

Ricettario

Fior di
Natura



LA SPESA INTELLIGENTE

In collaborazione con
salepepe
Veg

CARBONARA CON TOFUBURGER AL NATURALE

PER 4 PERSONE

• 350 g di spaghetti • 1 confezione di **TOFUBURGER AL NATURALE**
• 2 spicchi d'aglio • 1 cucchiaino colmo di peperoncino dolce affumicato in polvere • peperoncino piccante in polvere • 1 bustina di zafferano • 2 dl di panna di soia • olio extra vergine d'oliva • sale affumicato • sale grosso

• **1** Riducete i tofuburger a dadini, raccoglieteli in una ciotola e cospargeteli con un filo d'olio e il peperoncino dolce. Tostateli in una padella antiaderente finché risultano croccanti e trasferiteli in un piatto. • **2** Nella stessa padella, mettete la panna di soia, l'aglio sbucciato e lo zafferano; portate dolcemente a ebollizione la salsa e unite una presa di sale affumicato. • **3** Nel frattempo, lessate gli spaghetti in acqua bollente salata e scolateli al dente; trasferiteli nella padella con la salsa allo zafferano preparata, mescolate e aggiungete i dadini di tofu croccante. Completate con una presa di peperoncino piccante.



INSALATA DI RISO CON WÜRSTEL DI CECI

PER 4 PERSONE

• 200 g di riso Carnaroli • 2 confezioni di **WÜRSTEL CON FARINA DI CECI** • 1 mazzetto di erbe aromatiche miste (prezzemolo, aneto, basilico) • 4 fettine di zenzero fresco • il succo di 1 limone
• 1 piccolo peperone rosso • 1 piccolo peperone giallo • 100 g di fagiolini • 2 zucchine novelle
• olio extra vergine d'oliva • sale • pepe

• **1** Lessate il riso in acqua bollente salata, scolatelo al dente e stendetelo sopra un vassoio per farlo raffreddare. Intanto, pulite le erbe aromatiche e frullatele con 3-4 cucchiaini d'olio e 2 prese di sale; versate metà del condimento ottenuto sopra il riso e mescolate. • **2** Frullate il succo di limone con lo zenzero fresco, una presa di sale, una macinata di pepe, 2 cucchiaini d'acqua e 4 d'olio. Pulite tutte le verdure e riducetele a pezzetti. Scottate i fagiolini in acqua bollente poco salata per 5 minuti, unite le altre verdure e dopo 1 minuto scolatele tutte insieme; trasferitele in una ciotola e conditele con l'olio allo zenzero preparato. Unite il riso e mescolate. • **3** Riducete a rondelle i würstel, arrostiteli in una padella con poco olio e aggiungeteli all'insalata di riso. Mescolate e servite con l'olio alle erbe rimasto a parte.

TAGLIATELLE AL RAGÙ DI TOFUBURGER ALLE ZUCCHINE

PER 4 PERSONE

- 350 g di tagliatelle secche • 1 confezione di **TOFUBURGER ALLE ZUCCHINE** ⑥
- 400 g di polpa fine di pomodoro • 1 piccola cipolla • 1 spicchio d'aglio • 1 rametto di origano fresco • olio extra vergine d'oliva • sale • pepe

• **1** Sbucciate e tritate fine la cipolla; soffriggetela in una padella con 2 cucchiaini d'olio e l'aglio sbucciato e schiacciato. Quindi, unite la polpa di pomodoro, 1 tazza d'acqua e cuocete a fuoco dolce per 15 minuti. • **2** Intanto, sbriciolate con la forchetta i tofuburger, metteteli sopra la placca rivestita di carta da forno e tostateli a 180° per 10 minuti o finché prendono colore. • **3** Aggiungete al sugo i 2 terzi dei tofuburger tostatati, mescolate e, se necessario, diluite con un po' di acqua calda; salate e pepate. • **4** Nel frattempo, portate a ebollizione una pentola d'acqua salata, lessatevi le tagliatelle e scolatele mantenendole un po' umide; trasferitele in una ciotola, conditele con il ragù preparato e cospargetele con le briciole tostate di tofuburger tenute da parte. Completate con foglioline di origano pulite e servite.

