



Laboratorio
Tortellini®

ALTA TRADIZIONE

**VEGETABLE,
PEA AND LENTIL
LINGUINE**

**AS DELICIOUS
AS PASTA,
AS LIGHT AS
VEGETABLES**



1. PLANT BASED: COSA SIGNIFICA? UNA SCELTA SOSTENIBILE E DI BENESSERE

Stile alimentare che nasce da una scelta di rispetto per il proprio organismo e per l'ambiente in tutte le sue forme di vita, la dieta Plant Based mette al centro:

- la tutela della biodiversità
- la valorizzazione dei prodotti semplici, privi di additivi, coloranti, conservanti o aromi, caratterizzati da una lista ingredienti corta e costituita da materie prime manipolate il meno possibile
- il rispetto dei ritmi e dei tempi della natura

Prevalentemente, ma non necessariamente vegetariana, la dieta Plant Based ammette il consumo di carne o di pesce purchè non derivanti da sfruttamento e da allevamenti intensivi.

2. PLANT BASED: UN TREND IN CRESCITA. UN'OPPORTUNITÀ DI MERCATO PER UNA RISTORAZIONE AL PASSO CON I TEMPI.

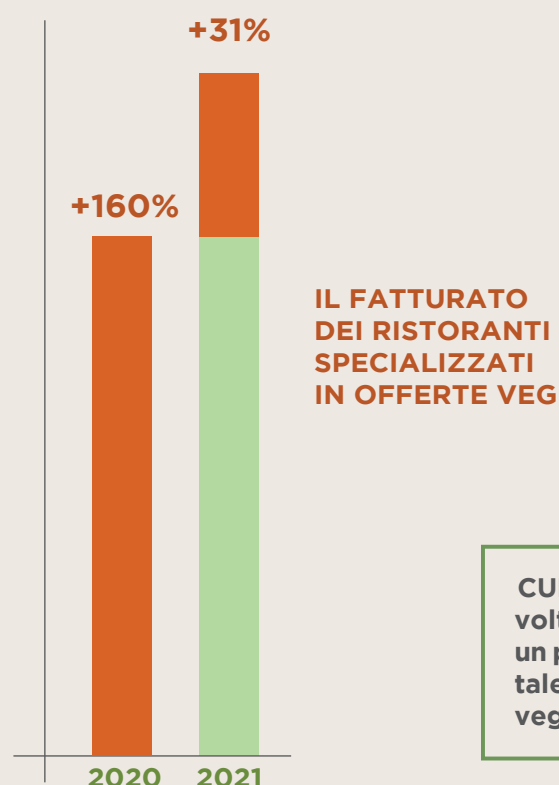
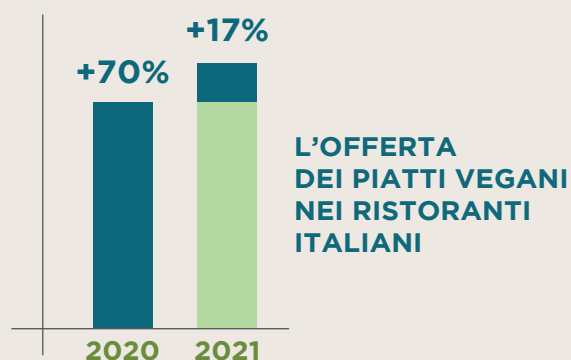
LE ABITUDINI DEI CONSUMATORI SONO CAMBIATE



- 1 italiano su 10 si dichiara **vegano** o **vegetariano** (ca. 6% popolazione)
- 40% dei consumatori **limita gli alimenti di origine animale** nella sua dieta

Fonte Eurispes 2021

I CONSUMI PLANT BASED NEL SETTORE HO.RE.CA. SONO IN CONTINUA CRESCITA



CURIOSITÀ: quasi 9 volte su 10 chi ordina un piatto a base vegetale si dichiara **NON** vegetariano.

3. PLANT BASED: LA NOSTRA PROPOSTA PER ARRICCHIRE IL TUO MENÙ.

Un menù contemporaneo e completo oggi non può tralasciare l'offerta di piatti Plant Based. Per questo abbiamo messo a punto la **prima pasta Plant Based Laboratorio Tortellini®**:

LINGUINE DI VERDURA, PISELLI E LENTICCHIE.

Buone come la pasta, leggere come la verdura.

+ ATTRATTIVITÀ PER IL TUO MENÙ

Le nostre linguine sono un'alternativa al tradizionale piatto di pasta, leggere e ricche di gusto.

+ BENESSERE PER I TUOI CLIENTI

Le nostre linguine sono:

- a basso contenuto di grassi
- senza grassi saturi
- fonte di fibra

+ PRATICITÀ PER TE

Le nostre linguine sono:

- veloci da preparare
- sempre al dente - ottima tenuta in cottura



Si cuoce direttamente surgelata in padella con la salsa in **4 minuti**



In acqua bollente basta **1 minuto**

E20PB

LINGUINE DI VERDURA, PISELLI E LENTICCHIE

Ingredienti: cavolfiore 27%, acqua, fecola di patate, farina di lenticchie 10,3%, amido di mais, farina di piselli 9%, farina di riso, farina di mais, fibra vegetale (Psyllium), addensante: gomma xanthan, olio di semi girasole.

Confezionamento: Surgipack® in cartone da 2 kg

Prodotto surgelato (da conservare a -18 °C). Le immagini hanno il solo scopo di presentare il prodotto. Per conoscere le caratteristiche del prodotto, la lista ingredienti ed eventuali allergeni presenti consultare le schede tecniche.



PRODOTTO
VEGANO

SURGITAL®: IL NOSTRO IMPEGNO PER UN MONDO PIÙ SOSTENIBILE

Per preservare il territorio fondiamo la nostra crescita sull'efficienza energetica. Generiamo tutta l'energia di cui abbiamo bisogno attraverso tre innovativi impianti per la produzione di energia pulita: un sistema fotovoltaico da 1.000 kw/h, una centrale di quadrigenrazione alimentata a metano con una potenza elettrica di 6.000 kw/h, e una centrale a tre turbine oil-free da 600 kw/h.

Utilizziamo depuratori interni e riduciamo i consumi d'acqua grazie a un sistema di osmosi inversa che riutilizza quella destinata allo scarico per il raffreddamento impianti.

Produciamo e acquistiamo, inoltre, le materie prime direttamente nei luoghi originari di produzione, rispettandone la stagionalità.

Ci impegniamo ogni giorno a rendere sempre più sostenibili i nostri processi produttivi.



SCOPRI DI PIÙ

1. PLANT BASED: WHAT DOES THIS MEAN? A SUSTAINABLE, HEALTHY CHOICE

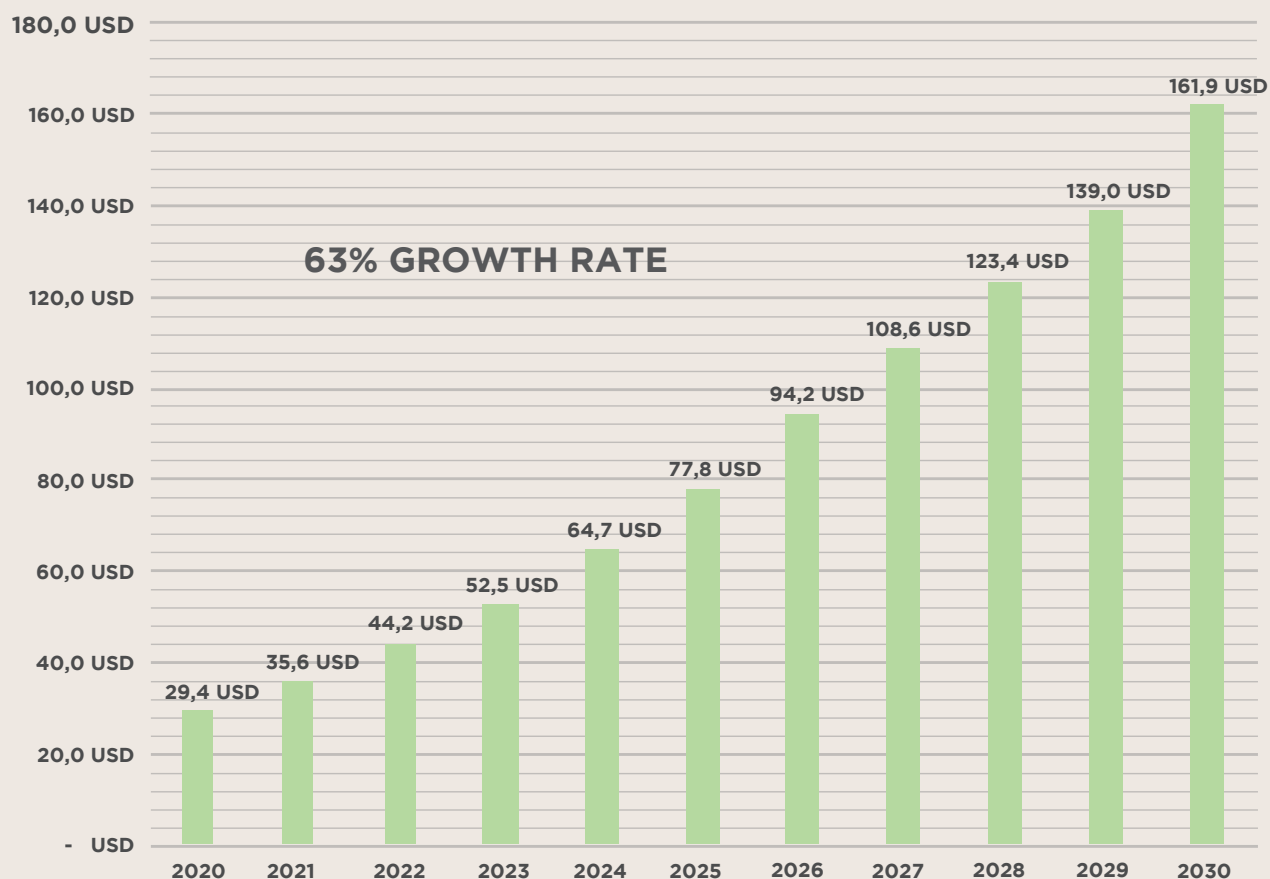
An eating habit that comes out of the choice to respect your body and the environment, in all its forms of life, a plant-based diet focuses on:

- **protecting biodiversity**
- **appreciation of simple products, without additives, colourants, preservatives or flavourings, with a short list of ingredients made up of raw materials processed as little as possible**
- **respect for the rhythms and pace of nature**

Predominantly, but not necessarily completely vegetarian, a plant-based diet allows the consumption of meat or fish as long as it is not produced through exploitation or intensive farming.

