

Spaghetti di verdura e frutta: 8 ricette facili



Il trend degli “spaghetti di verdure” impazza sul web già da qualche tempo. Con il contributo del libro edito da Macro Edizioni “Spaghetti vegetali. Dall’antipasto al dolce: vegan, crudisti e senza glutine” della blogger e chef vegan Francesca Più, vediamo insieme quali sono gli strumenti che ci occorrono ma anche quali sono le verdure che meglio si prestano per realizzare tante ricette fresche, colorate e sane, adatte da gustare con questa calura estiva.

Utensili

Partendo dal presupposto che i nostri “spaghetti” possono essere realizzati senza problemi anche con un comunissimo coltello, sicuramente con degli utensili specifici possiamo ottenere un “effetto spaghetti” decisamente più realistico.



Affetta verdure girevole

È certamente lo strumento più diffuso per ricreare “spaghetti di verdura” molto realistici. Il suo prezzo si aggira tra i 25 e i 40 euro ed è venduto solitamente con tre lame intercambiabili per ottenere spaghetti di spessore diverso. Disponibile online e nei negozi di alimentazione naturale.

Decoratore per julienne

Strumento economico, il cui prezzo si aggira tra i 3 e i 10 euro, ha un tipo di taglio a spaghetti corto. È disponibile anche nella versione a spirale (circa 25 euro) per tagli a spaghetti più lungo. Acquistabile online ma anche nei negozi di casalinghi e nei supermercati più attrezzati.

Tempera-verdura

Di facile utilizzo, questo strumento consente di ottenere “spaghetti” di media lunghezza e ha un prezzo che varia tra i 15 e i 20 euro. Reperibile online, nei negozi di alimentazione naturale e di casalinghi.

Affettatore a spirale

Utensile sicuro perché le mani non entrano mai a contatto con le lame, questo strumento è dotato anche di un contenitore che raccoglie la verdura tagliata. Ha un prezzo che varia tra i 25 e i 30 euro ed è reperibile online e nei negozi di alimentazione naturale.

La verdura (e la frutta)

Non tutti i vegetali sono adatti per la realizzazione dei nostri “spaghetti”. Vediamo insieme quali ortaggi (ma anche frutti) scegliere per realizzare tante ricette appetitose.

Zucchine – Spaghetti con ragù bianco di seitan



Il classico dei classici: la zuccina è uno tra gli ortaggi che più si presta a diventare “spaghetto” grazie alla sua polpa soda e croccante. Le ricette realizzabili con gli “spaghetti di zucchine” sono davvero tante, noi ve ne proponiamo una con ragù bianco di seitan.

Ingredienti per 4 persone

5 zucchine grandi possibilmente bio

240 g di seitan al naturale

20 g circa di noci già sgusciate

prezzemolo fresco abbondante

sale e pepe

1 spicchio di aglio (potete sostituirlo con cipolla o scalogno)

Olio extravergine di oliva

Gli “spaghetti”

Lavate molto bene le zucchine con acqua fredda, poi se utilizzate il coltello, eliminate l’apice e il fondo della zuccina, tagliatela prima a metà per il lungo e iniziate a creare delle fette trasversali (come quando dovete grigliarle): lo spessore dovrà essere di 3 o 4 mm circa. Iniziate quindi a tagliare delle striscioline sottili e a metterle da parte su di un piatto. Se avete uno strumento per creare gli “spaghetti” procedete tagliando tutte le zucchine. Sbollentate quindi le zucchine in acqua leggermente salata: lasciatele in cottura circa un paio di minuti e poi scolatele con l’aiuto di una schiumarola o di un colino a maglie strette. Lasciatele da parte su di un piatto.

Il ragù

In una padella mettete lo spicchio di aglio, che poi eliminerete, con un filo di olio extravergine di oliva e fate rosolare il seitan che avrete precedentemente tagliato a cubetti molto piccoli (se lo preferite molto più fine potete utilizzare anche un robot dotato di lame). Passate il seitan in padella e aggiungete un po’ di sale oppure, in alternativa, un cucchiaino di salsa di soia. Tritate al coltello le noci e aggiungetele al

ragù. Dopo circa 10 minuti di cottura a fuoco basso procedete spolverizzando con il prezzemolo tritato finemente. Aggiungete quindi gli spaghetti di zucchine e fate saltare per un minuto a fuoco basso. Buon appetito!

Carote nere – Spaghetti al pesto di pistacchi



Grazie alla loro polpa croccante, le carote nere (ma anche le classiche arancioni) si prestano bene per ottenere degli “spaghetti” lunghi e regolari. Vediamo come preparare dei deliziosi spaghetti al pesto di pistacchi.

