

Come rendere speciale la cena di San Valentino (FOTOGALLERY)

Autore: Manuela Zanni

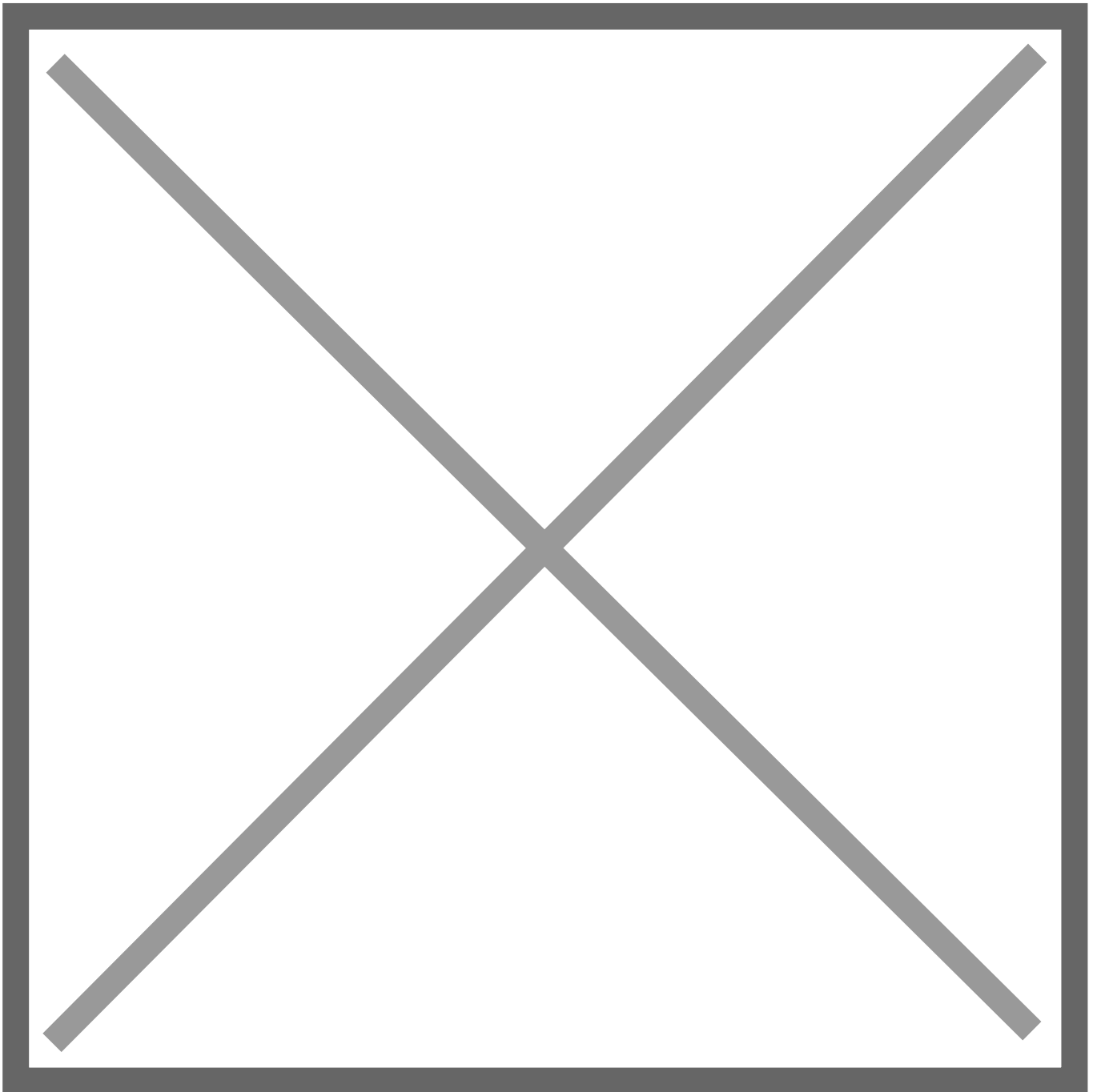
Data: 26 Gennaio 2022



A volte, avere l'idea del menù giusto per una occasione speciale come **San Valentino** non è semplice. Noi ve lo abbiamo preparato e vi assicuriamo che piacerà a tutti i palati, anche vegetariani e vegani. Di seguito vi proponiamo [5 ricette per il menù di San Valentino](#) da preparare per chi amate. Un intero menù con scelta tra primo, secondo, contorno e dolce ricco di amore! Bastano pochi ingredienti e tanta fantasia per preparare pietanze gustose e raffinate adatte a tutti i palati.



Cannelloni al forno



Ingredienti

- Cannelloni di semola
- Per la Besciamella
- 1 Litro di Latte di Soia
- 100 gr di Farina 00
- 100 gr di Olio di Oliva
- Sale
- Pepe
- Noce Moscata
- Per il Ripieno
- 1 Cipolla
- 2 Carote
- 1 Porro grande
- 1/2 Sedano

- 400 gr di Polpa di Pomodoro (o cubetti)
- Olio di Oliva
- Sale
- Tofu

Besciamella:

1. Mettere sul fuoco basso 100 gr di Olio, 100 gr di farina e malgamare con la frusta
2. Sempre a fuoco lento aggiungere 1 litro di latte di soia
3. Alzare la fiamma e portare ad ebollizione continuando a mescolare per evitare di formare grumi. Una volta addensata salare e aggiustare con pepe e noce moscata

Ripieno:

1. Pulire e tagliare grossolanamente la verdura
2. In una padella di alluminio versare l'olio e soffriggere la cipolla, la carota, il sedano e il porro
3. Cuocere a fuoco medio per una decina di minuti e sfumare con vino bianco
4. Aggiungere il pomodoro
5. Cuocere per 30 minuti
6. Correggete l'acidità con un pizzico di zucchero di canna, quindi salate e aggiustate di pepe a gusto e spegnete la fiamma
7. In una scodella, aiutandovi con una forchetta spezzettate il tofu in piccolissime parti. Quindi aggiungetevi il sugo di verdure e un mestolo abbondante di besciamella, e amalgamate bene