2. PLANT BASED: A GROWING TREND. A MARKET OPPORTUNITY FOR CATERING IN STEP WITH THE TIMES.

GROWTH ESTIMATES FOR THE PLANT-BASED MARKET AROUND THE WORLD



Source: Bloomberg; OECD; FAO; The Good Food Institute

3. PLANT BASED: OUR OFFER TO ENRICH YOUR MENU

Today, a complete, contemporary menu cannot neglect to offer plant-based dishes. This is why we have developed **our first Laboratorio Tortellini® plant-based pasta:**

VEGETABLE, PEA AND LENTIL LINGUINE.

As delicious as pasta, as light as vegetables.

+ ATTRACTION FOR YOUR MENU

Our linguine is a light alternative, healthy and full of flavour of a traditional pasta dish

+ WELLBEING FOR YOUR CUSTOMERS

Our linguine is:

- low fat
- saturated fat-free
- a source of fibre

+ PRACTICAL FOR YOU

Our linguine is:

- quick to prepare
- always *al dente* - excellent cookability



Cooks from frozen in a frying pan with sauce in **4 minutes**



In boiling water, it needs only **1 minute**

E20PB

VEGETABLE, PEA AND LENTIL LINGUINE

Ingredients: cauliflower 27%, water, potato starch, lentil flour 10.3%, cornstarch, pea flour 9%, rice flour, corn flour, vegetable fibre (Psyllium), thickening agent: xanthan gum, sunflower seed oil.

Packaging: Surgipack® in box (2 kg)

Deep-frozen product (keep refrigerated at -18°C). The images are only intended to show the product. For further details about product characteristics, list of ingredients and possible allergens, please refer to the technical data sheets.



SURGITAL®: OUR COMMITMENT TO A MORE SUSTAINABLE WORLD

In order to preserve the land, we base our growth on energy efficiency. We generate all the energy we need through three innovative plants for the production of clean energy: a 1,000 kw/h photovoltaic system, a methane-fuelled quadrigenation plant with 6,000 kw/h of electrical power, and a 600 kw/h power plant with three oil-free turbines.

We use internal purifiers and reduce our water consumption thanks to a reverse osmosis system that reuses wastewater to cool the plant.

We also produce and purchase the best raw materials directly in their original places of production, respecting the seasons.

We work hard every day to make our production processes more and more sustainable.



FIND OUT MORE

1. PLANT BASED: QU'EST-CE QUE CELA SIGNIFIE ? LE CHOIX DE LA DURABILITÉ ET DU BIEN-ÊTRE

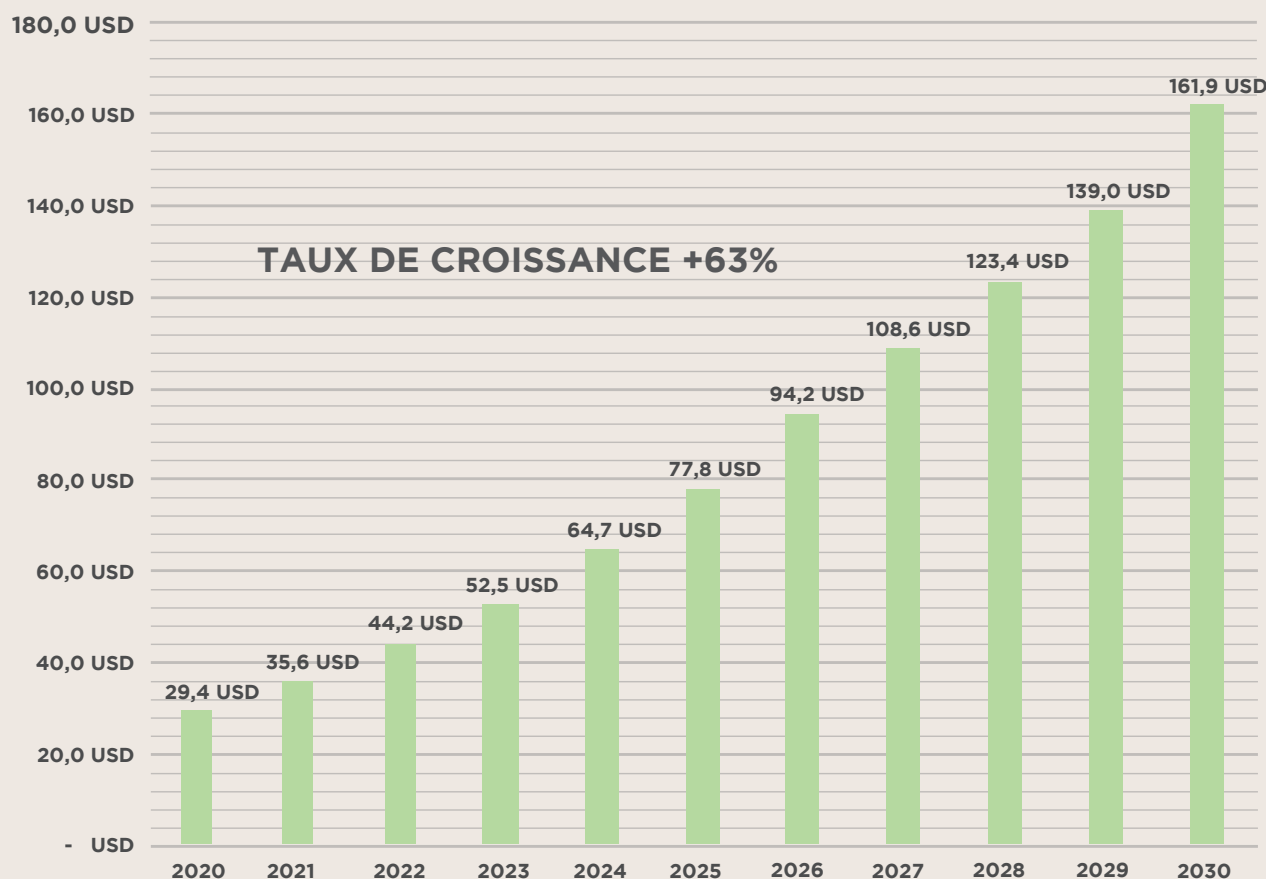
Style alimentaire né du choix de respecter son organisme et l'environnement dans toutes ses formes de vie, le régime Plant Based, ou végétal, privilégie :

- la protection de la biodiversité
- la valorisation des produits simples, sans additifs, sans colorants, sans conservateurs ni arômes, caractérisés par une liste d'ingrédients courte et composée de matières premières qui sont le moins transformées possible
- le respect des rythmes et des saisons de la nature

Principalement mais pas nécessairement végétarien, le régime Plant Based tolère la consommation de viande ou de poisson, à condition qu'ils ne soient pas issus de l'exploitation et d'élevages intensifs.

2. PLANT BASED: UNE TENDANCE QUI MONTE UNE OPPORTUNITÉ DE MARCHÉ POUR UNE RESTAURATION EN PHASE AVEC SON TEMPS

ESTIMATION DE CROISSANCE MONDIALE DU MARCHÉ DES PRODUITS D'ORIGINE VÉGÉTALE



Source: Bloomberg; OECD; FAO; The Good Food Institute

3. PLANT BASED : NOTRE PROPOSITION POUR ENRICHIR VOTRE MENU

Un menu contemporain et complet ne peut plus aujourd'hui ne pas proposer de plats Plant Based. C'est pourquoi nous avons mis au point **les premières pâtes Plant Based Laboratorio Tortellini®** ;

LINGUINE DE LÉGUMES, PETIT POIS ET LENTILLES.

Bonnes comme des pâtes, légères comme des légumes.

+ D'ATTRACTIVITÉ POUR VOTRE MENU

Nos linguine sont une alternative légère et bien-être, mais riche en goût au plat de pâtes traditionnel

+ DE BIEN-ÊTRE POUR VOS CLIENTS

Nos linguine sont :

- à faible teneur en graisse
- sans acides gras saturés
- source de fibres

+ DE FACILITÉ POUR VOUS

Nos linguine sont :

- rapides à préparer
- toujours al dente - excellente tenue à la cuisson



Elles se cuisent surgelées directement à la poêle avec la sauce en **4 minutes**



Dans l'eau bouillante, **1 minute** suffit



E20PB

LINGUINE DE LÉGUMES, PETIT POIS ET LENTILLES

Ingrédients : chou-fleur 27%, eau, fécule de pomme de terre, farine de lentilles, 10,3%, amidon de maïs, farine de petits pois, 9 %, farine de riz, farine de maïs, fibres végétales (Psyllium), épaississant : gomme xanthane, huile de graines de tournesol.

Emballage : Surgipack® en carton de 2 kg

Produit surgelé (conserver à -18°C). Les images ont le seul but de présenter le produit.

Pour connaître les caractéristiques du produit, la liste des ingrédients et des allergènes éventuels qu'il contient, consulter les fiches techniques.

SURGITAL® : NOTRE ENGAGEMENT POUR UN MONDE PLUS DURABLE

Pour préserver le territoire, nous fondons notre croissance sur l'efficacité énergétique. Nous générons toute l'énergie dont nous avons besoin grâce à trois installations innovantes pour la production d'énergie propre : un système photovoltaïque de 1 000 kWh, une centrale électrique de quadrigénération alimentée au méthane, d'une puissance électrique de 6 000 kWh, et une centrale à trois turbines sans huile de 600 kWh.

Nous utilisons des épurateurs internes et nous réduisons notre consommation d'eau grâce à un système d'osmose inversée qui recycle l'eau destinée à être évacuée et l'utilise pour refroidir les installations. Nous produisons et achetons les matières premières directement dans les lieux de production d'origine en respectant les saisons.

Nous nous engageons chaque jour à rendre nos processus de production toujours plus durables.



