANTIPASTI E SNACK	8
INSALATE E CONTORNI	68
PASTA, NOODLES E RISO	120
CASSERUOLE, CURRY, PIATTI AL SALTO E AL FORNO	188
INDICE	250





SAPORI DAL MONDO

Ogni grande cultura gastronomica che si rispetti comprende nel suo lessico culinario una cospicua razione di piatti vegetariani. Già molto prima che “alimenti sostitutivi” come gli hamburger di tofu o la “carne” di soia diventassero cliché vegetariani, le popolazioni dell'India del Sud trasformavano riso e lenticchie in idli e dosa, gli italiani farcivano i cannelloni con ricotta e spinaci e in Messico idee ricche di inventiva che combinavano fagioli secchi, avocado, lime, peperoncini e tortillas si erano evolute fino a diventare quasi una forma d'arte. Da tempi immemorabili gli abitanti del sudest asiatico cucinano il tempeh, sperimentano curry di piselli e patate, preparano piatti speziati con uova, fagiolini e zucca. Le tavole nord africane sono celebri per lo sfavillante assortimento delle insalate: ceci, olive, carote speziate sono solo un esempio. Anche i francesi hanno una vera passione per cene raffinate che non prevedono carne. Da loro potreste assaggiare verdure grigliate con maionese all'aglio o un piatto abbondante della classica ratatouille.

Oggi siamo molto lontani da quella sottocultura strettamente legata al vegetarianesimo degli anni '60 e '70, e gustare piatti che non prevedono carne fa parte da tempo dei regimi alimentari bilanciati in tutto il mondo. A volte questo è derivato da motivi religiosi o dalla necessità, ma ben più spesso è perché verdure, legumi e cereali sono buonissimi e meritano di essere trattati come ingredienti di grande valore. E come se non bastasse, si tratta di alimenti molto salutari. Tra le pagine de *Il vegetariano gourmet* troverete una ricca selezione di ricette vegetariane (ma non vegane) che mettono al centro di ogni vostro piatto prodotti stagionali freschissimi. Che scegliate di servire pirohki, gnocchi di pastinaca o una teglia di patate e zucchine, rimarrete stupiti di fronte all'estrema varietà di sapori e da quanto possono essere sofisticati i piatti vegetariani. E chi può dire in quale parte del mondo vi porteranno?

FAGOTTINI DI SPINACI

2 cucchiaini di lievito secco
1 cucchiaino di zucchero
375 g di farina
125 ml di olio d'oliva
750 g di spinaci, mondati
1 cipolla grande, tritata finemente
1 spicchio d'aglio, schiacciato
80 g di pinoli, tostati (vedi note)
2 cucchiaini di succo di limone
1 cucchiaino di scorza di limone
grattugiata finemente
1/4 di cucchiaino di noce moscata
in polvere
sale, pepe

PER CIRCA 20 FAGOTTINI

Mettete il lievito e lo zucchero in una ciotola con 60 ml d'acqua calda. Fate riposare in un posto caldo e senza spifferi per 10 minuti o finché si formano delle bolle in superficie. Il composto dovrebbe essere schiumoso e aumentare leggermente di volume. Se il lievito non produce schiuma non è attivo, quindi va buttato e bisogna ricominciare da capo.

Setacciate la farina in una ciotola, unite il composto con il lievito, 2 cucchiaini di olio d'oliva e 185 ml d'acqua calda. Mescolate per formare un impasto, poi rovesciate su un piano di lavoro leggermente infarinato e impastate per 10 minuti finché è liscio ed elastico. Mettete l'impasto in una ciotola unta con un po' di olio e lasciate lievitare fino a 2 ore in un posto caldo e privo di spifferi finché raddoppia di volume.

Scaldare il forno a 190°C. Imburrate due teglie capienti. Lavate gli spinaci, lasciando le foglie ben bagnate. Metteteli in una casseruola, coprite e cuocete a fuoco alto finché appassiscono. Trasferiteli in un colino e strizzateli bene per togliere l'acqua in eccesso. Tagliateli grossolanamente.

Scaldare in una padella 1 cucchiaio di olio e cuoceteci la cipolla e l'aglio finché sono teneri. Mettete in una ciotola gli spinaci, i pinoli, il succo e la scorza di limone. Condite con la noce moscata e un po' di sale e pepe. Fate raffreddare.