Cannelloni

Riempite i cannelloni aiutandovi con un cucchiaino e disponeteli in una teglia antiaderente. Coprite con la besciamella e lasciate riposare per alcune ore, se potete anche per un'intera notte. Quindi cuocete la teglia per 30 minuti a 180 gradi.

Jiaozi (primo alternativo)

Si tratta dei classici ravioli cinesi ma rigorosamente vegani



Ingredienti

Per la pasta:

- 450 g di farina
- 225 g di acqua
- 1 pizzico di sale

Per il ripieno:

- 100 g di granulare di soia
- 500 ml brodo
- 100 g di carote
- 100 g di cipolla
- 100 g di verza

- 5 cucchiaini di salsa di soia

Preparare la pasta, impastando farina, acqua e sale fino ad ottenere un panetto compatto:

1. Coprire con della pellicola e lasciar riposare fuori dal frigo
2. Reidratare il granulare facendolo cuocere nel brodo, per circa 5-7 minuti, fino a che non si sarà reidratato per bene.

Ripieno:

1. Tritare molto finemente la carota, la cipolla, il cavolo cappuccio (o la verza)
2. Ps. Ricordate di conservare e lavare bene le foglie esterne, serviranno per il fondo della vaporiera ?
3. Mettere tutti gli ingredienti in una ciotola con la salsa di soia, mescolare bene e far riposare per almeno mezz'ora.

Riempite i ravioli:

1. Fatto ciò, riprendere la pasta, stenderla molto molto sottile (2-3 mm) e ricavatene dei dischi con uno stampino tondo
2. Mettere su ogni cerchietto un cucchiaino scarso di composto per il ripieno inumidendovi la punta delle dita con dell'acqua e chiudete i ravioli.
3. Una volta finiti passateli in padella con qualche cucchiaino di olio di semi, avendo cura di far rosolare per un paio di minuti solo il fondo
4. Foderare la vaporiera con le foglie di cavolo tenute da parte
5. Collocare i ravioli nella vaporiera
6. Cuocere per 25 minuti circa.

