

# SOMMARIO

## ANTIPASTI

**Una sferzata di sapore** 8  
*Da mangiare e bere, per stuzzicare l'appetito.*

Frittatina di ceci 9

Mini sfoglie con funghi 9

Cucumber explosion 11

## PRIMI PIATTI

**Riscaldiamo l'inverno!** 12  
*Morbidi, fumanti o filanti: perfetti per riscaldare il corpo e il cuore.*

Crespelle di ceci con verdure e maionese al pesto 13

Vellutata di lenticchie 13

Dischi di pasta fresca farciti con spinaci cremosi e uova di quaglia 15

Maccheroni al gratin 16



## SECONDI PIATTI

**Cuore di verdura** 26  
*Che siano torte rustiche, piatti al gratin, involtini o soufflé, c'è sempre un ripieno gustoso da assaporare.*

Bracioletta di muscolo di grano 27

Mini soufflé agli spinaci 27

Tortino di patate al rosmarino 29

Strudel di spinaci con fonduta 31

Gratin di rape con parmigiano 31

## FOCUS – LO ZAFFERANO

**Il giallo che conquista** 18  
*Una spezia dall'aroma e dal colore inconfondibili, alla base di tante ricette tradizionali.*

Risotto allo zafferano 23

Caserecce allo zafferano e spinaci 23

Budino di semolino allo zafferano e sambuco nero 24

Torta con pere e zafferano 25

## IL PROTAGONISTA

**Il re dell'inverno** 42  
*Quella dei cavoli è una delle famiglie con più varietà: verdure fra le più versatili e fra le più raccomandate dai medici per i loro effetti salutari.*

Mini-cake al cavolfiore e parmigiano 45

Zuppa con patate e cavolo romanesco 45

Cavolini di Bruxelles con datteri 47

Pasta con broccoli romaneschi e salsa di limone 48

Soufflé di cavolfiore 49

## A TEMA

**Mini menu di Natale** 32  
*Per un Natale vegan con i flocchi, abbiamo sostituito tutti i derivati animali con ingredienti favolosi come la quinoa, il tofu, il mango, i semi di lino...*

Ravioloni di saraceno con erbe e patate 33

Polpettine di quinoa con chutney di mango 35

Girelle ripiene di spinaci e tofu 35

Red velvet vegan 36



# CONTORNI

## Caldi e freddi 54

*Perfetti da servire dopo un primo piatto o un secondo sostanzioso.*

Insalata di cavolo bianco e rosso con mele e salsa al curry 55

Verdure in casseruola 55

Indivia gratinata con limone confit e miele 57



# DOLCI

## Frutta che passione 60

*Basta una mela, una pera, una castagna o dei mirtilli per arricchire un dolce.*

Bavarese con mirtilli e biscotto integrale di avena 61

Sfoglie di pera e cioccolato 63

Muffin alle castagne 63

Plumcake di mele, zucca e noci 63

Bignè con crema pasticciera 65

Torta di pasta sfoglia con mele 66

# RUBRICHE

## GREEN NEWS 6

*Dal mondo vegetariano e non solo*

## LIBRI 17

Pagine verdi

## L'INTERVISTA 40

*Siamo quello che mangiamo*  
*Pietro Leemann, uno dei più geniali e creativi chef di cucina vegetariana, ci racconta la sua filosofia di vita e in cucina.*

## QUESTO MESE FACCIAMO... 50

*Verdure a regola d'arte*  
*Affettare, sminuzzare, tritare... tutti i segreti per un taglio ad hoc!*

## AL MERCATO 58

*Regali dalla terra*  
*La terra continua a regalarci i suoi frutti.*

## PER LO SHOPPING 38

*Idee regalo*  
*Natale in tavola*

*Taglieri & Co.*  
*Colorati e funzionali*

*In dispensa*  
*Bontà, benessere e bio*

## VEGETARIANA

**EDITORIA EUROPEA SRL**  
[www.editoriaeuropa.com](http://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](mailto:amministrazione@editoriaeuropa.com)  
[redazione@editoriaeuropa.com](mailto:redazione@editoriaeuropa.com)

**Pubblicità a cura dell'Editore**  
Tel. 0763/375070  
[segreteria@editoriaeuropa.com](mailto:segreteria@editoriaeuropa.com)

**Concessionaria esclusiva per la diffusione Press-di**  
Distribuzione Stampa e Multimedia S.r.l.  
20134 Milano

**Stampa**  
**Grafica Editoriale Printing s.r.l.**  
Via Enrico Mattei, 106  
40138 Bologna

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:

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](mailto:redazione@editoriaeuropa.com)