EN
SAVOIR
PLUS

1. PLANT BASED: WAS BEDEUTET DAS? EINE NACHHALTIGE UND GESUNDE ENTSCHEIDUNG

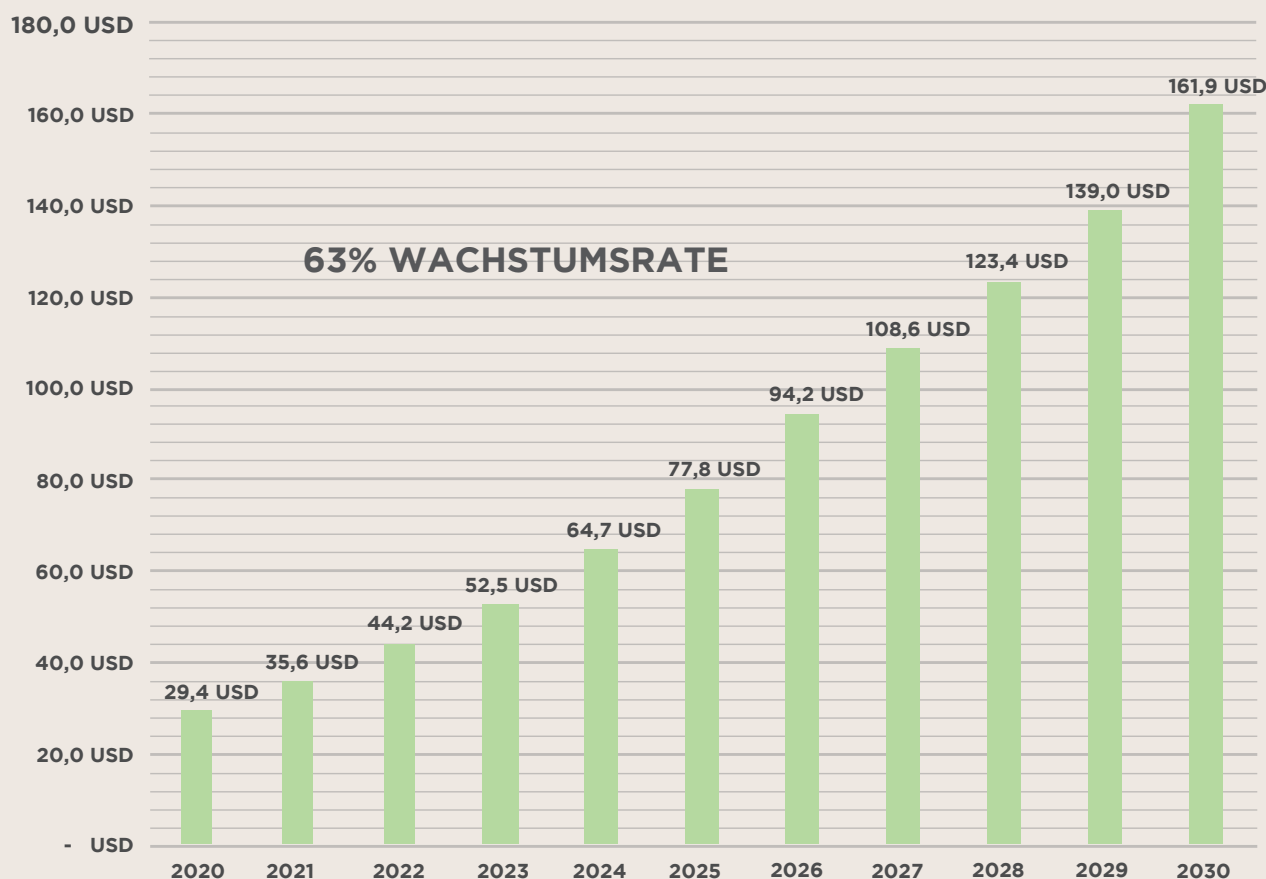
Plant Based ist ein Ernährungsstil, der aus Respekt gegenüber dem eigenen Körper und der Umwelt in all ihren Lebensformen entstanden ist und auf folgenden Grundwerten basiert:

- Schutz der Biodiversität
- Wertschätzung der einfachen Produkte ohne Zusatz von Zusatzstoffen, Farbstoffen, Konservierungsmitteln oder Aromen und mit einer kurzen Zutatenliste, die aus Rohstoffen besteht, die möglichst naturbelassen sind
- Respektieren des Rhythmus und der Zeiten der Natur

Die Plant Based Ernährung ist überwiegend vegetarisch, auch wenn sie den Verzehr von Fleisch oder Fisch erlaubt, vorausgesetzt, die Produkte stammen nicht aus der Massentierhaltung.

2. PLANT BASED: EIN TREND, DER ZUNEHMEND BELIEBTER WIRD. EINE GESCHÄFTSMÖGLICHKEIT FÜR GASTRONOMEN, DIE MIT DER ZEIT GEHEN.

ERWARTETES, WELTWEITES WACHSTUM DES PFLANZLICH BASIERTEN MARKTES



Quelle: Bloomberg; OECD; FAO; The Good Food Institute

3. PLANT BASED: UNSER ANGEBOT, MIT DEM SIE IHRE SPEISEKARTE BEREICHERN KÖNNEN

Auf einer modernen und kompletten Speisekarte dürfen heute Plant Based Gerichte nicht fehlen. Wir haben deshalb **die erste Plant-Based-Pasta der Produktlinie Laboratorio Tortellini®** entwickelt:

LINGUINE AUS GEMÜSE, ERBSEN UND LINSEN.

lecker wie Pasta, leicht wie Gemüse.

+ ATTRAKTIVITÄT FÜR DIE SPEISEKARTE

Unsere Linguine sind eine leichte und gesunde Alternative und so lecker wie ein traditionelles Pastagericht

+ GESUNDHEIT FÜR DIE GÄSTE

Unsere Linguine:

- haben einen geringen Fettgehalt
- enthalten keine gehärteten Fette
- sind reich an Ballaststoffen

+ PRAKTISCHE ZUBEREITUNG

Unsere Linguine sind:

- rasch zuzubereiten
- stets bissfest - optimale Kochfestigkeit



Sie werden tiefgefroren mit Sauce direkt in die Pfanne gegeben und sind in **4 Minuten** fertig



In kochendem Wasser sind sie in nur **1 Minute** fertig

E20PB

LINGUINE AUS GEMÜSE, ERBSEN UND LINSEN

Zutaten: Blumenkohl 27%, Wasser, Kartoffelstärke, Linsenmehl 10,3%, Maisstärke, Erbsenmehl 9%, Reismehl, Maismehl, Pflanzenfaser (Flohsamen), Verdickungsmittel: Xanthan, Sonnenblumenöl.

Verpackung: Surgipack® pro Karton 2 kg

Tiefkühlprodukt (Aufbewahrung bei -18°C) Die Bilder dienen nur dazu, das Produkt darzustellen. Um nähere Informationen zu den Eigenschaften des Produkts, zu den Zutaten und zu eventuell enthaltenen Allergenen zu erhalten, können die Fach-Datenblätter herangezogen werden.



VEGANES
PRODUKT

SURGITAL®: UNSER ENGAGEMENT FÜR EINE NACHHALTIGERE WELT

Um die Umwelt zu schützen, setzen wir bei unserem Wachstum auf Energieeffizienz. Wir erzeugen die gesamte, von uns benötigte Energie mit drei innovativen Anlagen, die saubere Energie liefern: eine Photovoltaikanlage mit 1.000 kW/h, eine mit Methan betriebene KWK-Anlage mit einer elektrischen Leistung von 6.000 kW/h, eine Anlage mit drei ölfreien Turbinen mit jeweils 600 kW/h.

Wir verwenden interne Filteranlagen und reduzieren den Wasserverbrauch mit einem Umkehrosmosesystem, das das Abwasser für das Kühlen der Anlagen nutzt. Wir produzieren und kaufen außerdem die Zutaten direkt an den ursprünglichen Produktionsorten und verwenden nur saisonale Produkte.

MEHR
ERFAHREN



Wir setzen uns jeden Tag dafür ein, unsere Produktionsprozesse immer nachhaltiger zu machen.

1. PLANT BASED: ¿QUÉ SIGNIFICA? UNA ELECCIÓN SOSTENIBLE Y DE BIENESTAR

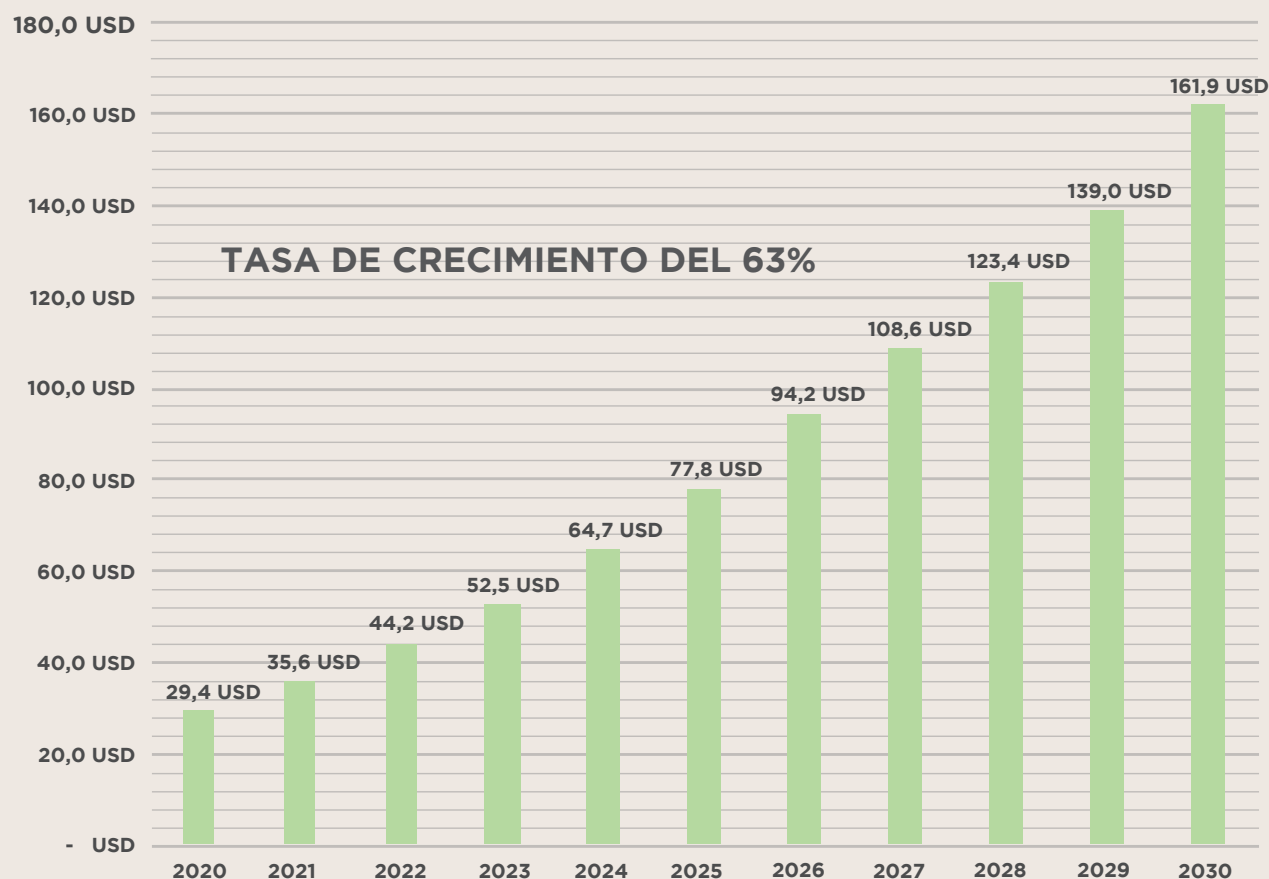
Estilo alimenticio que nace de una elección de respeto para el propio organismo y para el ambiente en todas sus formas de vida, la dieta Plant Based pone como eje:

- la protección de la biodiversidad
- la valorización de los productos simples, sin aditivos, colorantes, conservantes ni aromas, caracterizados por una lista de ingredientes corta y constituida por una lista de materias primas adulteradas e lo menos posible
- el respeto de los ritmos y de los tiempos de la naturaleza

Principalmente, pero no necesariamente vegetariana, la dieta Plant Based admite el consumo de carne o de pescado siempre que estos no provengan de explotación ni de criaderos intensivos.