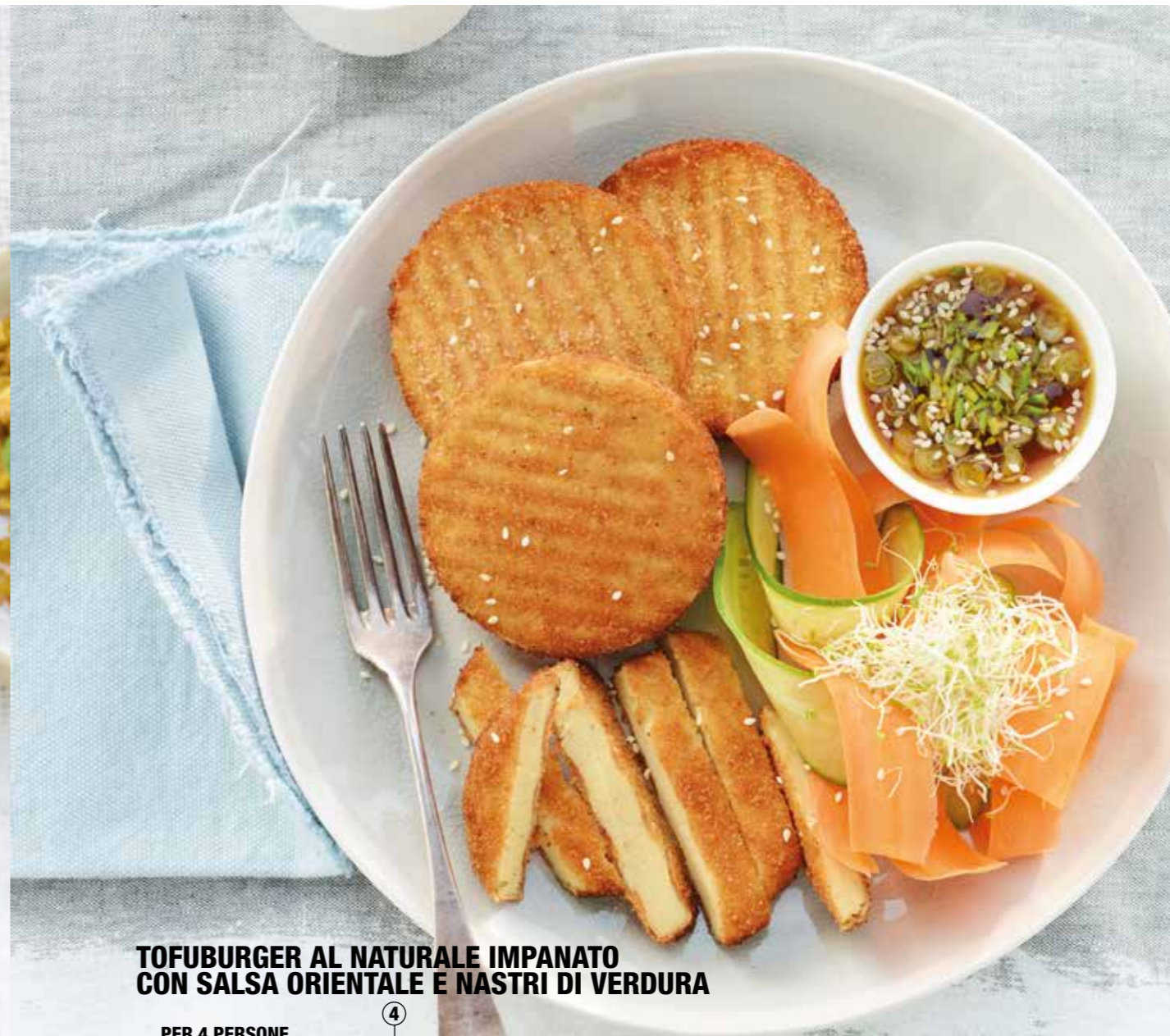


TOFUBURGER AL NATURALE IMPANATO CON SALSA ORIENTALE E NASTRI DI VERDURA

PER 4 PERSONE

- 4 confezioni di **TOFUBURGER AL NATURALE** ④ • 1 cucchiaino di paprica dolce • 2 prese di paprica piccante • 2 cucchiaini di farina • pangrattato • il succo di 1/2 limone • salsa di soia • la parte verde di 1 cipollotto • 1 cetriolo • 1 grossa carota • 1 cucchiaino di semi di sesamo • germogli di alfa alfa • 1 cucchiaino di olio di sesamo tostato • olio extra vergine d'oliva • sale

