

SOMMARIO

ANTIPASTI

Happy hour 8

In terrazza, in giardino, nel patio della casa al mare: originali antipasti per godere in compagnia degli amici dei lunghi tramonti estivi.

Mousse di pomodoro con cialde di parmigiano	9
Chips vegetali con sale speziato	11
Blinis di zucchine	11
Caviale di melanzane	11
Tartellette con zucchine e limone	13
Gazpacho verde	14

23



PRIMI PIATTI

Mix colorati 18

Colpiscono prima gli occhi e poi il palato questi primi piatti ricchi di colore.

Spaghetti di soia con dadolata di zucchine, asparagi e cipollotti aromatizzati con zafferano e basilico	19
Zuppa fredda di zucchine e cetrioli	21
Ravioli con ricotta, basilico e salsa di pomodoro fresco	21
Insalata di pasta integrale con peperoni alla griglia e tapenade	22
Riso con verdure, latte di cocco e anacardi	23

SECONDI PIATTI

L'imbarazzo della scelta 36

Il bello dei secondi piatti vegetariani è che non sono mai monotoni: sbizzarritevi con verdure, legumi, formaggi e uova.

Melanzane e mozzarella impanati con semi di papavero	37
Torta salata alle verdure grigliate	39
Cipolle e zucchine ripiene di formaggio fresco	39
Mozzarella con tapenade, pomodori e basilico fritto	40
Falafel con insalata di peperoni	41
Padellata di tofu al sesamo	42
Flan con crescione e pomodorini	43
Palline di bulgur con formaggio pecorino e salsa di pomodoro	44

CONTORNI

Di tutti i colori 48

Piatti semplici e perfetti per accompagnare taglieri di formaggio o insalate di legumi.

Ratatouille fresca con prugne	49
Tempura di fiori di zucca con pesto di zucchine	49
Insalata di peperoni rossi	51
Crumble con zucchine e mandorle	52

FOCUS – IL POMODORO

Zuppa di pomodoro con basilico	29
Millefoglie multicolore	31
Clafoutis di pomodorini	33
Crostata di pomodoro e caciotta	33
Tartare di pomodoro e fragole con aceto balsamico	33
Pomodori ripieni di cereali e legumi	35

A TEMA

Ricette da bere 53

Tutte d'un fiato oppure da sorbire lentamente con il cucchiaino: zuppe fredde, frullati e smoothie, velocissimi da preparare.

Smoothie alla pesca e zenzero con coulis di mirtillo 55

Gazpacho giallo 55

Smoothie al melone 55

Gazpacho di peperoni grigliati e timo limone 57

Zuppa fredda di zucchine alla menta 57

Succo di fragole glassate alla lavanda 57

Succo di pesca al basilico 57

Trio di smoothie 58

RUBRICHE

GREEN NEWS 6

Dal mondo vegetariano e non solo

L'INTERVISTA 16

Una buona forchetta: Roberto Politi ci racconta la sua scelta vegana.

SALUTE

United colors of... frutta e verdura! 24

Scopri i benefici dei vegetali a seconda dei loro colori.

FOCUS

Il principe della cucina italiana 26

Il pomodoro si cucina in mille modi, crudo, cotto e in conserva. Ed è ricco di nutrienti che fanno molto bene alla nostra salute.

ORTO IN CASA

Aromi da conservare 46

L'estate è il momento di raccogliere e conservare le erbe aromatiche, per poterle utilizzare tutto l'inverno.

PER IL TUO SHOPPING

Utili in cucina 15

In dispensa 45

DOLCI

Golosità al cucchiaino 60

Morbidi, da assaporare lentamente, per un momento di freschezza e dolcezza completa.

Tiramisù 61

Semifreddo con frutta e miele 62

Zuppa inglese ai lamponi 63

Clafoutis ai lamponi 64

Mini panna cotta al pistacchio 65

Gelato allo yogurt e melone 66



VEGETARIANA

EDITORIA EUROPEA SRL
www.editoriaeuropa.com

Editore e Direttore Responsabile
Alberto Mazzantini

Ha realizzato questo numero
Leonardo Studio Associato

Redazione
Barbara Medici - Carolina Peciola

Grafica e impaginazione
Eleonora Brugnolini - Oxana Voropinova

Sede Legale
Editoria Europea srl
Via Monte Petrella, 24 - 00139 Roma

Uffici operativi, redazione, amministrazione

Editoria Europea srl
Viale Europa, 3
05010 Porano (TR)
Tel. 0763/375070 - Fax 0763/375070
amministrazione@editoriaeuropa.com
redazione@editoriaeuropa.com

Pubblicità a cura dell'Editore
Tel. 0763/375070
segreteria@editoriaeuropa.com

Concessionaria esclusiva per la diffusione

Press-di
Distribuzione Stampa e Multimedia S.r.l.
20134 Milano

Stampa

Arti Grafiche Boccia S.p.A.
Via Tiberio Claudio Felice, 7
84131 Salerno

Iscrizione n. 157 del 23/04/2014
al registro della Stampa del Tribunale di Milano

Per la richiesta di copie arretrate sono necessari euro 7,00 cadauna (spese di spedizione incluse) da versare su conto corrente postale n. 1005875909 intestato a: Editoria Europea Srl - Viale Europa, 3 - 05018 Orvieto (TR)

Editoria Europea srl pubblica anche:

Il Mio Casale - Casa da Sogno
Casa Creativa - Riciclo e Recupero Creativo
Gli Speciali di Casa da Sogno
L'orto in casa

Per la corrispondenza su questa pubblicazione scrivere a: redazione@editoriaeuropa.com