2. PLANT BASED: UNA MARCA EN CRECIMIENTO. UNA OPORTUNIDAD DE MERCADO PARA UNA RESTAURACIÓN AL PASO CON LOS TIEMPOS.

ESTIMACIONES DE CRECIMIENTO DEL MERCADO PARA PRODUCTOS DE ORIGEN VEGETAL EN TODO EL MUNDO



Fuente: Bloomberg; OECD; FAO; The Good Food Institute

3. PLANT BASED: NUESTRA PROPUESTA PARA ENRIQUECER TU MENÚ.

Un menú contemporáneo y completo hoy en día no puede ignorar la oferta de los platos Plant Based. Por esto hemos concebido **la primera pasta Plant Based Laboratorio Tortellini®**:

LINGUINE DE VERDURA, GUISANTES Y LENTEJAS.

Ricos como la pasta, ligeros como la verdura.

+ ENCANTO PARA TU MENÚ

Nuestras linguine son una alternativa ligera, de bienestar pero rica de gusto en el tradicional plato de pasta

+ BIENESTAR PARA TUS CLIENTES

Nuestras linguine son:

- bajo en grasa
- sin grasas saturadas
- fuente de fibra

+ PRACTICIDAD PARA TI

Nuestras linguine son:

- de rápida preparación
- siempre "al dente" - óptima conservación de propiedades durante la cocción



Se cocina directamente ultracongelada en la sartén con la salsa en **4 minutos**



En agua hirviendo es necesario solo **1 minuto**

PRODUCTO
VEGANO



E20PB

LINGUINE DE VERDURA, GUISANTES Y LENTEJAS

Ingredientes: coliflor 27 %, agua, fécula de patata, harina de lentejas 10,3 %, almidón de maíz, harina de guisante 9 %, harina de arroz, harina de maíz, fibra vegetal (Psyllium), espesante: goma xanthan, aceite de semillas de girasol.

Confezionamento: Surgipack® en cartón de 2 kg

Producto ultracongelado (conservar a -18°) Las imágenes son solo una presentación del producto. Para conocer las características del producto, la lista de ingredientes y los posibles alérgenos que contiene, consultar las fichas técnicas.

SURGITAL®: NUESTRO COMPROMISO PARA UN MUNDO MÁS SOSTENIBLE

Para preservar el territorio basamos nuestro crecimiento en la eficiencia energética. Generamos toda la energía que necesitamos a través de tres innovadoras instalaciones para la producción de energía limpia: un sistema fotovoltaico de 1000 kw/h, una central de cuadrigeración alimentada con metano con una potencia eléctrica de 6000 kW/h, y una central de tres turbinas sin petróleo de 600 kW/h.

Utilizamos depuradores internos y reducimos los consumos de agua gracias a un sistema de ósmosis inverso que reutiliza el agua destinada al desagüe para el enfriamiento de la instalación. Producimos y compramos, además, las materias primas directamente en los lugares originarios de producción, respetando cada estación.

Nos esforzamos cada día en hacer que nuestros procesos de producción sean más sostenibles.



¡DESCUBRE MÁS!

L'ALTERNATIVA VEGANA ALLA RICETTA DELLA TRADIZIONE LINGUINE DI VERDURA, PISELLI E LENTICCHIE ALLA "NON CARBONARA"

INGREDIENTI (PER 4 PERSONE)

Per la "non carbonara":

4 peperoni gialli
30 g di nocciole tostate
100 g di tofu
Sale, pepe nero q.b.
Olio EVO q.b.

Per le linguine di verdura:

600 g di linguine verdura,
piselli e lenticchie
Sale q.b.

Per le guarnizioni:

Pepe nero macinato
grossolanamente

PROCEDIMENTO

Spennellare i peperoni con olio e porli in forno a 160°C circa.
Togliarli quando saranno ben appassiti, lasciare raffreddare quindi privare dei semi interni e della pelle esterna.
Frullarli con le nocciole tostate aggiungendo a filo l'olio EVO.
Nel frattempo tagliare a cubetti piccoli il tofu e rosolarlo in padella antiaderente.

Scolare le linguine dopo averle lasciate per pochi secondi in acqua bollente salata quindi mantecare in padella con la crema di peperoni.

Servire le linguine condite ben calde, guarnire con il tofu e pepe nero cosperso.

SUGGERIMENTI

Questa ricetta rappresenta un'alternativa vegana della classica carbonara romana, ideale per una pausa pranzo o proposta serale leggera ma gustosa.



THE VEGAN ALTERNATIVE TO TRADITIONAL RECIPES VEGETABLE, PEA AND LENTIL LINGUINE WITH "NON-CARBONARA" SAUCE

EN

INGREDIENTS (FOR 4 PEOPLE)

For the "non-carbonara":

4 yellow peppers
30 g toasted hazelnuts
100 g tofu
Salt, black pepper to taste
Extra virgin olive oil to taste

For the linguine:

600 g vegetable, pea
and lentil linguine
Salt to taste

To garnish:

Coarsely ground black pepper

PREPARATION

Brush the peppers with oil and put them in the oven at approx. 160 °C.
Take them out when they are well wilted, leave to cool and then remove the seeds and the skin.
Blend with the toasted hazelnuts, and a drizzle of extra virgin olive oil.
In the meantime, dice the tofu and brown it in a non-stick pan.

Drain the linguine after leaving it in salted boiling water for a few seconds, then stir in the pan with the pepper cream.

Serve the linguine and sauce hot, and garnish with the tofu and a sprinkle of black pepper.

TIPS

This recipe is a vegan alternative to the classic Roman carbonara sauce, ideal for a lunch break or a light but flavourful evening meal.

L'ALTERNATIVE VÉGANE AUX RECETTES DE LA TRADITION ITALIENNE LINGUINE DE LÉGUMES, PETIT POIS ET LENTILLES À LA « NON CARBONARA »

FR

INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

Pour la « non carbonara » :

4 poivrons jaunes
30 g de noisettes grillées
100 g de tofu
Sel et poivre noir en quantité
suffisante
Huile d'olive vierge extra en quantité
suffisante

Pour les linguine de légumes :

600 g de linguine légumes, petit pois
et lentilles
Sel en quantité suffisante

Pour la présentation :

Poivre noir moulu grossièrement

PRÉPARATION

Badigeonner les poivrons d'huile et les enfourner à environ 160 °C.
Les sortir du four une fois qu'ils sont bien flétris, les laisser refroidir, puis les épépiner et les peler.
Les mixer avec les noisettes grillées en ajoutant un filet d'huile d'olive vierge extra.
Entretemps, couper le tofu en petits dés et le faire rissoler dans une poêle anti-adhésive.

Égoutter les linguine après les avoir laissées quelques secondes dans de l'eau bouillante salée, puis mélanger avec la crème de poivrons dans une poêle.

Servir les linguine assaisonnées bien chaudes, garnir avec le tofu et saupoudrer de poivre noir.

SUGGESTIONS

Cette recette représente une alternative végétane à la carbonara romaine classique, idéale pour une pause déjeuner ou en suggestion légère mais délicieuse pour le soir.

DIE VEGANE ALTERNATIVE ZUM TRADITIONELLEN REZEPTE LINGUINE AUS GEMÜSE, ERBSEN UND LINSEN À LA „KEINE CARBONARA“

DE

ZUTATEN (ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN)

Für die „keine Carbonara“:

4 gelbe Paprika
30 g geröstete Haselnüsse
100 g Tofu
Salz, schwarzer Pfeffer nach Belieben
Olivenöl Extra Vergine nach Belieben

Für die Gemüse-Linguine:

600 g Linguine aus Gemüse,
Erbsen und Linsen
Salz nach Belieben

Zum Garnieren:

Grob gemahlener
schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Paprika mit Öl bestreichen und im Backofen bei ca. 160°C garen.
Die Paprika aus dem Ofen nehmen, wenn sie gut gebräunt sind, und dann die Samen entfernen und die Haut abziehen.
Zusammen mit den gerösteten Haselnüssen und etwas Olivenöl Extra Vergine pürieren.
In der Zwischenzeit den Tofu in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit Antihaf-Beschichtung anbraten.

Die Linguine einige Sekunden in kochendem, gesalzenem Wasser garen, abgießen und zusammen mit der Paprikacreme in der Pfanne schwenken.

Die Linguine mit Tofu und gemahlenem schwarzem Pfeffer garnieren und sehr heiß servieren.

TIPPS

Dieses Rezept ist eine vegane Alternative zur klassischen Carbonara aus Rom und ideal für die Mittagspause oder ein leichtes und leckeres Abendessen.

LA ALTERNATIVA VEGANA A LA RECETA DE LA TRADICIÓN LINGUINE DE VERDURA, GUISANTES Y LENTEJAS A LA “NO CARBONARA”

ES

INGREDIENTI (PARA 4 PERSONAS)

Para la “no carbonara”:

4 pimientos amarillos
30 g de avellanas tostadas
100 g de tofu
Sal, pimienta negra c/n
Aceite de oliva virgen extra c/n

Para las linguine de verdura:

600 g de linguine de verdura,
guisantes y lentejas
Sal c/n

Para las guarniciones:

Pimienta negra triturada
En trozos

PREPARACIÓN

Pincelar los pimientos con aceite y colocarlos en el horno a 160 °C aprox.
Quitarlos cuando estén bien cocidos, dejarlos enfriar, quitarles las semillas interiores y la piel externa.
Licuarlos con las avellanas tostadas agregando en forma de chorro el aceite de oliva virgen extra.
Mientras tanto, cortar en forma de cubos pequeños el tofu y dorarlos en la sartén antiadherente.

Colar las linguine después de haberlas dejadas durante unos segundos en agua salada hirviendo, luego dar consistencia en la sartén con la crema de pimientos.

Verter las linguine condimentadas bien calientes, decorar con el tofu y la pimienta negra espolvoreada.

SUGERENCIAS

Esta receta representa una alternativa vegana de la clásica carbonara romana, ideal para la pausa para comer o una propuesta para la cena ligera pero al mismo tiempo sabrosa.

L'ALTERNATIVA VEGANA ALLA RICETTA DELLA TRADIZIONE LINGUINE DI VERDURA, PISELLI E LENTICCHIE CON RAGÙ BIANCO DI "NON SALSICCIA" E PISELLI DOLCI



INGREDIENTI (PER 4 PERSONE)

Per il ragù bianco:

200 g di Plant Based per ragù
oppure 400 g di burger vegan
100 g di: sedano, carota, cipolla
1 l di brodo vegetale
100 g di piselli dolci
Patate lessate schiacciate
oppure amido di mais
Erbe aromatiche tritate a piacere q.b.
Olio EVO q.b.
Sale, pepe bianco q.b.