Rovesciate l'impasto su un piano di lavoro infarinato. Dividetelo formando delle palline grandi quanto un uovo e formate con ciascuna un disco di 10 cm. Mettete un cucchiaio di ripieno al centro di ciascuno. Spennellate i bordi dei dischi con un po' d'acqua, poi ripiegate la pasta in tre punti per formare un fagottino triangolare, premendo bene per sigillare i bordi. Disponete i fagottini sulle teglie imburrate, distanziandoli in modo che abbiano spazio a sufficienza durante la cottura. Spennellateli con uovo sbattuto e infornate per 15 minuti o finché sono dorati. Serviteli ben caldi.

PREPARAZIONE: 25 MINUTI COTTURA: 20 MINUTI

NOTA: tostate i pinoli in una padella senza grassi su fuoco medio, mescolando costantemente finché sono ben dorati e fragranti. Teneteli d'occhio perché è facile che brucino.





GNOCCHI RICOTTA E SPINACI

4 fette di pane bianco
125 ml di latte
500 g di spinaci, scongelati
250 g di ricotta
2 uova
50 g di parmigiano grattugiato fresco
30 g di farina
scaglie di parmigiano, per servire
sale, pepe
PER 4-6

Togliete la crosta dal pane e ammolate la mollica nel latte in un piatto poco profondo per 10 minuti. Strizzate il pane per eliminare il liquido in eccesso. Strizzate anche gli spinaci.

Mescolate il pane in una ciotola con gli spinaci, la ricotta, le uova e il parmigiano, salate e pepate. Mescolate bene con una forchetta. Coprite e mettete in frigorifero per 1 ora.

Con le mani infarinate, formate gli gnocchi con un cucchiaino colmo di composto. Immergeteli in più riprese in una pentola d'acqua bollente salata. Cuoceteli per 2 minuti o finché risalgono in superficie. Trasferiteli in piatti da portata. Irrorateli di burro fuso, se volete, e servite con scaglie di parmigiano.

PREPARAZIONE: 45 MINUTI + RIPOSO COTTURA: 30 MINUTI

TAGLIATELLE CON RICOTTA E BASILICO

500 g di tagliatelle
20 g di prezzemolo
50 g di basilico
1 cucchiaino di olio d'oliva
50 g di peperoni essiccati
250 g di panna acida
250 g di ricotta
25 g di parmigiano grattugiato fresco
PER 4

Cuocete le tagliatelle al dente in una pentola d'acqua bollente salata. Scolatele e rimettetele nella pentola.

Mentre cuoce la pasta, frullate il prezzemolo e il basilico fino a tritarli grossolanamente.

Scaldare l'olio in una padella. Unite i peperoni essiccati e saltate per 2-3 minuti. Incorporate la panna acida, la ricotta e il parmigiano e mescolate su fiamma bassa per 4 minuti o finché il condimento è caldo. Non fatelo bollire.

Unite le erbe tritate e il condimento alla pasta, mescolate e servite.

PREPARAZIONE: 15 MINUTI COTTURA: 20 MINUTI

INDICE

A

- accompagnamento piccante 38
- aglio
 - burro alle erbe e aglio 154
 - crostini all'aglio 90
 - fusilli con aglio e salvia 145
 - maionese all'aglio 22
 - melanzane dolci all'aglio 102
 - panna all'aglio e coriandolo 50
 - pesto 53
 - polpette di lenticchie e ceci con panna all'aglio e coriandolo 50
- anacardi
 - curry di anacardi 197
 - noodles piccanti con anacardi 186
 - pilaf verde con anacardi 137
 - samosa di patate e anacardi 41
 - tofu con anacardi e marmellata di peperoncini 214
- arancini di riso con pomodoro e formaggio 170
- asparagi
 - asparagi al salto con semi di sesamo 241
 - asparagi all'andalusa 110
 - tagliatelle con asparagi ed erbe aromatiche 141
- avocado
 - avocado con lime e peperoncini 61
 - insalata di avocado 81
 - insalata di spinaci con vinaigrette calda alla senape 85
 - zucca con chili e avocado 94

B

- bhaji di cipolla 57
- bhel puri 14
- bignè piccanti con verdure al curry 62
- biscotti salati con formaggio alle erbe 46
- bondas 10

- broccoli
 - broccoli e mandorle al salto 209
 - tempeh al salto 217
- bruschetta con pomodori grigliati 33
- bucatini con salsa al gorgonzola 181
- burro alle erbe e aglio 154