• **1** Preparate la salsa: emulsionate in una ciotola il succo di limone, 2 cucchiaini di salsa di soia, 1 cucchiaino d'acqua e l'olio di sesamo; unitevi il cipollotto pulito e tritato fine e i semi di sesamo. • **2** Spuntate il cetriolo e la carota, raschiate quest'ultima e lavate i 2 ortaggi; con l'aiuto di una mandolina, affettateli a nastro e immergeteli in acqua ghiacciata per mantenerli croccanti. • **3** Mettete la farina in una ciotola e stemperatela con 1 dl d'acqua tiepida; salate la pastella e insaporitela con la paprica dolce e quella piccante. Immergete i tofuburger nella pastella, poi passateli nel pangrattato e scuoteteli per eliminare l'eccesso. • **4** Friggete i tofuburger in una padella con poco olio extra vergine ben caldo e scolateli su carta da cucina. Riduceteli a bastoncini e serviteli con la salsina preparata, le verdure a nastro sgocciolate e asciugate con carta da cucina e una manciata di germogli.



ROTOLO DI MINIBURGER AGLI SPINACI CON VERDURE E HUMMUS

PER 4 PERSONE

2

• 2 confezioni di **MINIBURGER AGLI SPINACI** • 250 g di ceci lessati e scolati • 2 cucchiaini di crema di sesamo Tahin • succo di limone • 4 piadine integrali • 12 pomodori datterini • 2 zucchine grandi • 1 cipolla • olio extra vergine d'oliva • sale • pepe

- **1** Preparate l'hummus: frullate i ceci con 4 cucchiaini d'acqua, la crema di sesamo, 1 cucchiaino d'olio e 2-3 cucchiaini di succo di limone; regolate di sale, pepate e trasferite in una ciotolina.
- **2** Lavate i datterini, tagliateli a metà e salateli. Sbucciate la cipolla, affettatela, salatela e spruzzatela con 1 cucchiaino di succo di limone. Pulite le zucchine e tagliate a nastro con l'aiuto di una mandolina (o con un coltellino affilato); cuocetele sopra la piastra ben calda e salatetele leggermente.
- **3** Scaldate in una padella i miniburger e riduceteli a bastoncini. Scaldate anche le piadine sopra la griglia, quindi farcitele con un po' dell'hummus preparato, qualche pomodorino, i bastoncini di miniburger, i nastri di zucchine e la cipolla. Avvolgete strettamente le piadine calde, fissatele in 3 punti con strisce di carta da forno inumidita e tagliate ciascun rotolo in 3 parti. Servite i bocconcini con l'hummus preparato a parte.



MINIBURGER AL FARRO MONTATO CON SALSA TZATZIKI

PER 4 PERSONE

3

• 2 confezioni di **MINIBURGER AL FARRO** • 3 cetrioli • 250 g di yogurt greco • 8 pomodori datterini • qualche rametto di aneto fresco • 4 rametti di menta fresca • olio extra vergine d'oliva • sale • crostini di pane integrale per accompagnare

- **1** Per la preparazione della salsa, pulite i cetrioli e affettateli nel senso della lunghezza con l'aiuto di una mandolina (o con un coltello affilato) in modo da ricavarne 16 nastri; tritate il resto dei cetrioli, raccoglieteli in un colino e salateli; dopo 20 minuti, strizzateli molto bene e mescolateli in una ciotola con lo yogurt e la menta e l'aneto puliti e tritati fini; regolate di sale.
- **2** Scaldate i miniburger in una padella con un filo d'olio; quando si è formata la crosticina, trasferiteli su un tagliere e avvolgete ognuno con 2 fette di cetriolo leggermente sovrapposte; fissatele con uno stecchino di legno. Adagiate su ogni miniburger 1 datterino pulito e tagliato a metà.
- **3** Riempite lo spessore fra i miniburger e i cetrioli con la salsa tzatziki preparata; guarnite con ciuffetti di menta fresca e qualche goccia d'olio. Servite accompagnando con i crostini.