Per le linguine di verdura:

600 g di linguine verdura,
piselli e lenticchie
Sale q.b.

Per le guarnizioni:

Germogli di piselli
Baccelli di piselli freschi

PROCEDIMENTO

Tagliare a piccoli cubetti sedano, carota, cipolla e fare imbiondire in una casseruola con olio EVO. Aggiungere il Plant Based per ragù oppure il burger vegan tagliati grossolanamente. Fare insaporire aggiungendo le erbe aromatiche, quindi coprire con brodo vegetale e lasciare cuocere per circa 20 minuti.

A fine cottura addensare a piacere con patate schiacciate oppure amido di mais stemperato con acqua. Nel frattempo lessare i piselli in acqua bollente salata, raffreddare con acqua e ghiaccio.

Versare il ragù in una padella antiaderente, aggiungere le linguine ancora surgelate e cuocere mescolando di tanto in tanto per alcuni minuti.

Lessare e raffreddare con ghiaccio i baccelli di piselli freschi.

Servire le linguine condite ben calde, guarnire con i baccelli lessati e aperti, i germogli, qualche foglia di salvia e qualche rametto di rosmarino.

SUGGERIMENTI

Una ricetta classica e molto nota tra i ragù italiani declinata in versione Plant Based ovvero utilizzando solo ingredienti di origine vegetale per ottenere un piatto vegano, ricco di fibre e nutrienti, senza rinunciare al gusto e alla consistenza.

Il rinvenimento **direttamente in padella** rappresenta una modalità alternativa, pratica, che risparmia l'utilizzo di un bollitore dedicato. Con l'aggiunta di poca passata di pomodoro si può ottenere la variante Ragù tradizionale alla bolognese.



THE VEGAN ALTERNATIVE TO TRADITIONAL RECIPES VEGETABLE, PEA AND LENTIL LINGUINE WITH "NON-SAUSAGE" WHITE RAGÙ AND SWEET PEAS

EN

INGREDIENTS (FOR 4 PEOPLE)

For the white ragù:

200 g plant-based mince for ragù
or 400 g vegan burgers
100 g: celery, carrot, onion
1l vegetable stock
100 g sweet peas
Mashed boiled potatoes
or corn starch
Chopped aromatic herbs to taste
Extra virgin olive oil to taste
Salt, white pepper, to taste

For the linguine:

600 g vegetable, pea
and lentil linguine
Salt to taste.

To garnish:

Pea shoots
Pods of fresh peas

PREPARATION

Dice the celery, carrot and onion, and brown them in a saucepan with extra virgin olive oil.
Add the plant-based mince for ragù or the vegan burgers, roughly chopped.
Add flavour with the aromatic herbs, then cover with vegetable stock and leave to cook for around 20 minutes.
After cooking, thicken as desired with mashed potato or corn starch dissolved in water.
In the meantime, cook the peas in salted boiling water, then cool in a water and ice bath.

Pour the ragù into a non-stick pan, add the frozen linguine and cook, stirring from time to time, for a few minutes.

Boil the pods of fresh peas and cool with ice.

Serve the linguine and sauce hot, and garnish with the boiled, open pea pods, the pea shoots, a few leaves of sage and a few sprigs of rosemary.

TIPS

A classic, well-known Italian ragù recipe interpreted in a plant-based version, using only plant-based ingredients to create a vegan, rich in fibre and nutrients, without sacrificing taste or texture.
Reconstitution of pasta directly in the pan is an alternative, practical method that removes the need for a separate water cooker. By adding a little tomato sauce, you can create the traditional Bolognese Ragù.

L'ALTERNATIVE VÉGANE AUX RECETTES DE LA TRADITION ITALIENNE LINGUINE DE LÉGUMES, PETIT POIS ET LENTILLES AVEC SAUCE BLANCHE À LA « NON SAUCISSE » ET PETITS POIS DOUX

FR

INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

Pour la sauce blanche :

200 g de Plant Based ragoûts
ou 400 g de burger végan
100 g de : céleri, carotte, oignon
1l de bouillon végétal
100 g de petits pois doux
Pommes de terre cuites écrasées ou
amidon de maïs
Herbes aromatiques hachées selon
vos goûts, en quantité suffisante
Huile d'olive vierge extra en quantité
suffisante
Sel et poivre blanc q.s.

Pour les linguine de légumes :

600 g de linguine de légumes,
petit pois et lentilles
Sel en quantité suffisante

Pour la présentation :

Germes de petits pois
Cosses de petits pois frais

PRÉPARATION

Couper le céleri, la carotte et l'oignon en petits dés et les faire blondir dans une casserole avec de l'huile d'olive vierge extra.

Ajouter le Plant Based ragoûts ou le burger végan coupé grossièrement.

Assaisonner en ajoutant les herbes aromatiques, puis couvrir avec du bouillon végétal et laisser cuire environ 20 minutes.

En fin de cuisson, épaissir selon vos goûts avec les pommes de terre écrasées ou avec de l'amidon de maïs délayé dans de l'eau.

Entretemps, faire cuire les petits pois dans de l'eau bouillante salée, refroidir avec de l'eau et des glaçons.

Verser la sauce dans une poêle anti-adhésive, ajouter les linguine encore surgelées et cuire quelques minutes en remuant de temps en temps.

Cuire les cosses de petits pois frais et refroidir avec des glaçons.

Servir les linguine à la sauce bien chaudes, garnir avec les cosses cuites et ouvertes, les germes, quelques feuilles de sauge et quelques brins de romarin.

SUGGESTIONS

Une recette classique et très connue de sauce italienne déclinée en version Plant Based en utilisant uniquement des ingrédients d'origine végétale pour obtenir un plat végan, riche en fibres et en nutriments, sans renoncer au goût et à la consistance. **Faire revenir directement à la poêle** représente une alternative pratique qui évite d'utiliser une bouilloire dédiée. En ajoutant un peu de coulis de tomates, vous pouvez obtenir une variante de la traditionnelle sauce bolognaise.

DIE VEGANE ALTERNATIVE ZUM TRADITIONELLEN REZEPTE LINGUINE AUS GEMÜSE, ERBSEN UND LINSEN MIT WEISSEM RAGOUT „KEINE SALSICCIA“ UND ZUCKERSCHOTEN

ZUTATEN (FÜR 4 PERSONEN)

Für das weiße Ragout:

200 g Plant Based für Ragout
oder 400 g veganes Burger-Patty
100 g Sellerie, Karotte, Zwiebel
1 l Gemüsebrühe
100 g Zuckerschoten
Kartoffelstampf oder Maisstärke
Gehackte Gewürzkräuter nach
Belieben
Olivenöl Extra Vergine nach Belieben
Salz, weißer Pfeffer nach Belieben

Für die Gemüse-Linguine:

600 g Linguine aus Gemüse,
Erbsen und Linsen
Salz nach Belieben

Zum Garnieren:

Erbsensprossen
Frische Erbsenschoten

ZUBEREITUNG

Den Sellerie, die Karotte und die Zwiebel in kleine Würfel schneiden und mit etwas Olivenöl Extra Vergine in einer Kasserolle goldbraun anbraten.
Das Plant Based für Ragout oder das vegane Burger-Patty grob schneiden und dazugeben.
Mit den Kräutern würzen, mit der Gemüsebrühe aufgießen und alles ca. 20 Minuten lang kochen lassen.
Dann nach Belieben mit Kartoffelstampf oder in Wasser gelöster Maisstärke andicken.
In der Zwischenzeit die Erbsen in kochendem gesalzenem Wasser garen und in Wasser mit Eiswürfeln abkühlen.

Das Ragout in eine Pfanne mit Antihaft-Beschichtung geben, die tiefgefrorenen Linguine dazugeben und einige Minuten lang garen und dabei hin und wieder umrühren.

Die frischen Erbsenschoten kochen und mit Eiswürfeln abkühlen.

Die Linguine mit den gekochten, offenen Erbsenschoten, den Erbsensprossen und ein paar Salbeiblättern und Rosmarin Zweigen garnieren und sehr heiß servieren.

TIPPS

Ein klassisches und sehr bekanntes Rezept für italienisches Ragout in der Plant Based Version, für die nur pflanzliche Zutaten verwendet werden. Ein veganes, das reich an Ballaststoffen und Nährstoffen und trotzdem appetitlich und lecker ist. **Das Auftauen direkt in der Pfanne** ist eine praktische alternative Methode, die die Verwendung des Nudelkochers überflüssig macht.
Durch Zugabe von etwas Tomatenpüree kann die Variante des traditionellen Ragouts à la Bolognese zubereitet werden.

LA ALTERNATIVA VEGANA A LA RECETA DE LA TRADICIÓN LINGUINE DE VERDURA, GUISANTES Y LENTEJAS CON SALSA DE CARNE BLANCA DE “NO SALCHICHA” Y GUISANTES DULCES

INGREDIENTES (PARA 4 PERSONAS)

Para la salsa de carne blanca:

200 g de Plant Based para salsa
o bien, 400 g de hamburguesas veganas
100 g de: apio, zanahoria, cebolla
1 l de caldo vegetal
100 g de guisantes dulces
Patatas hervidas aplastadas o almidón de maíz
Hierbas aromáticas trituradas a gusto c/n
Aceite de oliva virgen extra c/n
Sal, pimienta blanca c/n

Para las linguine de verdura:

600 g de linguine de verdura,
guisantes y lentejas
Sal c/n

Para las guarniciones:

Brotes de guisantes
Vainas de guisantes frescos

PREPARACIÓN

Cortar en pequeños cubos apio, zanahoria, cebolla y dorarlos en una cacerola con aceite de oliva virgen extra.
Agregar el Plant Based para “salsa de carne” o bien la hamburguesa vegana cortada en trozos.
Condimentar agregando las hierbas aromáticas, cubrir con el caldo vegetal y dejar cocinar por aproximadamente 20 minutos.
Al finalizar la cocción, espesar a gusto con patatas aplastadas o almidón de maíz atenuado con agua.
Mientras tanto, hervir los guisantes en agua salada hirviendo, enfriar con agua y hielo.

Verter la salsa en una sartén antiadherente, agregar las linguine aún ultracongeladas y cocinar mezclando de vez en cuando durante algunos minutos.

Hervir y enfriar con hielo las vainas de guisantes frescos.

Servir las linguine condimentadas bien calientes, decorar con las vainas hervidas y abiertas, los brotes, algunas hojas de salvia y unas ramitas de romero.

SUGERENCIAS

Una receta clásica y muy conocida entre las salsas italianas en una versión Plant Based, es decir, utilizando solo ingredientes de origen vegetal para obtener un plato vegano, rico en fibras y nutrientes, sin renunciar al gusto y a la consistencia. El **descongelamiento directamente en la sartén** representa una modalidad alternativa, práctica, que ahorra el uso de un hervidor específico.
Añadiendo un poco de tomate triturado se puede obtener la variante Salsa tradicional a la boloñesa.