Bastoncini alle erbe aromatiche

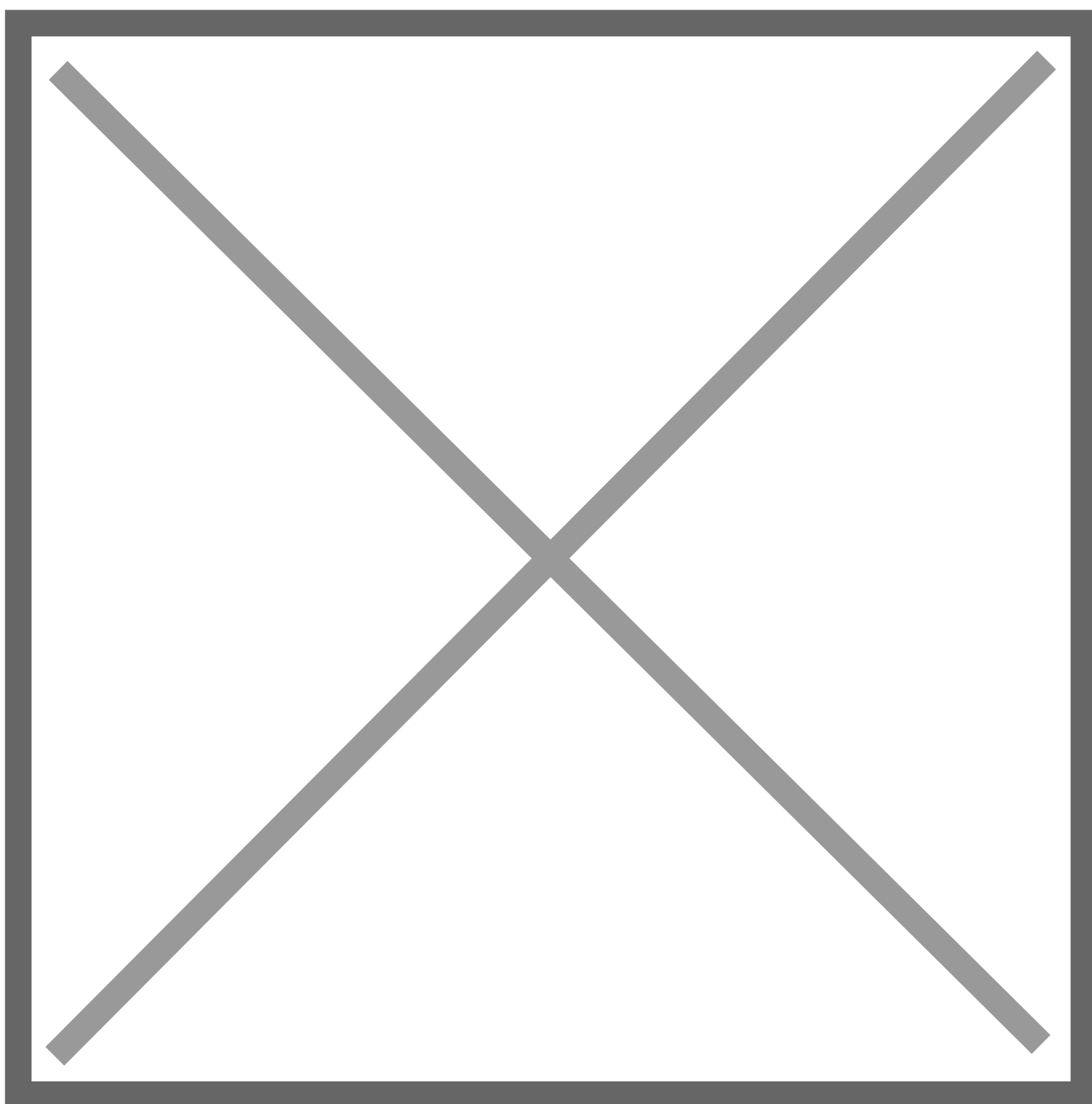


Ingredienti

- 2 zucchine
- 1 carota
- 1 melanzana
- 90 gr circa di farina
- 150 ml di latte vegetale, oppure acqua
- sale
- erbe aromatiche a piacere
- pangrattato q.b.
- farina di mais per polenta
- olio d'oliva

