

LA SPENSIERATEZZA

Un piatto realizzato con le materie prime tipicamente offerte dalla natura e rielaborate per far percepire freschezza e naturalezza, può solo arricchirsi grazie al profumo e alla leggerezza della Birra Morena Lucana BIO VEGAN, una birra con una gradazione alcolica non eccessiva che con la sua speziatura leggera fa apprezzare la propria bontà.

Ideale per chi vive in armonia e si lascia travolgere con spensieratezza dai momenti di convivialità a tavola.



Antipasto Vegano

PRIMAVERA VEGANA



Abbinato con Birra Morena **BIRRA LUCANA BIO**



RICETTA

Per 4 persone

- n. 12 punte di asparagi verdi
- n. 4 asparagi bianchi
- n. 8 finocchi baby
- n. 4 pomodori ciliegia gialli
- n. 4 pomodorini ciliegia rossi confit
- n. 4 cavoletti di bruxelles
- n. 4 porcini piccoli
- g 60 pleurotus piccoli
- g 20 olio EVO
- g 5 scalogno
- sale e pepe q.b.
- g 1 peperoncino fresco
- n. 2 carote gialle
- n. 8 foglie di vene cress

Per i ravioli all'agrodoice:

- g 100 aceto bianco
- g 100 aceto rosso
- g 100 acqua
- g 100 zucchero semolato
- g 5 anice stellato
- g 5 sale
- g 100 rapa rossa cruda
- g 100 sedano rapa
- g 30 greek style o feta vegana

Per i peperoni al forno:

- n. 4 peperoni mini
- g 80 formaggio cremoso vegano
- g 10 Olio EVO
- g 3 erba cipollina
- sale e pepe qb

Per le chips di verdure:

- n. 5 fiori di zucca
- g 100 carota gialla
- g 40 porro
- n. 4 foglie di bieta
- salsa Tamari qb
- sale a scaglie qb
- olio EVO qb
- polvere di origano qb

Per il tappetino di verdure:

- g 160 centrifuga di peperone giallo
- g 50 sedano rapa
- g 40 carote gialle
- g 40 carote rosse
- g 2 timo fresco
- g 3 erba cipollina fresca
- g 10 gelatina vegetale

PROCEDIMENTO

Mondate e lavate le carote, i finocchi e i cavoletti. Pelate gli asparagi e sbianchite il tutto in acqua bollente salata, scolateli e conditeli con olio EVO.

Immergete i pomodorini gialli in acqua bollente per circa 6 secondi, scolateli e raffreddateli in acqua e ghiaccio, arriciate la parte superiore e frigeteli. Sciacquate e pulite i funghi e asciugateli bene. Preparate un trito molto fino di scalogno e peperoncino, mettetelo a rosolare in padella con dell'olio EVO, unite i funghi e lasciate rosolare, aggiustate di sale.

Per i ravioli all'agro dolce:

mettete in un pentolino lo zucchero, il sale, l'acqua, l'aceto e l'anice stellato, fate bollire e raffreddate. Pulite le verdure, tagliatele in affettatrice a fette sottili, disponetele in due buste sotto vuoto separate, unite lo sciroppo e sigillate sottovuoto. Lasciate riposare per circa 2

ore. Togliete le verdure dalla busta e asciugatele con della carta assorbente, ponete al centro la feta vegana e chiudete formando dei ravioli.

Per i peperoni al forno:

lavate i peperoni e asciugateli, tagliateli a metà ed eliminate i semi all'interno. Spolverizzate di sale e pepe e condite con un po' di olio EVO, cuocete in forno statico per circa 15 min. Lavorate il formaggio vegano con l'erba cipollina e con l'aiuto di una sac à poche riempite i peperoni ancora tiepidi.

Per le chips di verdure:

affettate a fette molto sottili le carote (con l'aiuto di una mandolina), per abbreviare i tempi di essiccazione. Umattate poi le fettine così ottenute con dell'olio EVO e aggiungete alcune gocce di Tamari, e un po' di odori. Disponete poi le verdure così preparate sui

cestelli dell'essiccatore e cospargete con un po' di sale a scaglie (o sale fino a seconda della vostra preferenza). Lasciate per circa 10 ore, ma controllate sempre il grado di essiccazione per ottenere quella che più desiderata.

Per il tappetino di verdure:

tagliate le verdure a cubetti e bollitele, mettetle in un pentolino il succo di peperone e unite la gelatina. Portate il composto a bollire, aggiungete le verdure e le erbe, versate in uno stampo a forma di cilindro, fate raffreddare e tagliate in fette sottili.

Finitura:

disponete a vostro piacimento tutte le verdure tiepide e completate con i restanti componenti e decorate con le Chips di verdure e le foglie di vene cress.



"Sarebbe meraviglioso vivere soltanto al ritmo della natura, assecondarne il tempo che viene scandito dagli astri e lo spazio che muta con le stagioni. Significherebbe toccare un fiore e sentire il senso intimo e profondo della spensieratezza, della libertà".