RICETTA STAGIONALE AUTUNNO/INVERNO

LINGUINE DI VERDURA, PISELLI E LENTICCHIE ZUPPA DI LEGUMI E CEREALI, POP DI MAIS E AMARANTO

INGREDIENTI (PER 4 PERSONE)

Per la zuppa di legumi e cereali:

200 g di legumi secchi misti: fagioli borlotti, fagioli all'occhio, ceci, lenticchie rosse
1 cipolla
1 carota
1 costa di sedano
1 mazzetto aromatico composto da salvia rosmarino, alloro
1 spicchio d'aglio
30 g di polpa di pomodoro
50 g di cereali misti: grano saraceno, quinoa
Sale q.b.
Olio EVO q.b.

Per le linguine di verdura:

500 g linguine di verdura, piselli e lenticchie
Prezzemolo tritato q.b.
Sale q.b.

Per le guarnizioni:

Pochi chicchi di amaranto e mais
Qualche rametto di rosmarino e foglia di salvia
Olio EVO q.b.

PROCEDIMENTO

Lasciare a bagno in abbondante acqua fresca i legumi per almeno 8 ore.

Scolare e cuocere in pentola con metà cipolla, sedano e carota, acqua o brodo vegetale.

Tagliare le rimanenti verdure a cubetti, rosolarle delicatamente in una casseruola con olio EVO, lo spicchio d'aglio e il mazzetto aromatico.

Aggiungere la polpa di pomodoro, cuocere per pochi minuti. Una volta cotti i legumi, scolarli conservando il liquido di cottura.

Tenerne da parte due terzi e passare o frullare i rimanenti aggiungendo il brodo per ottenere una crema. Unire la crema, il pomodoro e i legumi interi.

Nel frattempo cuocere in acqua i cereali, scolarli ed unirli alla zuppa; mantenere in caldo.

Scolare le linguine dopo averle immerse per 30 secondi circa in acqua bollente salata e insaporire con poco prezzemolo tritato.

In una padella ben calda e poco olio aggiungere i chicchi di amaranto e mais, coprire con un coperchio e lasciarli scoppiare.

Versare la zuppa in fondine ben calde, aggiungere le linguine e ultimare con i pop di cereali, rosmarino, salvia e un filo di buon olio EVO.

SUGGERIMENTI

Una ricetta stagionale ideale per l'autunno, di facile digeribilità e con un apporto nutritivo e proteico importante.





ALTA TRADIZIONE

AUTUMN/WINTER SEASONAL RECIPE VEGETABLE, PEA AND LENTIL LINGUINE IN A PULSE AND CEREAL SOUP WITH POPPED CORN AND AMARANTH

EN

INGREDIENTS (FOR 4 PEOPLE)

For the pulse and cereal soup:

200 g mixed dried pulses: borlotti beans, black-eyed peas, chickpeas, red lentils
1 onion
1 carrot
1 stick celery
1 bunch of aromatic herbs (sage, rosemary, bay leaves)
1 clove of garlic
30 g tomato pulp
50 g mixed grains: buckwheat, quinoa
Salt to taste
Extra virgin olive oil to taste

For the linguine:

500 g vegetable, pea and lentil linguine
Chopped parsley to taste
Salt to taste

To garnish:

A few grains of amaranth and corn
A few sprigs of rosemary and leaves of sage
Extra virgin olive oil to taste

TIPS

A seasonal recipe ideal for the autumn, easy to digest, with a high level of nutrients and proteins.

PREPARATION

Leave the pulses to soak in plenty of cold water for at least 8 hours.
Drain and cook in a saucepan with half the onion, celery and carrot, and water or vegetable stock.
Dice the remaining vegetables, gently brown them in a saucepan with extra virgin olive oil, the clove of garlic and the bunch of aromatic herbs.
Add the tomato pulp and cook for a few minutes.
Once the pulses are cooked, drain them and keep the cooking water. Set aside two thirds of the pulses and blend the rest, adding the stock until you have a creamy mixture.
Mix this cream with the tomato and the whole pulses.
In the meantime, boil the cereals in water, drain them and add them to the soup; keep it warm.

Drain the linguine after immersing it for around 30 seconds in salted boiling water, and add a little chopped parsley.

In a well-heated pan with a little oil, add the grains of amaranth and corn, cover with a lid and leave them to pop.

Pour the soup into warmed soup plates, add the linguine, and garnish with the popped grains, rosemary, sage, and a drizzle of good extra virgin olive oil.

RECETTE DE SAISON AUTOMNE/HIVER LINGUINE DE LÉGUMES, PETIT POIS ET LENTILLES SOUPE DE LÉGUMES ET CÉRÉALES, POP CORN DE MAÏS ET D'AMARANTE

FR

INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

Pour la soupe de légumes et céréales :

200 g de mélange de légumes secs : haricots borlotti, niébé, pois chiches, lentilles corail
1 oignon
1 carotte
1 côte de céleri
1 bouquet garni composé de sauge, de romarin et de laurier
1 gousse d'ail
30 g de pulpe de tomate
50 g de mélange de céréales : sarrasin, quinoa
Sel en quantité suffisante
Huile d'olive vierge extra en quantité suffisante

Pour les linguine de légumes :

500 g de linguine de légumes, petit pois et lentilles
Persil haché en quantité suffisante
Sel en quantité suffisante

Pour la présentation :

Quelques graines d'amarante et grains de maïs
Quelques brins de romarin et feuilles de sauge
Huile d'olive vierge extra en quantité suffisante

PRÉPARATION

Laisser les légumes tremper dans un grand volume d'eau fraîche pendant au moins 8 heures.
Égoutter et cuire dans une casserole avec la moitié de l'oignon, du céleri et de la carotte, de l'eau ou du bouillon végétal.
Couper le reste des légumes en petits dés, les faire rissoler délicatement dans une casserole avec de l'huile d'olive vierge extra, la gousse d'ail et le bouquet garni.
Ajouter la pulpe de tomates, faire cuire quelques minutes.
Une fois les légumes cuits, les égoutter en conservant le liquide de cuisson. En réserver les deux tiers et passer ou mixer le reste en ajoutant le bouillon pour obtenir une crème.
Mélanger la crème, la tomate et les légumes entiers.
Entretiens, faire cuire les céréales dans de l'eau, les égoutter et les mélanger à la soupe ; garder au chaud.

Égoutter les linguine après les avoir plongées environ 30 secondes dans de l'eau bouillante salée et assaisonner avec un peu de persil haché.

Dans une poêle bien chaude avec un peu d'huile, ajouter les graines d'amarante et les grains de maïs, couvrir avec un couvercle et les laisser éclater.

Verser la soupe dans des assiettes creuses bien chaudes, ajouter les linguine et pour finir, le pop-corn de céréales, le romarin, la sauge et un filet de bonne huile d'olive vierge extra.

SUGGESTIONS

Une recette de saison idéale pour l'automne, facile à digérer et à l'apport nutritif et protéique important.

SAISONALES REZEPT HERBST/WINTER LINGUINE AUS GEMÜSE, ERBSEN UND LINSEN SUPPE AUS LEGUMINOSEN UND GETREIDE, POPCORN UND AMARANT

DE

ZUTATEN (FÜR 4 PERSONEN)

Für die Suppe aus Leguminosen und Getreide:

200 g gemischte getrocknete Leguminosen: Borlottibohnen, Augenbohnen, Kichererbsen, rote Linsen
1 Zwiebel
1 Karotte
1 Stange Sellerie
1 Bund Kräuter mit Salbei, Rosmarin und Lorbeer
1 Knoblauchzehe
30 g Tomatenfruchtfleisch
50 g gemischtes Getreide: Buchweizen, Quinoa
Salz nach Belieben
Olivenöl Extra Vergine nach Belieben

Für die Gemüse-Linguine:

500 g Linguine aus Gemüse, Erbsen und Linsen
Gehackte Petersilie nach Belieben
Salz nach Belieben

Zum Garnieren:

Einige Amarantkörner und Maiskörner
Ein paar Rosmarinzwige und ein Salbeiblatt
Olivenöl Extra Vergine nach Belieben

ZUBEREITUNG

Die Leguminosen mindestens 8 Stunden lang in reichlich kaltem Wasser einweichen.
Abgießen und in einem Topf mit einer halben Zwiebel, der Selleriestange und der Karotte in Wasser oder Gemüsebrühe kochen. Das restliche Gemüse in kleine Würfel schneiden und zusammen mit einer Knoblauchzehe und dem Bund Kräuter in etwas Olivenöl Extra Vergine in einer Kasserolle goldbraun anbraten.
Dann den Tomatenfruchtfleisch dazugeben und alles ein paar Minuten garen.

Die Leguminosen abgießen und das Kochwasser aufbewahren. Zwei Drittel der Leguminosen zur Seite legen und die restlichen Leguminosen pürieren und die Brühe dazugeben, bis eine Creme entsteht.

Die Creme und die ganzen Leguminosen zu den Tomaten geben. In der Zwischenzeit das Getreide in Wasser kochen, abgießen und zur Suppe dazugeben. Die Suppe warmstellen.

Die Linguine ca. 30 Sekunden in kochendem gesalzenem Wasser garen, abgießen und mit etwas gehackter Petersilie würzen.

Die Amarantkörner und Maiskörner mit etwas Öl in eine sehr heiße Pfanne geben, mit einem Deckel zudecken und die Körner platzen lassen.

Die Suppe in sehr heiße Suppenteller füllen, die Linguine dazugeben und mit dem Popcorn, Rosmarin, Salbei und etwas gutem Olivenöl Extra Vergine garnieren.

TIPPS

Ein saisonales Rezept, perfekt für den Herbst, leicht verdaulich und mit einem hohen Gehalt an Nährstoffen und Proteinen.

RECETA DE ESTACIÓN OTOÑO/INVIERNO LINGUINE DE VERDURA, GUISANTES Y LENTEJAS SOPA DE LEGUMBRES Y CEREALES, POP DE MAÍZ Y AMARANTO

ES

INGREDIENTES (PARA 4 PERSONAS)

Para la sopa de legumbres y cereales:

200 g de legumbres secas mixtas: frijoles borlotti, frijoles de carita, garbanzos, lentejas rojas
1 cebolla
1 zanahoria
1 tallo de apio
1 ramillete aromático compuesto por salvia, romero y laurel
1 diente de ajo
30 g de pulpa de tomate
50 g de cereales mixtos: trigo sarraceno, quinua
Sal c/n
Aceite de oliva virgen extra c/n

Para las linguine de verdura:

500 g de linguine de verdura, guisantes y lentejas
Perejil triturado c/n.
Sal c/n

Para las guarniciones:

Pocos granos de amaranto y maíz
Un ramito de romero y hoja de salvia
Aceite de oliva virgen extra c/n

PREPARACIÓN

Dejar en abundante agua fría las legumbres durante al menos 8 horas.

