Vegetariano

Funghi, carote glassate e pere speziate. Zuppa, ripieno e dessert si possono preparare il giorno prima.

Antipasto	Vellutata di pastinaca con mela e nocciole
Piatto principale	Wellington ai funghi con salsa agli scalogni e carote glassate
Dessert	Mousse al cioccolato con pere speziate

Lista della spesa

Ortofrutta
500 g di pastinache, 1 cipolla, 1 mela acidula, 750 g di champignon bruni, 5 scalogni, 2 spicchi d’aglio, 400 g di carote piccole, 2 pere sode, 1 limone, timo

Banco frigo
600 ml di panna, 65 g di burro, 1 uovo, 1 rotolo di pasta sfoglia vegetariana (circa 275 g)

Dispensa
800 ml di brodo vegetale, 150 g di castagne cotte, 35 g di nocciole, 25 g di pangrattato, 200 g di cioccolato fondente, 150 ml di vino rosso secco, 250 ml di succo d’uva rossa, concentrato di pomodoro, olio neutro, sciroppo d’acero, zucchero, 1 stecca di cannella, 1 anice stellato, sale, pepe

Tabella di marcia

T indica quando servi l’antipasto. L’esempio parte alle 18:00.

Giorno prima	Prepara zuppa, ripieno ai funghi, mousse e pere. Raffredda i cibi cotti e conserva tutto coperto e separato in frigorifero.
T-70 min · 16:50	Forma il Wellington e raffreddalo. Pulisci le carote, tosta le nocciole e tieni pronta la mela.
T-30 min · 17:30	Preriscalda il forno. Scalda la zuppa e avvia la salsa agli scalogni.
T-15 min · 17:45	Inforna il Wellington. Cuoci e glassa le carote. Taglia la mela a dadini.
T · 18:00	Servi la zuppa con mela e nocciole. Completa la salsa.
T+25 min · 18:25	Controlla il Wellington. A cottura ultimata lascialo riposare 7 minuti.
T+35 min · 18:35	Servi il Wellington con carote e salsa agli scalogni.
T+60 min · 19:00	Servi la mousse con pere speziate e scaglie di cioccolato.

Raffredda rapidamente i cibi cotti, coprili e conservali in frigorifero. Riscaldali completamente prima di servirli.
Igiene in cucina · Istituto federale tedesco per la valutazione dei rischi

ANTIPASTO

Vellutata di pastinaca con mela e nocciole

35 minuti

Ingredienti

- 500 g di pastinache, 1 cipolla
- 20 g di burro, 550 ml di brodo vegetale, 150 ml di panna
- 1 mela acidula, 1 cucchiaino di succo di limone
- 35 g di nocciole, sale, pepe



Impiattamento generato con l’IA

Preparazione

01 Taglia cipolla e pastinache sbucciate a cubetti. Soffriggi nel burro per 4 minuti, unisci il brodo e cuoci circa 20 minuti.

02 Aggiungi la panna, frulla, regola sale e pepe e diluisci con poca acqua se necessario.

03 Tosta e trita le nocciole. Taglia la mela a dadini e condiscila con limone.

Impiattamento

Versa in una ciotola bassa e metti mela e nocciole in un piccolo gruppo al centro.

PIATTO PRINCIPALE

Wellington ai funghi con salsa agli scalogni e carote glassate

40 minuti di lavoro · 35–40 minuti in forno

Ingredienti



Impiattamento generato con l’IA

- 750 g di champignon bruni, 5 scalogni, 2 spicchi d’aglio
- 150 g di castagne cotte, 25 g di pangrattato, 4 rametti di timo
- 1 rotolo di pasta sfoglia, 1 uovo, 2 cucchiai di olio neutro
- 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro, 150 ml di vino rosso, 250 ml di brodo vegetale
- 400 g di carote piccole, 45 g di burro, 1 cucchiaio di sciroppo d’acero
- Sale, pepe

Preparazione

01 Trita funghi, due scalogni e aglio. Rosola in più riprese fino a far evaporare il liquido. Unisci castagne tritate, pangrattato e foglioline di due rametti di timo, condisci e raffredda.

02 Forma un rotolo e avvolgilo nella sfoglia. Appoggia la chiusura sotto, spennella con l’uovo e raffredda 20 minuti. Cuoci a 200 °C in forno statico per 35–40 minuti e fai riposare 7 minuti.

03 Rosola gli altri tre scalogni in 15 g di burro, aggiungi il concentrato e riduci il vino a metà. Aggiungi brodo e timo rimasto, riduci a circa 150 ml, filtra e incorpora 15 g di burro freddo.

04 Lessa le carote 6–9 minuti. Scola e glassa in padella con 15 g di burro, sciroppo d’acero e un cucchiaio d’acqua.

Impiattamento

Sovrapponi appena due fette spesse, accosta le carote e versa la salsa vicino alla sfoglia.

DESSERT

Mousse al cioccolato con pere speziate

25 minuti di lavoro · almeno 4 ore in frigorifero

Ingredienti



Impiattamento generato con l’IA

- 200 g di cioccolato fondente (circa 60%)
- 450 ml di panna
- 2 pere sode, 250 ml di succo d’uva rossa
- 1 stecca di cannella, 1 anice stellato, 1 cucchiaio di zucchero, 1 cucchiaio di succo di limone

Preparazione

01 Tieni da parte 20 g di cioccolato per le scaglie. Trita il resto, versa sopra 150 ml di panna calda e mescola. Lascia intiepidire.

02 Monta 300 ml di panna fredda a consistenza morbida. Incorpora un terzo al cioccolato e poi il resto. Copri e raffredda per almeno 4 ore.

03 Pela e taglia le pere in quarti. Porta a ebollizione succo, spezie, zucchero e limone. Cuoci le pere a fuoco dolce per 12–18 minuti e lasciale raffreddare nel liquido.

Impiattamento

Forma una quenelle di mousse con un cucchiaio tiepido. Accosta due spicchi di pera e aggiungi scaglie di cioccolato.