C

- cannelloni ricotta e spinaci 242
- carciofi
 - brasati con le fave 97
 - con maionese al dragoncello 21
- carote
 - gnocchi speziati di carote e feta 122
 - insalata di carote tunisina 73
- cartocci di riso e verdure 34
- casseruola all'ungherese 225
- casseruola di ceci e verdure piccanti 210
- casseruola di fagioli Lima 193
- casseruola di polpette di lenticchie 218
- cavolfiori
 - cavolfiori in pastella 49
 - curry di cavolfiore, pomodoro e piselli 209
 - korma di verdure 205
 - pasticcio di pasta e cavolfiore con crostini 233
- ceci
 - casseruola di ceci e verdure piccanti 210
 - ceci fritti 13
 - curry di ceci 197
 - hummus di barbabietole 49
 - insalata di ceci e olive 81
 - patatine di ceci 17
 - polpette di lenticchie e ceci con panna all'aglio e coriandolo 50
- cestini di patate al formaggio 65
- chips di patate e salvia 25
- chutney di menta 14
- chutney di tamarindo 14
- cipolle
 - bhaji di cipolla 57

- cipolle in agrodolce 93
- fagottini di cipollotti sedano 106
- linguine al sugo di verdure arrosto 137
- riso pilaf con cipolle e parmigiano 185
- spanokopita 206
- composta di melanzane algerina 101
- condimento al sesamo 74
- condimento di verdure arrosto marinate 26
- crostini all'aglio 90
- crostini pesto e parmigiano 53
- cubetti di tofu fritti ripieni 61
- curry
 - bignè piccanti con verdure al curry 62
 - curry asciutto di patate e piselli 221
 - curry di anacardi 197
 - curry di ananas 225
 - curry di cavolfiore, pomodoro e piselli 209
 - curry di ceci 197
 - curry di patate con semi di sesamo 213
 - curry di piselli, uova e ricotta 194
 - curry di verdure e cocco 237
 - curry di zucca 193
 - curry dolce di verdure 222
 - curry indonesiano di zucca e spinaci 234
 - curry verde di patate dolci e melanzane 221

D

- dal indiano con pita tostata 226
- datteri
 - insalata di arance e datteri 85
 - ziti al limone e datteri 169
- dolmades vegetariani 66
- donburi di verdure 182
- dumplings di riso al vapore 53