Ingredienti per 4 persone

4 carote, meglio se biologiche
100 g di pistacchi già sgusciati
acqua q.b.
70 g di olio extravergine di oliva
5 foglie di basilico
sale

Gli “spaghetti”

Lavate bene le carote e se procedete con un coltello, tagliatele a listarelle quanto più sottili possibile. Se invece usate uno strumento specifico, procedete semplicemente a creare i vostri “spaghetti”.

Potete scegliere se sbollentare per qualche minuto le carote in acqua salata oppure consumarle crude, per degli “spaghetti” sfiziosi e croccantissimi.

Il pesto

Sbollentate i pistacchi per circa 5 minuti in acqua bollente e poi scolateli aiutandovi con un colino a maglie strette. Abbiate cura e pazienza di eliminare la buccia sottile che li ricopre e poi versateli in un robot da cucina (ma potete utilizzare anche un mixer ad immersione).

A questo punto aggiungete al composto anche l’olio extravergine di oliva, le foglie di basilico, un pizzico di sale e frullate aggiungendo poco alla volta l’acqua sino a

ottenere un composto omogeneo. Condite le carote con il sugo appena ottenuto... sentirete che bontà!

Daikon – Spaghetti al ragù di mandorle e pomodori secchi



Il daikon è una radice bianca molto utilizzata nella cucina orientale. È simile per forma alla carota, ma il suo gusto si avvicina di più a quello del ravanello (non a caso è noto anche come “ravanello bianco” o “ravanello giapponese”).

Vediamo insieme come preparare una ricetta che affianca il gusto deciso del daikon a mandorle e pomodori secchi.

Ingredienti per 4 persone

1 daikon di grandi dimensioni

20 pomodori secchi (ammollati per almeno 2 ore)

60 g di mandorle

4 cm di porro

2 coste di sedano s

ale e pepe nero q.b.

olio extra vergine di oliva oppure di sesamo aceto di mele per la marinatura

Gli “spaghetti”

Lavate e “spaghetate” il daikon al coltello oppure con un utensile specifico.

Immergetelo nell’aceto e lasciatelo marinare nell’aceto di mele per almeno un quarto d’ora.

Il ragù

Frullate grossolanamente le mandorle, i pomodori secchi, il sedano e il porro con un po' di olio. Risciacquate gli spaghetti e conditeli con il ragù, aggiustando di sale e pepe.

Patate – Spaghetti con ragù di zucca



Forse non ci avete mai pensato, ma le patate possono diventare degli ottimi “spaghetti” veg. Noi ve le proponiamo condite con un ragù di zucca e funghi.

Ingredienti per 4 persone

4 patate grandi
300 g di zucca
8 funghi shiitake
olio extravergine di oliva
1/2 cipolla

Gli “spaghetti”

Lavate e pelate le patate, quindi spiralizzatele con uno strumento apposito o tagliatele a listarelle molto sottili con il coltello. Sbollentatele per 4/5 minuti in acqua salata, oppure cuocetele a vapore per 3/4 minuti.

Il ragù

Tagliate la cipolla a dadini e fatela rosolare in una padella antiaderente con un filo di olio extravergine. Appena avrà preso un po' di colore aggiungeteci gli shiitake, che avrete nel frattempo strizzato e tagliato a dadini; continuate a cuocere per circa 10 minuti. A parte grattugiate la zucca o tagliatela a dadini molto piccoli e aggiungetela in padella con la cipolla e i funghi.

Cuocete velocemente a fiamma alta per circa 5 minuti avendo cura, nel caso ce ne fosse bisogno, di aggiungere un mestolo di acqua calda. Aggiungete le patate e saltate tutto in padella per un paio di minuti a fuoco vivo.

Barbabietole – Spaghetti con crema di ceci



Un abbinamento delizioso: la dolcezza della barbabietola si sposa perfettamente con il gusto delicato dei ceci. Da provare!

Ingredienti per 4 persone

4 barbabietole crude

300 g di ceci secchi o precotti

50 g di tahin

1 limone (succo)

2 spicchi d'aglio sale q.b

50 g di olio extravergine di oliva sesamo e paprika q.b.

Gli “spaghetti”

Lavate e mondate le barbabietole, quindi procedete a ridurle in “spaghetti” sottili con un coltello o con uno strumento apposito. Sbollentatele 2/3 minuti in acqua salata e mettetele da parte.

