

# Le Paste

# Pizzoccheri alla Valtellinese

## INGREDIENTI

PER 2 PERSONE

- 120 g di pizzoccheri
- 1 patata grande
- 1 cestino di bietola mondata
- 1 spicchio d'aglio
- 4 foglie di salvia
- Burro di soia
- Formaggio vegetale tipo Edam sbriciolato
- Formaggio vegetale tipo Cheddar sbriciolato

**1** In una pentola capiente, far bollire per 15 minuti la bietola e le patate tagliate a dadini.

**2** Aggiungere i pizzoccheri e lasciar cuocere per altri 10 minuti.

**3** Nel frattempo, in un tegamino, fondere il burro vegetale aromatizzandolo con le foglie di salvia e lo spicchio d'aglio (da togliere successivamente).

**4** A cottura ultimata, scolare i pizzoccheri, la bietola e le patate.

**5** Unire il formaggio sbriciolato ed il burro vegetale fuso, mescolando fino a far sciogliere il formaggio.

**6** Impiattare.

NOTE: .....

.....

.....





# Rotolo agli Spinaci

## INGREDIENTI

*Quantità adeguata alle dimensioni del rotolo che volete preparare*

- Farina semintegrale
- Spinaci
- Tofu al naturale
- Lievito in scaglie
- Fior di sale
- Salsa di pomodoro fresco fatta in casa
- Olio extravergine di oliva
- Vero parmigiano vegano (ingrediente base)
- 2 spicchi di aglio

**1** Preparare un buona salsa di pomodoro con dei pomodori freschi spellati e privati dei semi, semplicemente saltando in padella il pomodoro con il sale, l'olio extravergine di oliva e uno spicchio d'aglio, da togliere a cottura ultimata.

**2** Mondare e lessare in abbondante acqua gli spinaci.

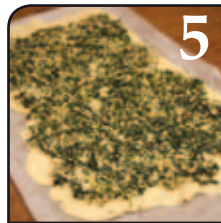
**3** Scolarli e saltarli in padella con del tofu sbriciolato, delle scaglie di lievito ed uno spicchio di aglio, da togliere al termine della cottura.

**4** Impastare acqua e farina sino ad ottenere la giusta consistenza dell'impasto.

**5** Stendere l'impasto a forma rettangolare e distribuirvi la farcitura di spinaci, fatta prima raffreddare.

**6** Arrotolare il tutto avendo cura di sigillare bene la chiusura, per evitare che il ripieno fuoriesca, e disporre nella vaporiera per circa 20 minuti.

**7** A cottura ultimata tagliare a fettine, condire con la salsa di pomodoro fresco fatta in casa e una spolverata di vero parmigiano vegano.





# Fettuccine al Vino Rosso

## INGREDIENTI

PER 2 PERSONE

- 140 g di tagliatelle di grano duro possibilmente aromatizzate al vino rosso
- Una manciata di funghi porcini secchi
- ½ calice di Nero D'Avola
- 1 spicchio d'aglio
- Un ciuffetto di prezzemolo
- Un pizzico di brodo granulare
- Olio extravergine di oliva
- Sale q.b.

**1** Per velocizzare i tempi, mettere a mollo in acqua bollente i funghi secchi, se necessario anche facendoli cuocere sulla fiamma.

**2** Filtrare l'acqua di cottura e tenerla da parte.

**3** Su un tagliere, preparare un battuto di aglio e prezzemolo e tagliuzzare anche una parte dei funghi.

**4** In un pentolino, mettete l'olio extra vergine d'oliva, il battuto di aglio e prezzemolo, i funghi tritati e interi, una parte dell'acqua filtrata dei funghi ed il brodo granulare.

**5** Fare cuocere il tutto, aggiungendo, se necessario, man mano, ancora acqua dei funghi filtrata, fino a che il liquido non sarà assorbito e i funghi risulteranno teneri.

**6** Sfumare con il vino rosso fino al suo assorbimento.

**7** Togliere dal fuoco il condimento. In una pentola avrete fatto bollire l'acqua e lasciato cuocere la pasta per 5 minuti (o per il tempo indicato per la pasta utilizzata).

**8** Scolarla e condirla con la salsa di funghi.

**9** Impiattare e decorare con un rametto di prezzemolo.



# Pennette alla Canapa

## INGREDIENTI

PER 2 PERSONE

- 140 g di pennette di canapa
- Olio di canapa q.b.
- Panna di soia q.b.
- 6 noci
- Fior di sale q.b.

**1** Mentre cuoce la pasta...

**2** Preparare la salsa alla canapa miscelando a freddo un po' di panna di soia, un po' di fior di sale ed un po' di olio di canapa. Fate voi le proporzioni sulla base della vostra esperienza e del vostro gusto.

**3** Schiacciare a mano qualche noce.

**4** A cottura ultimata, scolare la pasta ed aggiungere la salsa e le noci, mescolando bene.

**5** Impiattare insaporendo con un altro filo di olio di canapa, sempre a crudo, aggiustando la salatura con fior di sale.

NOTE:

.....

.....

.....

.....

.....







# Eliche ai Carciofi

## INGREDIENTI

PER 2 PERSONE

- 140 g di pasta tipo eliche possibilmente aromatizzate al limone/pepe
- 3 carciofi
- 60 g formaggio vegan aromatizzato al gorgonzola
- Pepe q.b.
- Peperoncino fresco
- Cipolla rosa della Val Cosa
- Prezzemolo fresco
- Olio extravergine di oliva
- Brodo granulare q.b.
- ½ calice di vino bianco

**1** In una casseruola fare rosolare nell'olio extravergine i carciofi tagliati, mondati e affettati fini fini, insieme alla cipolla, unendo fin dall'inizio il peperoncino, un pizzico di brodo granulare ed il vino bianco.

**2** A cottura ultimata lasciare da parte il condimento.

**3** Nel frattempo portare a bollire l'acqua e lasciare cuocere la pasta per il tempo indicato sulla confezione.

**4** Scolare la pasta ben al dente ed unirla al condimento aggiungendo a questo punto del formaggio vegan sminuzzato. Saltare ancora per qualche istante e impiattare immediatamente, spolverando la superficie con un po' di pepe macinato e di prezzemolo fresco tritato.

*NOTE:*