- E**
- erbe
- biscotti salati con formaggio alle erbe 46
 - chips di patate e salvia 25
 - fettuccine con zucchine e basilico fritto 177
 - formaggio da spalmare alle olive e basilico 25
 - frittelle di patate ed erbe 45
 - funghi con burro alle erbe 42
 - fusilli con aglio e salvia 145
 - gnocchi di zucca al burro e salvia 138
 - insalata di feta ed erbe 73
 - noodles con verdure ed erbe 173
 - patate saltate al rosmarino 105
 - pilaf di riso selvaggio, timo e funghi 126
 - ravioli alle erbe 169
 - spaghetti al pomodoro ed erbe 125
 - tagliatelle con asparagi ed erbe aromatiche 141
 - tagliatelle con ricotta e basilico 153
- F**
- fagioli
- casseruola di fagioli Lima 193
 - nachos con guacamole 57
 - noodles in salsa di fagioli neri 145
 - moussaka di borlotti 230
 - riso e piselli giamaicano 133
 - tofu in salsa di fagioli neri 238
- fagiolini
- donburi di verdure 182
 - fagiolini al pomodoro 117
 - fagiolini in salsa di semi di sesamo 109
 - fettuccine alla panna, funghi e fagiolini 178
 - insalata di noci e spinaci 77
 - uova speziate con fagiolini 237
- fagottini di cipollotti e sedano 106
- fagottini di spinaci 30
- fettuccine
- alla panna, funghi fagiolini 178
 - con olive verdi e melanzane 173
 - con zucchine e basilico fritto 177
- focaccine con melanzane e peperoni grigliati 41
- formaggio
- arancini di riso con pomodoro e formaggio 170
 - biscotti salati con formaggio alle erbe 46
 - bucatini con salsa al gorgonzola 181
 - cannelloni ricotta e spinaci 242
 - cestini di patate al formaggio 65
 - formaggio da spalmare alle olive e basilico 25
 - gnocchi ricotta e spinaci 153
 - gnocchi speziati di carote e feta 122
 - insalata di feta ed erbe 73
 - insalata di indivia riccia e roquefort 89
 - polpette croccanti di lenticchie e formaggio 37
 - ravioli di ricotta con sugo di pomodori freschi 162
 - ricotta al forno 65
 - rigatoni con pomodori, haloumi e spinaci 161
 - rosti di patate dolci 114
 - spanokopita 206
 - tagliatelle al roquefort 177
 - tagliatelle con ricotta e basilico 153
- frittelle di patate ed erbe 45
- frittelle di patate e mais 37
- frittelle di risotto ai funghi 185
- funghi
- fettuccine alla panna, funghi e fagiolini 178
 - frittelle di risotto ai funghi 185
 - funghi con burro alle erbe 42
 - funghi marinati al peperoncino 17
 - funghi orientali con noodles hokkien 150
 - lasagne ai funghi 229
 - pilaf di riso selvaggio, timo e funghi 126
 - pirozhki 54
 - polpettone di funghi e noci con salsa al pomodoro 246
 - risotto ai funghi asiatici 142
 - fusilli con aglio e salvia 145
- G**
- germogli di soia
- cubetti di tofu fritti ripieni 61
 - germogli di soia alla coreana 93
 - insalata di pere e germogli con condimento al sesamo 74
- gnocchi di zucca al burro e salvia 138
- gnocchi di pastinache 154
- gnocchi ricotta e spinaci 153
- gnocchi speziati di carote e feta 122
- guacamole 57
- H**
- hummus di barbabietola 49
- I**
- idlis 29
- insalate
- insalata calda di riso e lenticchie 70
 - insalata con olive verdi, noci e melagrana 77
 - insalata di arance e datteri 85
 - insalata di avocado 81
 - insalata di carote tunisina 73
 - insalata di ceci e olive 81
 - insalata di feta ed erbe 73
 - insalata di indivia riccia e roquefort 89
 - insalata di lenticchie alla mediterranea 86
 - insalata di noci e spinaci 77
 - insalata di pere e germogli con condimento al sesamo 74

insalata di spinaci con
vinaigrette calda alla
senape 85
insalata di taccole 90
insalata di tofu 89
insalata di verdure cotte 78
insalata di verdure grigliate 82
involtini primavera 58

K
khichhari 165
korma di verdure 205

L
lasagne ai funghi 229
lasagne di verdure 198
lenticchie
casseruola di polpette
di lenticchie 218
dal indiano con pita
tostata 226
insalata calda di riso
e lenticchie 70
insalata di lenticchie alla
mediterranea 86
khichhari 165
polpette croccanti di
lenticchie e formaggio 37
polpette di lenticchie e ceci
con panna all'aglio e
coriandolo 50
riso integrale e lenticchie di
puy con pinoli e spinaci 181
linguine ai peperoni rossi 157
linguine al sugo di verdure
arrosto 137

M
maionese all'aglio 22
maionese al dragoncello 21
mais piccante 105
melanzane
cartocci di riso
e verdure 34
composta di melanzane
algerina 101
curry verde di patate dolci
e melanzane 221
donburi di verdure 182

fettuccine con olive verdi
e melanzane 173
focaccine con melanzane
e peperoni grigliati 41
korma di verdure 205
lasagne di verdure 198
melanzane a fette piccanti 109
melanzane dolci all'aglio 102
mousaka di borlotti 230
noodles satay piccanti 133
ratatouille 98
tortellini con le melanzane 129
mousaka di borlotti 230

N
nachos con guacamole 57
noci
insalata con olive verdi, noci
e melagrana 77
insalata di noci e spinaci 77
polpettone di funghi e noci
con salsa al pomodoro 246
noodles
funghi orientali con noodles
hokkien 150
noodles al salto con tofu
e arachidi 125
noodles con verdure
ed erbe 173
noodles di patate
con verdure 158
noodles in salsa
di fagioli neri 145
noodles piccanti
con anacardi 186
noodles satay piccanti 133
noodles udon al salto 157
noodles vegetariani
alla buddista 134
phad thai vegetariano 130

