

INSALATA BERGERA DELLE LANGHE CON ROBIOLA AUTOPRODOTTA



3° CONTORNO DEL MENÙ VEGAN DELLE FESTE NATALIZIE DI
Viaggi&AssaggiFelici



Viaggieassaggifelici.blog

Viaggiando con amore
blog di viaggi e cucina vegana

MENU DELLE FESTE 2021



ANTIPASTI

- SUSHI CRUDISTA VEGANO
- RICOTTA DI SESAMO
- INSALATA RUSSA CRUDISTA
- PATÉ CRUDISTA DI SEMI
- GYOZA O JIAOZI VEGAN ALLA PIASTRA (RAVIOLI GIAPPONESI/CINESI) ACCOMPAGNATI DA SALSA PICCANTE

PRIMI PIATTI

- ♣ QUICHE LORRAINE CRUDISTA DI FUNGHI E OLIVE TAGGIASCHE
- ♣ LASAGNE CON RAGÙ DI JACHFRUIT CON CREPES DI MAIS E BESCIAPELLA DI YOGURT DI SOIA
- ♣ CREPPELLE DI CASTAGNE RIPIENE DI RAGÙ DI CARCIOFI
- ♣ GNOCCHI DI RISO
- ♣ LASAGNE BIANCHE DI PANE CARASAU CON SUGO DI BROCCOLI E FUNGHI CHAMPIGNON CON BESCIAPELLA DI VERDURE

SECONDI PIATTI

- STROGANOV VEGANO CON JACHFRUIT
- ARROSTO DI JACHFRUIT E CECI CON SALSA AI FUNGHI
- STOCCAFISSE MANTECATO VEGANO (SOIAFISSE)
- OSSOBUCO VEGAN ALLA MILANESE
- ROTOLO DI POLLO VEG .RIPIENO DI AFFETTATO .UVETTA E PISTACCHI

INSALATE E CONTORNI

- ♣ INSALATA BERGERA DELLE LANGHE CON ROBIOLA AUTOPRODOTTA
- ♣ INSALATA CIPRIOTA
- ♣ INSALATA DI PATATE ALLA CIPRIOTA
- ♣ INSALATA CON FIORI EDULI DI ROSA, FIORDALISO E CALENDULA
- ♣ TRIS DI PURÉ (GIALLO DI PATATE, VERDE DI PISELLI, ARANCIONE DI CAROTE)

DOLCI

- CHRISTMAS CAKE BRITANNICA VEGANA (TORTA DI NATALE BRITANNICA IN VERSIONE VEGANA)
- TRONCHETTO DI CAPODANNO
- VEGAN TARTE TATIN RIVISITATA CON CREMA DI HAHÍ CRUDISTA
- CIOCCOLATINI RIPIENI MISTI

PANE , CRACKERS E GRISSINI

- CRACKERS ALL'ORIGANO CRUDISTI
- GRISSINI CRUDISTI AL ROSMARINO

VINI

- BIANCO: PIEVALTA , VERDICCHIO DEI CASTELLI DI JESI CLASSICO SUPERIORE DOC (BIO , E CERTIFICATO VEGAN)
- ROSSO: AVIGNONESI, VINO NOBILE DI MONTEPULCIANO DOCG (BIO E CERTIFICATO VEGAN)

SPUMANTE

- SANTA TRESA IL GRILLO VINO SPUMANTE BRUT (BIO E VEGAN)

*New Year
New Me!*



Viaggie Assaggifelici 2021



Quando era malato il cavallo di Ulisse veniva curato con il sedano: questo dimostra che le virtù del **SEDANO** sono note da

tempo immemore.

*Pianta autunnale a crescita lenta (occorrono circa quattro mesi prima di poterlo raccogliere) il sedano da costa era conservato per qualche settimana al fresco della cantina, mentre suo cugino, il **sedano rapa**, si manteneva più a lungo: sbarazzato di radici e foglie poteva anche durare per qualche mese.*

*Insieme ad un formaggio fresco ed alle noci o nocciole, è protagonista di un'**insalatina piemontese** che può essere servita come **CONTORNO l'insalata bergera, rapida e deliziosa.***

*Per prepararla si usa la **robiola**, formaggio fresco dell'Italia nord occidentale .*

*Io naturalmente l'ho veganizzata , utilizzando la mia **ROBIOLA VEGAN** , nata e scoperta per caso pensando alla consistenza dello yogurt di soia mettendolo a colare ...diventa uno yogurt greco bello consistente !!!*

E quindi ho detto aggiungiamo del sale rosa dell'Himalaya, cuociamolo nella meravigliosa friggitrice ad aria e vediamo un pò che succede!!!

*È nato , un formaggio vegano dalla consistenza ma anche dal sapore molto simili all'originale onnivoro, perchè a me il latte piace lasciarlo ai legittimi proprietari ,**GLI ANIMALI.***

La consistenza è stupenda !!A me ricorda molto quella della robiola artigianale ...!!!

*La **POTRAI UTILIZZARE ANCHE SULLA pizza...vestita di nuovo...nuova versione mai provata!!!***

*In fondo all'articolo troverai la mia ricetta molto semplice della **ROBIOLA VEGANA** !!!*



INGREDIENTI

- un cuore di **sedano**
- 2 [PIROTTINO DI ROBIOLA VEGAN](#)
- una manciata di **gherigli di noce**
- una piccola **mela**
- una tazza di **fagiolini lessati**
- **olio evo**
- **succo di un limone**
- **sale rosa dell'himalaya**
- **peperoncino**

PROCEDIMENTO

- Lavare accuratamente il sedano ed affettarlo finemente. Metterlo in una ciotola.
- Aggiungete una mela, privarla del torsolo e tagliare a piccoli cubetti.
- Condirli con un po' di succo di limone e unirli al sedano.
- Tagliare il formaggio sempre a piccoli cubetti,
- sbriciolare le noci e metterle nella ciotola con i fagiolini
- Condire con olio evo, succo di limone, sale e peperoncino .
- Servire subito accompagnato con pane o crackers.

Se ti è piaciuta questa ricetta e/o la riprodurrai ,fammelo sapere con un #like o un commento qui sotto l'articolo e nel mio gruppo facebook !!!

Condividila sui social usando i tasti in cima e in fondo all'articolo oppure lasciarmi un commento! Per te è un clic, per me una grandissima soddisfazione!

[ROBIOLA VEGAN](#)

<https://viaggiassaggifelici.blog/2021/10/06/robiola-vegan/>