BOCCONCINI DI MELANZANE RIPIENI DI TOFUBURGER ALLA PIZZAIOLA

PER 4 PERSONE

• 2 melanzane lunghe • 2 confezioni di **TOFUBURGER ALLA PIZZAIOLA** • 1 mazzetto di rucola • 20 pomodori ciliegini • 1 peperoncino verde piccante • 12 olive di Gaeta snocciolate • origano fresco • olio extra vergine d'oliva • sale • pepe

• 1 Spuntate le melanzane, lavatele e affettatele nel senso della lunghezza; arrostitele sulla griglia ben calda e salatele alla fine. Riducete a bastoncini i tofuburger e tostateli in una padella con un filo d'olio. • 2 Sistemate alla base di ogni fetta di melanzana un po' di rucola pulita e spezzettata, 3 bastoncini di tofuburger, pepate e arrotolate le fette di melanzana. • 3 Pulite e tagliate a metà i ciliegini, saltateli brevemente a fuoco vivace in una padella con 2 cucchiai d'olio, una presa di sale, il peperoncino a fettine e le olive. Distribuite il mix nei piatti, aggiungete gli involtini di melanzane, condite con un filo d'olio e completate con foglioline di origano.



5



HOT DOG DI WÜRSTEL CON PISELLI E MAIONESE AL PESTO MEDITERRANEO

PER 4 PERSONE

• 2 confezioni di **WÜRSTEL CON PISELLI** • 150 g di fagiolini • 4 pomodori secchi sott'olio • 1 striscia lunga di scorza d'arancia non trattata • 1 piccolo peperoncino piccante • qualche rametto di basilico • 5 cucchiaini di maionese di soia • il succo di 1/2 limone • 4 panini francesini • olio extra vergine d'oliva • sale

• 1 Spuntate i fagiolini, lavateli, divideteli a metà nel senso della lunghezza e lessateli per 6 minuti in acqua bollente salata; scolateli, trasferiteli in una ciotola e conditeli con poco olio e il succo di limone. • 2 Tritate fini i pomodori secchi sgocciolati, la scorza d'arancia, il peperoncino privato dei semi e 8 foglie di basilico; amalgamate il trito aromatico con la maionese. • 3 Dividete a metà i würstel, nel senso della lunghezza, e cuoceteli sulla piastra ben calda. Tagliate a metà i francesini e scaldateli brevemente sopra la griglia. Spalmate la base dei panini con un velo della salsa preparata, farciteli con i fagiolini, i würstel e 1 cucchiaino di salsa. Chiudete i panini con un lungo stecchino di legno e servite.

11

PANE ESTIVO CON TOFUBURGER ALLA PIZZAIOLA

PER 4 PERSONE

• 1 filone di pane di grano duro al sesamo • 1 confezione di **TOFUBURGER ALLA PIZZAIOLA** • 1 cuore di scarola • 12 olive nere • 15 pomodori ciliegini rossi e gialli • qualche rametto di basilico fresco • 1 cipollotto rosso • origano secco • aceto di vino bianco • olio extra vergine d'oliva • sale

- 5
- 1 Lavate la scarola, asciugatela e spezzatela con le mani, raccogliendola in una ciotola. Unitevi le olive snocciolate, il cipollotto pulito e affettato a rondelle sottili e i ciliegini lavati e tagliati a metà. Spruzzate con poco aceto e cospargete con un pizzico di sale, una presa di origano, un filo d'olio e foglioline di basilico; mescolate delicatamente.
 - 2 Tagliate la calotta del filone di pane, svuotatelo della mollica, condite l'interno con un filo d'olio e farcitemelo con l'insalata preparata.
 - 3 Riducete il tofuburger a fettine e tostatele in una padella ben calda con un filo d'olio. Distribuite le fette di tofuburger sopra l'insalata e coprite con la calotta del filone di pane. Lasciate riposare per 30 minuti, quindi tagliate il pane in 4 porzioni e servite.