O
okra con salsa al pomodoro
e coriandolo 97
olive
fettuccine con olive verdi
e melanzane 173
formaggio da spalmare alle
olive e basilico 25

insalata con olive verdi, noci
e melagrana 77
insalata di ceci e olive 81
penne con pesto alle olive
e pistacchi 129
tapenade di olive nere
e peperoni 45
P
pakoras di verdure 18
panna all'aglio
e coriandolo 50
pasticcio messicano
di pomodori 213
pasta
bucatini con salsa
al gorgonzola 181
cannelloni ricotta e spinaci 242
fettuccine alla panna, funghi
e fagiolini 178
fettuccine con olive verdi
e melanzane 173
fettuccine con zucchine
e basilico fritto 177
fusilli con aglio e salvia 145
linguine ai peperoni rossi 157
linguine al sugo di verdure
arrosto 137
pasticcio di pasta e cavolfiore
con crostini 233
penne con la rucola 141
penne con pesto alle olive
e pistacchi 129
rigatoni con pomodori, haloumi
e spinaci 161
spaghetti al pomodoro
ed erbe 125
tagliatelle al roquefort 177
tagliatelle con asparagi ed
erbe aromatiche 141
tagliatelle con ricotta
e basilico 153
tagliatelle con zucca
e pinoli 149
timballi di pasta e spinaci 245
tortellini con le melanzane 129
ziti al limone e datteri 169
pasticcio di pasta e cavolfiore
con crostini 233

- patate
 - bondas 10
 - casseruola all'ungherese 225
 - cestini di patate
 - al formaggio 65
 - chips di patate e salvia 25
 - curry asciutto di patate e piselli 221
 - curry di patate con semi di sesamo 213
 - frittelle di patate ed erbe 45
 - frittelle di patate e mais 37
 - patate saltate al rosmarino 105
 - purè di patate all'olio 101
 - samosa di patate e anacardi 41
 - teglia di patate e zucchine 249
 - tortino a strati di mele e patate 249
 - tortino di patate 245
 - patate dolci
 - curry verde di patate dolci e melanzane 221
 - patate dolci e spinaci al salto 205
 - rosti di patate dolci 114
 - patatine di ceci 17
 - penne con la rucola 141
 - penne con pesto alle olive e pistacchi 129
 - peperoncino
 - avocado con lime e peperoncini 61
 - bhaji di cipolla 57
 - bignè piccanti con verdure al curry 62
 - funghi marinati al peperoncino 17
 - melanzane a fette piccanti 109
 - noodles piccanti con anacardi 186
 - noodles satay piccanti 133
 - peperoncini impanati al mais 33
 - phad thai vegetariano 130
 - salsa piccante 61
 - tempeh al salto 217
 - tofu con anacardi e marmellata di peperoncini 214
 - zucca con chili e avocado 94
 - pesto 53
 - pesto di nocciole 21
 - phad thai vegetariano 130
 - pie monoporzionevole alle verdure 190
 - pilaf di riso selvaggio, timo e funghi 126
 - pilaf verde con anacardi 137
 - pinoli
 - spinaci con uvetta e pinoli 117
 - tagliatelle con zucca e pinoli 149
 - piselli
 - curry asciutto di patate e piselli 221
 - curry di cavolfiore, pomodoro e piselli 209
 - curry di piselli, uova e ricotta 194
 - pirozhki 54
 - podì 29
 - polenta al forno
 - con accompagnamento piccante 38
 - polpette croccanti di lenticchie e formaggio 37
 - polpette di lenticchie e ceci
 - con panna all'aglio e coriandolo 50
 - polpettone di funghi e noci
 - con salsa al pomodoro 246
 - pomodori
 - arancini di riso con pomodoro e formaggio 170
 - bruschetta con pomodori grigliati 33
 - fagiolini al pomodoro 117
 - linguine con sugo di verdure arrosto 137
 - moussaka di borlotti 230
 - okra con salsa al pomodoro e coriandolo 97
 - pasticcio messicano di pomodori 213
 - pomodori verdi fritti 13
 - ratatouille 98
 - ravioli di ricotta con sugo di pomodori freschi 162
 - ravioli di spinaci con salsa di pomodori secchi 161
 - spaghetti al pomodoro ed erbe 125
 - teglia di patate e zucchine 249
 - porri alla béchamel 113
 - pulao 174
 - purè di patate all'olio 101
- R
- raita 18
 - ratatouille 98
 - ravioli
 - alle erbe 169
 - di ricotta con sugo di pomodori freschi 162
 - di spinaci con salsa di pomodori secchi 161
 - ricotta
 - ravioli di ricotta con sugo di pomodori freschi 162
 - ricotta al forno 65
 - tagliatelle con ricotta e basilico 153
 - rigatoni con pomodori, haloumi e spinaci 161
 - riso
 - arancini di riso con pomodoro e formaggio 170
 - dolmades vegetariani 66
 - donburi di verdure 182
 - frittelle di risotto ai funghi 185
 - insalata calda di riso e lenticchie 70
 - khichari 165
 - pilaf di riso selvaggio, timo e funghi 126
 - pilaf verde con anacardi 137
 - pirozhki 54
 - pulao 174
 - riso al salto
 - con le uova 149
 - riso allo yogurt 166
 - riso allo zafferano 165
 - riso e piselli giamaicano 133
 - riso indonesiano con cocco e spezie 146
 - riso integrale e lenticchie di puy con fagioli e spinaci 181

