

SUMAN CASINI

CUCINA

MEDITERRANEA

per nutrire corpo, mente e spirito

SANA e  
VEG

ESTRATTO  
GRATUITO

con **80** GUSTOSE  
RICETTE  
VEGETARIANE  
e VEGANE





## 5. Panzanella rustica\*

8 pomodori piccadilly  
1 cetriolo  
200 g di mollica di pane  
integrale raffermo  
abbondante basilico  
1 cucchiaio di aceto di mele  
1 pizzico di origano  
4 cucchiari di olio evo  
sale, pepe (facoltativo)

Tagliate la mollica di pane a pezzetti e ammollatela nell'acqua per circa 10 minuti, poi strizzatela bene con le mani. Aprite i pomodori, privateli dei semi e tagliateli a pezzettini. Sbucciate il cetriolo e riducetelo a cubettini. Mettete tutto in un'insalatiera, aggiungete il pane strizzato e abbondante basilico spezzettato. Spolverizzate con l'origano e condite con olio, aceto e sale. Se vi piace il pepe, macinatelo al momento. Mescolate bene e fate riposare in frigo per almeno ½ ora. Impiattate con il coppapasta e servite la panzanella fredda.



## 2. Zuppa d'estate\*

1 cavolo cappuccio estivo  
6 patate novelle  
4 pomodori ben maturi  
200 g di fagioli borlotti freschi  
sbucciati  
200 g di fagiolini verdi  
4 zucchine  
4 carote  
1 costola di sedano  
diverse fette di pane integrale  
raffermo  
1 rametto di basilico  
2 cucchiaini di concentrato  
di pomodoro  
1 pizzico di assafetida in polvere  
6 cucchiaini di olio evo  
sale

Mondate e lavate le verdure, togliete i semi ai pomodori e sbucciate le patate. Tagliate il cavolo grossolanamente, le zucchine e 2 carote a rondelle, i fagiolini, i pomodori e 4 patate a pezzettini. Tritate insieme finemente 2 carote, 2 patate, il sedano e il basilico. Scaldate l'olio in una pentola capiente e fateci insaporire l'assafetida. Aggiungete il trito, salate appena e fate stufare a fuoco basso girando ogni tanto. Versateci abbondante acqua fredda e unite prima di tutto le patate e i fagioli. A metà cottura aggiungete le altre verdure e il concentrato di pomodoro. Aggiustate di sale e cuocete a fuoco medio per circa 20 minuti. Qualche ora prima di servirla o il giorno prima mettete delle fette di pane raffermo in una zuppiera e copritele con abbondante zuppa di verdure. Ripetete con un secondo strato di pane e con la zuppa. Servitela fredda con un filo di olio evo a crudo.





## 14. Peperoni mediterranei\*

200 g di seitan a fette  
2 peperoni rossi  
2 peperoni gialli  
1 peperone verde  
100 g di olive nere dolci  
snocciolate  
2 cucchiaini di pomodori secchi  
tritati  
4 cucchiaini di pinoli  
2 cucchiaini di capperi dissalati  
abbondante basilico  
1 cucchiaino di origano  
1 pizzico di assafetida in polvere  
4 cucchiaini di pangrattato  
integrale  
6 cucchiaini di olio evo  
sale

Grigliate il seitan sulla piastra di ghisa, tagliatelo a tocchetti e tenetelo da parte. Ammollate i pomodori secchi in poca acqua bollente, in modo che perdano sale e si reidratino. Sciacquateli e asciugateli, privateli dei semi con un coltello e tritateli finemente. Lavate e mondate bene i peperoni, togliendo i semi e i filamenti bianchi interni, tagliateli a pezzi e metteteli in un'insalatiera. Aggiungete il seitan, le olive tagliate grossolanamente, i pinoli, i capperi e le foglie di basilico spezzate con le dita. In una ciotola mescolate l'assafetida e l'origano all'olio, poi versatelo sui peperoni. Salate e mescolate bene. Versate il mix di peperoni e seitan in una teglia da forno, spolverizzate con il pangrattato e cuocete in forno preriscaldato a 180 °C per circa 40 minuti. *Potete sostituire il seitan con il tofu o dei bocconcini di soia reidratati.*



Tratto da:

# Cucina Mediterranea Sana e Veg

per nutrire corpo, mente e spirito

Suman Casini