SPIEDINI DI TOFUBURGER ALLE ZUCCHINE CON PORRI

PER 4 PERSONE

6

2 fette di pane raffermo • 1 grosso porro • 2 confezioni di **TOFUBURGER ALLE ZUCCHINE** • 4 pomodori secchi sott'olio • 1 cucchiaino di capperi sott'aceto • 1 spicchio di aglio • 1 striscia di scorza di limone non trattato • 1 ciuffo di prezzemolo • 1 lime • olio extra vergine d'oliva • fior di sale • pepe

- 1 Ammorbidite il pane in una ciotola d'acqua, lasciatelo gonfiare e strizzatelo molto bene. Sbriciolatelo con le mani, poi amalgamatelo con un trito fine di aglio, prezzemolo, pomodori secchi, capperi e scorza di limone. Aggiungete un filo d'olio, mescolate e spalmate il composto in uno strato consistente sopra i tofuburger; dividete ciascuno in 4 spicchi.
- 2 Separate le foglie del porro dal cuore; affettate quest'ultimo e scottate le foglie per 3 minuti in acqua bollente; scolatele e tagliatele in porzioni di 10 cm circa di lunghezza. Avvolgete ogni spicchio di tofuburger in 1 pezzo di foglia di porro e dividete ogni porzione a metà con un taglio diagonale. Infilzate 2 spicchi di tofuburger su un lungo spiedino, alternandoli con una fetta di cuore di porro.
- 3 Cuocete gli spiedini in padella con un filo d'olio, finché sono dorati. Serviteli con qualche grano di fior di sale, una macinata di pepe e spicchi di lime.

TEGLIA DI MINIBURGER AL MIGLIO CON PEPERONATA

PER 4 PERSONE

- 2 confezioni di **MINIBURGER AL MIGLIO**
- 1 peperone giallo • 2 peperoni rossi
- 2 cipollotti rossi • 2 costole di sedano
- 1 spicchio d'aglio • 12 olive verdi snocciolate
- 4 gherigli di noce • 1 ciuffo di prezzemolo
- olio extra vergine d'oliva • sale • pepe

PREPARAZIONE

• **1** Pulite tutte le verdure; quindi, riducete i peperoni a bastoncini, il sedano a tocchetti e i cipollotti a fettine nel senso della lunghezza. • **2** Scaldate una padella antiaderente con 2 cucchiari d'olio e l'aglio vestito; unite i peperoni e fateli saltare nel condimento per 3 minuti. Unite il sedano e il cipollotto, salate e cuocete per 10 minuti, mescolando ogni tanto. Eliminate l'aglio, aggiungete le olive spezzettate, regolate di sale e pepate. • **3** Ungete d'olio una pirofila e disponetevi i miniburger alternati alla peperonata preparata. Cospargete con un filo d'olio e infornate a 180° per 15 minuti. Intanto, tritate finemente le noci con le foglie di prezzemolo pulite. Sfornate, distribuite il trito sulla preparazione e servite subito.



DOPPIO TOFUBURGER ALLE ZUCCHINE FARCITO CON MELANZANE E CREMA DI MANDORLE SAPORITA

PER 4 PERSONE

- 4 confezioni **TOFUBURGER ALLE ZUCCHINE** • 1 grossa melanzana • 4 pomodori maturi • 2 fettine di zenzero fresco • 1/2 spicchio d'aglio • 1 ciuffo di prezzemolo • 1 mazzetto di rucola • 2-3 cucchiari di crema di mandorle non dolcificata • 2 cucchiari di salsa di soia • il succo di 1 limone • olio extra vergine d'oliva • sale • pepe

PREPARAZIONE

• **1** Pelate i pomodori, riduceteli a dadini, salateli, pepateli e cospargeteli con un filo d'olio. • **2** Spuntate la melanzana, lavatela e affettatela a rondelle spesse. Cuocetele in una padella antiaderente senza aggiungere grassi, su entrambi i lati; conditele con un pizzico di sale, un filo d'olio e un battuto di prezzemolo, aglio e zenzero. • **3** Preparate la salsa: mescolate la crema di mandorle con il succo di limone, la salsa di soia e 1 - 2 cucchiari d'acqua, in modo da ottenere una salsa fluida. • **4** Tostate in padella i tofuburger alle zucchine con un filo d'olio caldo; quando sono ben dorati, farciteli 2 a 2 con le fette di melanzana, la rucola pulita e spezzettata, la dadolata di pomodori e la salsina preparata. Servite subito.