riso pilaf con cipolle
e parmigiano 185
risotto ai funghi asiatici 142
rosti di patate dolci 114

S

salsa alla panna e menta 122
salsa piccante 61
samosa di patate e anacardi 41
spaghetti al pomodoro ed erbe 125
spanokopita 206
spinaci
cannelloni ricotta e spinaci 242
curry indonesiano di zucca
e spinaci 234
fagottini di spinaci 30
gnocchi ricotta e spinaci 153
insalata di noci e spinaci 77
insalata di spinaci con
vinaigrette calda alla
senape 85
patate dolci e spinaci
al salto 205
pilaf verde con anacardi 137
ravioli di spinaci con salsa
di pomodori secchi 161
rigatoni con pomodori, haloumi
e spinaci 161
riso integrale e lenticchie
di puy con pinoli
e spinaci 181
spinaci con uvetta e pinoli 117
timballi di pasta e spinaci 245
stufato di verdure miste 201
sugo di pomodori freschi 162

T

taccole
insalata di taccole 90
tofu e taccole al salto 217
tagliatelle al roquefort 177
tagliatelle con asparagi ed erbe
aromatiche 141
tagliatelle con ricotta
e basilico 153
tagliatelle con zucca
e pinoli 149
tapenade di olive verdi
e peperoni 45

teglia di patate e zucchine 249
taglia di verdure invernali 241
tempeh al salto 217
timballi di pasta e spinaci 245
tofu
cubetti di tofu fritti ripieni 61
insalata di tofu 89
involtini primavera 58
noodles al salto con tofu
e arachidi 125
tofu con anacardi e marmellata
di peperoncini 214
tofu e taccole al salto 217
tofu in agrodolce 202
tofu in salsa di fagioli neri 238
verdure asiatiche con tofu
teriyaki 201
tortellini con le melanzane 129
tortino a strati di mele
e patate 249
triangolini di zucca con pesto
alle nocciole 21
tuberi al forno con glassa dolce
allo zenzero 118

U

uova
curry di piselli, uova
e ricotta 194
riso al salto con le uova 149
uova speziate con fagiolini 237

V

verdure
bignè piccanti con verdure
al curry 62
casseruola di ceci e verdure
piccanti 210
condimento di verdure arrosto
marinate 26
curry di verdure e cocco 237
curry dolce di verdure 222
donburi di verdure 182
insalata di verdure cotte 78
insalata di verdure grigliate 82
korma di verdure 205
lasagne di verdure 198
linguine al sugo di verdure
arrosto 137

noodles con verdure
ed erbe 173
noodles di patate
con verdure 158
pakoras di verdure 18
pie monoporzione
alle verdure 190
stufato di verdure miste 201
teglia di verdure
invernali 241
tuberi al forno con glassa
dolce allo zenzero 118
verdure al cocco
in stile thai 229
verdure asiatiche con tofu
teriyaki 201
verdure cinesi allo zenzero 233
verdure grigliate con maionese
all'aglio 22

Z

ziti al limone e datteri 169
zucca
curry di zucca 193
curry indonesiano di zucca
e spinaci 234
gnocchi di zucca al burro
e salvia 138
tagliatelle con zucca
e pinoli 149
triangolini di zucca con pesto
alle nocciole 21
zucca candita 113
zucca con chili e avocado 94
zucchine
fettucine con zucchine
e basilico fritto 177
ratatouille 98
teglia di patate
e zucchine 249