Colar y cocinar en una olla con media cebolla, apio y zanahoria, agua y caldo vegetal.
Cortar las verduras restantes en cubos, dorarlas delicadamente en una cacerola con aceite de oliva virgen extra, un diente de ajo y el ramito aromático.
Agregar la pulpa de tomate, cocinar durante pocos minutos. Una vez cocidas las legumbres, colarlas conservando el líquido de cocción. Reservar dos tercios y hacer puré o licuar los restantes agregando el caldo para obtener una crema.
Unir la crema, el tomate y las legumbres enteras. Mientras tanto, cocinar en agua los cereales, colarlos y unirlos a la sopa; mantener caliente.

Colar las linguine después de haberlas sumergidas durante 30 segundos aproximadamente en agua salada hirviendo y condimentar con un poco de perejil triturado.

En una sartén bien caliente y con un poco de aceite, agregar los granos de amaranto y maíz, cubrir con una tapa y dejarlos que se abran.

Verter la sopa en un plato hondo bien caliente, agregar las linguine y terminar con los pop de cereales, romero, salvia y un hilo de un buen aceite de oliva virgen extra.

SUGERENCIAS

Una receta estacional ideal para el otoño, de fácil digestibilidad y con un aporte nutritivo y proteico importante.

PIATTO UNICO VEGANO

LINGUINE DI VERDURA, PISELLI E LENTICCHIE
CON TAGLIATELLE DI VERDURE, SFERE VEGAN
AL SUGO DI DATTERINI ROSSI E GIALLI

INGREDIENTI (PER 4 PERSONE)

Per le sfere vegan:

200 g di pane raffermo
100 g di latte di soia
100 g di patate lessate schiacciate
Erbe aromatiche tritate a piacere
Olio EVO q.b.
Sale, pepe bianco q.b.

Per il sugo di datterini rossi e gialli:

1 cipolla piccola
200 g di polpa di datterini rossi
200 g di polpa di datterini gialli
2 foglie di basilico fresco
Olio EVO q.b.
Sale, pepe bianco q.b.

Per le linguine di verdura:

600 g di linguine di verdura, piselli
e lenticchie
100 g di carote
100 g di zucchine
20 g di olio EVO
Sale q.b.

Per la guarnizione:

Germogli di piselli o foglie di basilico

PROCEDIMENTO

Ammorbidire la mollica del pane raffermo nel latte di soia. Spremere e frullare con le erbe aromatiche, sale, pepe quindi unire le patate schiacciate. Qualora sia necessario aggiungere un po' di pane grattugiato all'impasto per ottenere la giusta consistenza e formare delle piccole sfere. Rosolare in olio e mantenere in caldo.

Imbiondire la cipolla, tritata finemente, in poco olio e suddividerla in due piccole casseruole. Versare in una la polpa di datterini rossi, nell'altra la polpa di datterini gialli con poco sale, pepe, e foglie di basilico. Cuocere per poco tempo.

Pulire e tagliare le verdure a tagliatella. Cuocere in una padella antiaderente con poco olio EVO, aggiungendo un filo di acqua di cottura o brodo vegetale. Immergere le linguine ancora surgelate in acqua bollente salata, lasciare per circa 30 secondi avendo cura di sciogliere i nidi, quindi scolare e mantecare in padella con le verdure.

Avvolgere le linguine per formare dei nidi, disporli nei piatti. Adagiare al centro le sfere, ultimare con il sugo di datterini rossi e gialli. Decorare con germogli di piselli o foglie di basilico.

SUGGERIMENTI

Questa ricetta può essere utilizzata come proposta di piatto unico. Per preparare le sfere si può recuperare il pane avanzato, ma si possono utilizzare anche ingredienti diversi come la farina di ceci, verdure o legumi. Una volta preparate precedentemente si possono conservare per più tempo e servirle all'occorrenza.



VEGAN MAIN DISH VEGETABLE, PEA AND LENTIL LINGUINE WITH VEGETABLE TAGLIATELLE AND VEGAN BALLS IN RED AND YELLOW PLUM TOMATO SAUCE

EN

INGREDIENTS (FOR 4 PEOPLE)

For the vegan balls:

200 g stale bread
100 g soy milk
100 g boiled and mashed potatoes
Chopped aromatic herbs to taste
Extra virgin olive oil to taste
Salt, white pepper, to taste

For the red and yellow plum tomato sauce:

1 small onion
200 g red plum tomato pulp
200 g yellow plum tomato pulp
2 fresh basil leaves
Extra virgin olive oil to taste
Salt, white pepper, to taste

For the linguine:

600 g vegetable, pea and lentil linguine
100 g carrots
100 g courgettes
20 g extra virgin olive oil
Salt to taste

To garnish:

Pea shoots or basil leaves

PREPARATION

Soften the stale bread in the soy milk. Squeeze out and blend with the aromatic herbs, salt and pepper, then add the mashed potato. If necessary, add some breadcrumbs to the batter to get the right consistency, and form into little balls. Brown in oil and keep warm.

Brown the finely chopped onion in a little oil and divide it into two small saucepans.

Pour the red plum tomato pulp into one, and the yellow plum tomato pulp into the other, with a little salt, pepper and basil leaves. Cook for a few minutes.

Clean and cut the vegetables into noodles.

Cook them in a non-stick pan with a drizzle of extra virgin olive oil, adding a little cooking water or vegetable stock. Immerse the frozen linguine in salted boiling water, leave for around 30 seconds, taking care to break up the nests, then drain and stir in the pan with the vegetables.

Arrange the linguine into nests and place them on the plates. Lay the vegan balls in the centre, and top with the red and yellow plum tomato sauce. Decorate with pea shoots or basil leaves.

TIPS

This recipe can be used as a main dish option. To prepare the balls, you can use leftover bread, but you can also use other ingredients such as chickpea, vegetable or pulse flour. Once they have been prepared, they can be kept for some time and served when needed.

PLAT UNIQUE VÉGAN LINGUINE DE LÉGUMES, PETIT POIS ET LENTILLES AVEC TAGLIATELLE DE LÉGUMES, BILLES VÉGANES AVEC SAUCE DE TOMATES DATTERINI ROUGES ET JAUNES

INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

Pour les billes véganes :

200 g de pain rassis
100 g de lait de soja
100 g de pommes de terre cuites écrasées
Herbes aromatiques hachées selon vos goûts
Huile d'olive vierge extra en quantité suffisante
Sel et poivre blanc q.s.

Pour la sauce de tomates datterini rouges et jaunes :

1 petit oignon
200 g de pulpe de datterini rouges
200 g de pulpe de datterini jaunes
2 feuilles de basilic frais
Huile d'olive vierge extra en quantité suffisante
Sel et poivre blanc q.s.

Pour les linguine de légumes :

600 g de linguine de légumes, petit pois et lentilles
100 g de carottes
100 g de courgettes
20 g d'huile d'olive vierge extra
Sel en quantité suffisante

Pour décorer :

Germes de petits pois ou feuilles de basilic

PRÉPARATION

Ramollir la mie du pain rassis dans le lait de soja. Presser et mixer les herbes aromatiques, le sel, le poivre, puis ajouter les pommes de terre écrasées. Si nécessaire, ajouter un peu de chapelure à la pâte pour obtenir la bonne consistance et former des billes. Faire rissoler dans l'huile et garder au chaud.

Faire blondir l'oignon finement haché dans un peu d'huile et le répartir dans deux casseroles. Dans l'une des casseroles, verser la pulpe de datterini rouges, dans l'autre la pulpe de datterini jaunes avec un peu de sel, de poivre et des feuilles de basilic. Laisser cuire peu de temps.

Laver et couper les légumes en tagliatelles.

Faire cuire dans une poêle anti-adhésive avec un peu d'huile d'olive vierge extra, en ajoutant un filet d'eau de cuisson ou de bouillon végétal.

Plonger les linguine encore surgelées dans de l'eau bouillante salée, laisser environ 30 secondes en prenant soin de défaire les nids, puis égoutter et mélanger avec les légumes dans la poêle.

Enrouler les linguine pour former des nids, les disposer dans les assiettes. Ajouter les billes au centre et terminer avec la sauce de datterini rouges et jaunes. Décorer avec germes de petits pois ou des feuilles de basilic.

SUGGESTIONS

Cette recette peut être utilisée en suggestion de plat unique. Il est possible de récupérer le pain rassis pour préparer les billes, mais également d'utiliser des ingrédients comme de la farine de pois chiches, de légumes ou de légumineuses. Préparées à l'avance, elles peuvent se conserver plus longtemps et être servies au moment voulu.

FR

VEGANES TELLERGERICHT LINGUINE AUS GEMÜSE, ERBSEN UND LINSEN MIT GEMÜSE-TAGLIATELLE UND VEGANEN BÄLLCHEN MIT SAUCE AUS ROTEN UND GELBEN DATTELTOMATEN

DE

ZUTATEN (FÜR 4 PERSONEN)

Für die veganen Bällchen:

200 g altbackenes Brot
100 g Sojamilch
100 g Kartoffelstampf
Gehackte Gewürzkräuter nach Belieben
Olivenöl Extra Vergine nach Belieben
Salz, weißer Pfeffer nach Belieben

Für die Sauce aus roten und gelben Datteltomaten:

1 kleine Zwiebel
200 g Polpa von roten Datteltomaten
200 g Polpa von gelben Datteltomaten
2 frische Basilikumblätter
Olivenöl Extra Vergine nach Belieben
Salz, weißer Pfeffer nach Belieben

Für die Gemüse-Linguine:

600 g Linguine aus Gemüse, Erbsen und Linsen
100 g Karotten
100 g Zucchini
20 g Olivenöl Extra Vergine
Salz nach Belieben

Zum Garnieren:

Erbsensprossen oder Basilikumblätter

SUGGERIMENTI

Dieses Rezept kann als Tellergericht serviert werden. Für die Zubereitung der Bällchen kann altbackenes Brot verwendet werden, aber auch andere Zutaten eignen sich, wie Mehl aus Kichererbsen, Gemüse oder Leguminosen. Die zubereiteten Bällchen können längere Zeit aufbewahrt und bei Bedarf serviert werden.

ZUBEREITUNG

Das altbackene Brot in der Sojamilch einweichen. Ausdrücken und mit den Kräutern, Salz und Pfeffer pürieren und dann den Kartoffelstampf dazugeben. Falls erforderlich, etwas Semmelbrösel zum Teig dazugeben, bis er die richtige Konsistenz hat. Dann kleine Bällchen formen. In Öl anbraten und warmhalten.

Die feingehackte Zwiebel in etwas Öl goldbraun anbraten auf zwei kleine Kasserollen verteilen. Die Polpa von roten Datteltomaten in die eine Kasserolle geben und die Polpa von gelben Datteltomaten in die andere Kasserolle. Mit etwas Salz, Pfeffer und Basilikumblättern würzen. Kurz kochen lassen.