La crema di ceci

Se avete scelto di usare dei ceci secchi, prima di procedere a realizzare la crema dovete lasciarli in ammollo per 12 ore nel doppio del loro volume di acqua. Trascorso questo tempo, scolateli, sciacquateli molto bene e metteteli a cuocere per circa 2 ore (o sino a quando saranno ben morbidi). Sciacquate i ceci cotti sotto l'acqua e muoveteli con le mani per togliere le piccole bucce che li ricoprono. Ricordatevi di tenere da parte un bicchiere di acqua di cottura. A questo punto frullate i ceci (o precotti o cotti da voi) in un robot da cucina potente dotato di lame aggiungendo il

tahin, l'aglio, l'olio, il limone e il sale. La crema che dovrete ottenere dovrà essere densa e senza grumi; se ce ne fosse bisogno, per renderlo più cremoso, è possibile aggiungere un po' di acqua di cottura dei legumi. Condite le barbabietole con la crema di ceci e servite freddo, cospargendo il tutto con paprika e semi di sesamo. Di seguito trovate anche 7 varianti al classico hummus di ceci per condire i vostri "spaghetti" di verdure.

Asparagi – Linguine con crema di noci e champignon



Gli asparagi, noti per il loro effetto diuretico e purificante, si sposano perfettamente con i funghi champignon, dei quali esaltano incredibilmente il gusto. Vediamo insieme come abbinarli in un piatto che accontenterà anche i palati più difficili!

Ingredienti per 4 persone

20 asparagi medi 60 g di noci (peso da sgusciate)

8 funghi champignon

1 spicchio di aglio

1 rametto di prezzemolo olio extra vergine di oliva noce moscata q.b.

Le "linguine"

Lavate bene gli asparagi, eliminando poi la parte più coriacea del gambo. Sfilettateli in lunghezza con un pelapatate per ottenere delle "linguine". Fateli saltare in padella con poco olio e un pizzico di sale per un paio di minuti.

La crema

Soffriggete lo spicchio d'aglio in un paio di cucchiaini di olio, aggiungete quindi i funghi accuratamente ripuliti dalla terra e dal gambo (potete anche lavarli in acqua acidulata con del limone, purché il lavaggio avvenga in fretta e i funghi assorbano quanta meno acqua possibile). Quando i funghi sono cotti, toglieteli dal fuoco e frullateli con le noci e il prezzemolo aggiungendo un po' di acqua se necessario per

ottenere una crema più liscia. La salsa è pronta, amalgamatela con gli asparagi e insaporite con un giro di olio a crudo e una spolverata di noce moscata. Pera –

Spaghetti con crema al cioccolato e avocado



Chi l'ha detto che gli "spaghetti" debbano essere solo salati? Ecco a voi una ricetta per un dolce gustosissimo, il classico abbinamento di pere e cioccolato accompagnato dalla cremosità dell'avocado. Da non perdere!

Ingredienti per 4 persone

4 pere croccanti preferibilmente bio

1 avocado maturo

100 g di sciroppo di acero

100 g di latte di riso

10 g di cacao amaro

1 cucchiaino di vaniglia in polvere

gocce di cioccolato fondente per decorare

Gli "spaghetti"

Lavate bene le pere e, senza sbucciarle, riducetele in spaghetti sottili con l'apposito utensile o con un coltello. Adagiatele in 4 coppette da portata e mettetele da parte.

La crema

Tagliate in due l'avocado, eliminate il nocciolo ed estraete tutta la polpa. Riponetela in un frullatore insieme agli altri ingredienti e frullate il tutto fino ad ottenere un composto omogeneo.

Adagiate la crema sugli "spaghetti" di pera e decorate con le gocce di cioccolato. Riponete le coppette in frigo per un paio d'ore e servite il dolce freddo.

Pesche noci – Spaghetti ai frutti di bosco



Dulcis in fundo, vi proponiamo un abbinamento che vi delizierà: la dolcezza delle pesche noci (dette anche nectarine) si accosta perfettamente al sapore un po' aspro dei frutti di bosco, per un dolce nuovo che vi stupirà.

Ingredienti per 4 persone

4 pesche nectarine croccanti

300 g di fragole mature

300 g di lamponi freschi

300 g di mirtilli freschi

2 datteri reidratati (sostituibili anche con 2 cucchiaini di sciroppo di acero o agave)

Gli “spaghetti”

Lavate accuratamente le pesche e riducetele in spaghetti con l'apposito utensile o con un coltello (potreste prima privarle del nocciolo per facilitare l'operazione, avendo cura di lasciare il frutto il più integro possibile).

La crema

Frullate i mirtilli, le fragole e i lamponi insieme ai datteri. Unite agli “spaghetti” di pesche la mousse ottenuta e... buon dessert!