6

COPPETTE DI CROCCANTE CON GELATO TIRAMISÙ VARIEGATO AL CAFFÈ

PER 4 PERSONE

9

• 2 confezioni di **GELATO TIRAMISÙ VARIEGATO AL CAFFÈ** • 200 g di zucchero • 80 g di mandorle pelate e a filetti • qualche chicco di caffè

• **1** Preparate sopra un vassoio 4 stampini da crème caramel di metallo rovesciati e tenete a portata di mano 4 ciotole più basse e più larghe. Ritagliate 8 quadrati di carta forno di 15 cm di lato. Tostate le mandorle in una padella antiaderente, senza aggiungere grassi; tenetele da parte. • **2** Mettete nella padella lo zucchero e fatelo caramellare, senza aggiungere acqua; ruotate la padella sopra la fiamma in modo che il caramello inizi a formarsi sui bordi esterni della pentola. Versatelo sopra i 4 fogli di carta da forno (facendo attenzione perché è bollente), cospargete subito con le mandorle tostate, coprite con gli altri 4 fogli e stendete il caramello con l'aiuto di un mattarello pesante. (Se il caramello si fosse già indurito, potete ammorbidirlo nuovamente nel forno caldo). Appoggiate i fogli di caramello sopra i 4 stampini rovesciati e coprite subito con le ciotole per tenere il caramello in forma mentre si raffredda. • **3** Staccate delicatamente la carta da forno e sistemate le coppette croccanti ottenute sui piatti individuali. Riempitele con 2 palline di gelato, guarnite con chicchi di caffè e servite subito.



COBLER DI PESCHE CON GELATO BIANCO ALLA SOIA

PER 4 PERSONE

8

• 4 pesche • 1 confezione di **GELATO BIANCO ALLA SOIA** • 2 cucchiaini di succo di limone • 2 cucchiaini di zucchero di canna per la pasta: • 130 g di farina • 1 cucchiaino raso di lievito in polvere per dolci • 90 g di burro vegetale + quello per gli stampi • 2,4 dl di bevanda alla soia • 120 g di zucchero semolato (o di canna) • zucchero a velo

• **1** Fate fondere dolcemente il burro e lasciatelo intiepidire. Lavate bene le pesche e, senza sbucciarle, tagliatele a spicchi; raccoglieteli in una ciotola, cospargeteli con il succo di limone e lo zucchero di canna e mescolate. Prendetene metà e distribuiteli in 4 ramequins individuali, spennellati di burro. • **2** Frullate a bassa velocità la farina con il latte, il lievito, il burro fuso intiepidito e lo zucchero semolato (o di canna). Versate l'impasto in coppette adatte alla cottura in forno fino ai 2 terzi della loro altezza e coprite con le pesche rimaste. • **3** Cuocete nel forno già caldo a 180° per 30 minuti. Cospargete con zucchero a velo e servite i cobbler tiepidi con 2 palline di gelato di soia.



SUPER SMOOTHIE CILIEGIA, BANANA E MANDORLA CON GELATO VARIEGATO ALL'AMARENA

PER 4 PERSONE

- 2 confezioni di **GELATO VARIEGATO ALL'AMARENA**
- 2 banane • il succo di 1/2 limone • 4 dl di latte di mandorle • 30 ciliegie

PREPARAZIONE

- 1 Lavate le ciliegie, tenetene da parte 4, snocciate le altre e mettetele nel mixer con le banane sbucciate e tagliate a pezzi, il succo di limone e il latte di mandorle. Frullate, aggiungete il gelato e frullate ancora per 2 minuti.
- 2 Versate il mix in 4 bicchieri grandi, guarnite ognuno con 2 palline di gelato variegato all'amarena e completate con le ciliegie intere tenute da parte. Servite gli smoothie immediatamente, con una cannuccia.

7

Fior di Natura

l'alternativa vegetale



Fior di Natura è la marca di Eurospin dedicata ai prodotti a base vegetale. Piatti pronti freschi e surgelati, dedicati a chi vuole variare la propria dieta integrando l'alimentazione quotidiana con prodotti a base di proteine vegetali o per chi ha intrapreso uno stile di vita vegetariano senza rinunciare al gusto!

in esclusiva da