1. Preparate una pastella lavorando la farina con poco latte (o acqua) alla volta. Dopo, salate e aggiungete le erbe aromatiche che preferite. La pastella dovrà essere non troppo liquida, ma cremosa
2. Ricavate dalle zucchine, le carote e dalla melanzana dei bastoncini, e passate ogni bastoncino nella farina di mais e poi nella pastella; per ultimo nel pangrattato
3. Adagiate ogni bastoncino di zuccina in una teglia coperta di carta forno.
4. Irrorate con un filo di olio d'oliva e infornate a 190°-200° per circa 20 minuti e poi altri 5 minuti funzione grill
5. Sfornate i bastoncini di zuccina appena l'impanatura avrà raggiunto una colorazione dorata
6. Servite caldi

Secondo: spezzatino di seitan



Ingredienti

- 300 gr di seitan
- 1 Cipolla Rossa
- 1 Spicchio d'Aglio
- 2 Zucchine
- 2 Cucchiaini di Panna di Soia
- Lievito in Scaglie
- 1 Peperoncino
- 3 Cucchiaini di Olio di Oliva
- Sale
- Pepe
- Curry

1. Tagliate il seitan a dadini e raccoglietelo in un piatto
2. Pelate lo spicchio d'aglio e tagliatelo a metà, pelate anche la cipolla, ed affettatela
3. Tagliate a cubetti grosse le zucchine, dividete le cipolle e le zucchine in un recipiente
4. Fate scaldare un tegame con tre cucchiaini d'olio e mettete a soffriggere lo spicchio d'aglio e la cipolla
5. Quando la cipolla sarà appassita distribuite il curry
6. Unite le zucchine e cuocete per 10 minuti. Poi aggiungete il seitan e proseguite la cottura per altri dieci minuti
7. Sbriciolate un peperoncino e versate due cucchiaini di panna di soia e amalgamate bene gli ingredienti
8. A cottura ultimata distribuite due prese di sale, un pizzico di lievito di birra e del pepe
9. Distribuite nei piatti di portata

Tiramisù



Ingredienti

- Biscotti secchi senza uova e latte oppure Pan di Spagna senza uova
- 450 gr di latte vegetale
- 35 gr di farina 00 o fecola di patate
- 5 gr di olio di semi
- 45 gr di zucchero di canna integrale
- cacao amaro in polvere
- scaglie di cioccolato fondente
- caffè zuccherato 6 tazze

Crema:

1. Sciogliete la farina con un po' del latte, in una ciotolina cercando di non far formare i grumi. Il trucco sta nell'aggiungere il latte a poco a poco

2. In una pentola versate il resto del latte vegetale e aggiungete lo zucchero, l'olio e il mix di farina e latte. Portate il tutto ad ebollizione. Quando inizierà a bollire spegnete il fuoco e continuate a mescolare. Dovrete ottenere una crema non troppo densa

Adesso iniziate a comporre il tiramisù:

1. Procuratevi delle ciotoline o dei bicchieri bassi e larghi e fate in questi uno strato di biscotti inzuppati nel caffè e uno strato di crema. Ripete questo passaggio una seconda volta
2. Per ultimo, spolverizzate con il cacao amaro lo strato esterno di crema
Conservate il Tiramisù vegano in frigo fino al momento di servirlo almeno 2 ore.

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/festivita/5-ricette-speciali-per-il-menu-di-san-valentino/>

Generato il 22/04/2025