

## Ricette veloci e sfiziose per una cena con amici vegetariani

Autore: francesca

Data: 06 Febbraio 2011



A preparare delle cene tradizionali siamo brave tutte, ma se i nostri invitati sono **vegetariani** che si fa? Ecco un **menù** completo completamente **vegetariano**, per far sentire i vostri ospiti come a casa. I vostri amici invitati gradiranno moltissimo questo gesto gentile e attento nei loro confronti e non lasceranno nulla nel piatto, perché oltre ad essere vegetariano, il nostro menù è anche **buonissimo!**

**Antipasto: Palline di Caprino**

### Ingredienti

- 280 gr. caprino
- sale
- pepe
- 1/2 spicchio d'aglio

- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- 1 mazzetto di prezzemolo
- paprika dolce
- erba cipollina tritata

## Preparazione

Mettete il caprino in una ciotola e aggiungete l'aglio tritato, l'olio e il prezzemolo tritato, mescolate bene e poi formate delle palline. Ponete le palline in freezer in 10 minuti e poi passatene metà nell'erba cipollina tritata e metà nella paprica dolce.

## Primo Piatto: Cannelloni con ricotta e spinaci

### Ingredienti

- salvia
- 200 grammi di spinaci
- sale
- maggiorana
- noce moscata
- 500 grammi di cannelloni
- 300 grammi di besciamella
- 200 grammi di ricotta
- cannella
- timo
- pepe
- parmigiano grattugiato

### Preparazione

Per fare il **ripieno** dovete mescolare la ricotta con gli spinaci, lessati, strizzati e tagliati, il parmigiano grattugiato, il sale, il pepe e le spezie, amalgamate tutti gli ingredienti per avere una crema omogenea.

[Farcite i cannelloni con il ripieno](#) che avete preparato e man mano metteteli in una pirofila ben imburrata, ma senza sovrapporli. Poi mettete sopra la **besciamella** e un paio di cucchiaini di parmigiano grattugiato.

Cuocete in forno caldo a 200°C per 25 minuti circa e poi completate con 4 minuti di grill.

## Secondo Piatto: parmigiana di peperoni

### Ingredienti

- 4 grandi peperoni rossi
- 4 grandi peperoni gialli
- 500g di pelati
- capperi
- pangrattato
- olio extravergine d'oliva
- parmigiano grattugiato
- 1 mazzetto di basilico

### Preparazione

Lavate i **peperoni** e metteteli nel forno sotto il grill per 10 minuti, poi pelateli e privateli dei filamenti e dei semi, asciugateli bene con un panno da cucina.

Imburrate una pirofila e fate uno strato di peperoni alternando i colori, poi mettete sopra un po' di pomodori pelati, aggiungete parmigiano, capperi e basilico e procedete così, alternando questi strati fino ad esaurimento degli ingredienti.

Aggiungete pangrattato e **parmigiano** e poi completate con un po' di olio e cuocete in forno preriscaldato a 180°C per 30 minuti.

Questo piatto va servito freddo.

## **Dolce: Crema catalana**

### **Ingredienti**

- 1 limone
- 1 baccello di vaniglia
- 1 cucchiaino di semi di finocchio
- 3 tuorli
- 70 gr di zucchero
- 33 cl di latte
- 1 cucchiaio di maizena

### **Preparazione**

Sobbollite un limone per un minuto, poi sgocciolatelo e grattugiate la scorza. Pestate i semi di finocchio. E spezzettate in due il baccello di vaniglia. Prendete una pentola e mettete il latte, la vaniglia e i semi di finocchio, portate a ebollizione e fate sobbollire per 30 secondi, poi copritelo con un panno e fate riposare per 30 minuti.

Filtrate il **latte** e incorporate i tuorli, lo zucchero e la scorza di limone grattugiata e poi anche la maizena sciolta con un pochino di latte.

Versate questa **crema** in una pentola e fatela addensare a fuoco dolce fino a raggiungere l'ebollizione. Suddividete la crema in 4 ciotoline basse e larghe e poi mettetele in frigorifero per almeno due ore.

Al momento di servire spolverizzate le ciotoline con lo zucchero di canna e poi passatele sotto il grill per formare una patina dura, ci vorranno 2 – 3 minuti.

Servite subito.

Articolo scritto da Melissa

---

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/cucina/ricette-veloci-e-sfiziose-per-una-cena-con-amici-vegetariani/>

Generato il 17/04/2025