Das Gemüse putzen und Streifen (Tagliatelle) schneiden. In einer Pfanne mit Antihaf-Beschichtung in etwas Olivenöl Extra Vergine garen und dazu etwas Kochwasser oder Gemüsebrühe dazugeben. Die tiefgefrorenen Linguine in kochendes gesalzenes Wasser geben und ca. 30 Sekunden lang garen. Dabei darauf achten, die Nester aufzulösen. Die Linguine abgießen und zusammen mit dem Gemüse in der Pfanne schwenken.

Aus den Linguine Nester formen und die Nester auf den Tellern anrichten. In Bällchen in den Nestern anrichten und die Sauce aus roten und gelben Datteltomaten darauf verteilen. Mit Erbsensprossen oder Basilikumblätter garnieren.

LA ALTERNATIVA VEGANA A LA RECETA DE LA TRADICIÓN LINGUINE DE VERDURA, GUISANTES Y LENTEJAS CON TAGLIATELLE DE VERDURAS, ESFERAS VEGANAS CON SALSA DE DÁTILES ROJOS Y AMARILLOS

ES

INGREDIENTES (PARA 4 PERSONAS)

Para las esferas veganas:

200 g de pan duro
100 g de leche de soja
100 g de patatas hervidas aplastadas
Hierbas aromáticas trituradas a gusto
Aceite de oliva virgen extra c/n
Sal, pimienta blanca c/n

Para la salsa de dátiles rojos y amarillos:

1 cebolla pequeña
200 g de pulpa de dátiles rojos
200 g de pulpa de dátiles amarillos
2 hojas de albahaca fresca
Aceite de oliva virgen extra c/n
Sal, pimienta blanca c/n

Para las linguine de verdura:

600 g de linguine de verdura, guisantes y lentejas
100 g de zanahorias
100 g de calabacines
20 g de aceite de oliva virgen extra
Sal c/n

Para la guarnición:

Brotes de guisantes u hojas de albahaca

PREPARACIÓN

Ablandar la miga del pan duro en la leche de soja. Exprimir y licuar con las hierbas aromáticas, sal, pimienta y luego unir las patatas aplastadas. Si fuese necesario agregar un poco de pan rallado a la preparación para obtener la justa consistencia y formar pequeñas esferas. Dorar en aceite y mantener caliente.

Dorar la cebolla, triturada finamente, en un poco de aceite y subdividirla en dos pequeñas cacerolas. Verter en una la pulpa de dátiles rojos, y en la otra la pulpa de dátiles amarillos con un poco de sal, pimienta y hojas de albahaca. Cocinar durante poco tiempo.

Limpiar y cortar las verduras en juliana. Cocinar en una sartén antiadherente con poco aceite de oliva virgen extra, agregando un chorrito de agua de cocción o caldo vegetal.

Sumergir las linguine ultracongeladas en agua salada hirviendo, dejar durante aproximadamente 30 segundos teniendo cuidado de disolver los nidos, luego colar y dar consistencia en la sartén con las verduras.

Envolver las linguine para formar los nidos, colocarlos en los platos. Colocar en el centro las esferas, terminar con la salsa de dátiles rojos y amarillos. Decorar con brotes de guisantes u hojas de albahaca.

SUGERENCIAS

Esta receta puede ser utilizada como propuesta de plato único. Para preparar las esferas se puede recuperar el pan sobrante, pero se pueden utilizar también ingredientes diferentes como la harina de garbanzos, verduras o legumbres. Una vez preparadas, se pueden conservar durante más tiempo y servir las cuando sea necesario.

IT

RICETTA STAGIONALE PRIMAVERA/ESTATE LINGUINE DI VERDURA, PISELLI E LENTICCHIE IN INSALATA FRESCA DELL'ORTO CON PESTO DI FAVE E NOCCIOLE TOSTATE



INGREDIENTI (PER 4 PERSONE)

Per il pesto di fave e nocciole:

400 g di fave già pulite
30 g di nocciole tostate senza pelle
1 spicchio d'aglio
Qualche foglia di basilico
Sale, pepe bianco q.b.
Olio EVO q.b.

Per le verdure fresche:

1 finocchio
1 carota
2 ravanelli
200 g di ciliadini freschi rossi e gialli
50 g di fave fresche sbucciate

Per le linguine di verdura:

600 g di linguine di verdura, piselli
e lenticchie
Sale q.b.

Per le guarnizioni:

Qualche nocciola tostata spezzata
Fiori eduli
Germogli

PROCEDIMENTO

Immergere per pochi secondi le fave in acqua bollente salata, scolare e raffreddare velocemente con acqua e ghiaccio per mantenere il colore brillante. Privarle della loro pelle esterna quindi frullarle con le nocciole già tostate, il basilico, il sale, il pepe e l'olio fino ad ottenere la densità desiderata.

Pulire, lavare e affettare le verdure. Immergerle in acqua e ghiaccio (tranne fagiolini e ciliadini) per renderle più croccanti.

Sciogliere i nidi delle linguine immergendole in acqua bollente salata e seguendo le tempistiche riportate sulla confezione. Scolare e lasciare raffreddare.

Condire bene le linguine con il pesto, quindi disporre su piatti freddi. Aggiungere le verdure croccanti facendo attenzione ad alternare i colori. Guarnire con fiori, germogli e frutta secca.

SUGGERIMENTI

Si possono sostituire le verdure a seconda dell'offerta del mercato e della stagione. Questo piatto si può accompagnare anche con gelato e/o gelatina di verdura oppure con maionese montata di soia.

SPRING/SUMMER SEASONAL RECIPE VEGETABLE, PEA AND LENTIL LINGUINE IN FRESH GARDEN SALAD WITH FAVA BEAN AND TOASTED HAZELNUT PESTO

EN

INGREDIENTS (FOR 4 PEOPLE)

For the fava bean and hazelnut pesto:

400 g fava beans, already cleaned
30 g peeled and toasted hazelnuts
1 clove of garlic
A few basil leaves
Salt, white pepper, to taste
Extra virgin olive oil to taste

For the fresh vegetables:

1 fennel
1 carrot
2 radishes
200 g fresh red and yellow cherry tomatoes
50 g fresh, peeled fava beans

For the linguine:

600 g vegetable, pea
and lentil linguine
Salt to taste

To garnish:

A few toasted chopped hazelnuts
Edible flowers
Sprouts

PREPARATION

Blanch the fava beans for a few seconds in salted boiling water, then drain and cool immediately in a water and ice bath.
Remove them from their skins and then blend them with the toasted hazelnuts, basil, salt, pepper and oil, until you reach the desired texture.

Clean, wash and slice the vegetables.
Immerse them in water and ice (except the beans and cherry tomatoes) to make them more crunchy.

Break up the nests of linguine by immersing them in salted boiling water and follow the cooking time on the packaging.
Drain and allow to cool.

Coat the linguine well with the pesto, then arrange on cold plates. Add the crunchy vegetables, taking care to alternate the colours.
Garnish with the flowers, sprouts and nuts.

TIPS

The vegetables can be substituted according to seasonal availability. This dish can also be accompanied with vegetable ice cream and/or jelly, or whipped soy mayonnaise.

RECETTE DE SAISON PRINTEMPS/ÉTÉ LINGUINE DE LÉGUMES, PETIT POIS ET LENTILLES EN SALADE FRAICHE DU POTAGER AVEC PESTO DE FÈVES ET NOISETTES GRILLÉES

FR

INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

Pour le pesto de fèves et noisettes :

400 g de fèves déjà nettoyées
30 g de noisettes grillées pelées
1 gousse d'ail
Quelques feuilles de basilic
Sel et poivre blanc q.s.
Huile d'olive vierge extra en quantité suffisante

Pour les légumes frais :

1 fenouil
1 carotte
2 radis
200 g de tomates cerises fraîches
rouges et jaunes
50 g de fèves fraîches pelées

Pour les linguine de légumes :

600 g de linguine de légumes,
petit pois et lentilles
Sel en quantité suffisante

Pour la présentation :

Quelques éclats de noisettes grillées
Fleurs comestibles
Germe

PRÉPARATION

Plonger les fèves quelques secondes dans de l'eau bouillante salée, les égoutter et les refroidir rapidement avec de l'eau et des glaçons pour préserver leur couleur brillante.
Retirer la peau extérieure puis les mixer avec les noisettes déjà grillées, le basilic, le sel, le poivre et l'huile jusqu'à obtenir la consistance voulue.

Nettoyer, laver et couper les légumes en rondelles.
Les plonger dans de l'eau et des glaçons (sauf les haricots et les tomates cerises) pour les rendre plus croquants.

Défaire les nids des linguine en les plongeant dans de l'eau bouillante salée et en respectant le temps de cuisson indiqué sur le paquet.
Égoutter et laisser refroidir.

Bien assaisonner les linguine avec le pesto, puis disposer sur des assiettes froides. Ajouter les légumes croquants en prenant soin d'alterner les couleurs.
Décorer avec des fleurs, des germes et des fruits secs.

SUGGESTIONS

Les légumes peuvent être remplacés en fonction de l'offre du marché et de la saison. Ce plat peut également s'accompagner de glace et/ou de gelée de légume ou d'une mayonnaise montée au soja.

SAISONALES REZEPT FRÜHLING/SOMMER LINGUINE AUS GEMÜSE, ERBSEN UND LINSEN IN FRISCHEM SALAT AUS DEM GEMÜSEGARTEN MIT PESTO AUS PUFFBOHNEN UND GERÖSTETEN HASELNÜSSEN

ZUTATEN (FÜR 4 PERSONEN)

Für den Pesto aus Puffbohnen und Haselnüssen:

400 g geputzte Puffbohnen
30 g geröstete, geschälte Haselnüsse
1 Knoblauchzehe
Einige Blätter Basilikum
Salz, weißer Pfeffer nach Belieben
Olivöl Extra Vergine nach Belieben

Für das Gemüse:

1 Fenchelknolle
1 Karotte
2 Radieschen
200 g frische rote und gelbe Kirschtomaten
50 g frische geschälte Puffbohnen

Für die Gemüse-Linguine:

600 g Linguine aus Gemüse, Erbsen und Linsen
Salz nach Belieben

Zum Garnieren:

Ein paar grob gehackte geröstete Haselnüsse
Essbare Blüten
Sprossen

TIPPS

Es können verschiedene Gemüsesorten verwendet werden, je nach Angebot auf dem Markt und nach Saison. Zu diesem Gericht kann auch Gemüseessig u/o Gemüseessig oder Soja-Mayonnaise gereicht werden.

RECETAS DE ESTACIÓN PRIMAVERA/VERANO LINGUINE DE VERDURA, GUISANTES Y LENTEJAS EN ENSALADA FRESCA DEL HUERTO CON PESTO DE HABAS Y AVELLANAS TOSTADAS

INGREDIENTES (PARA 4 PERSONAS)

Para el pesto de habas y avellanas:

400 g de habas ya limpias
30 g de avellanas tostadas sin piel
1 diente de ajo
Unas hojas de albahaca
Sal, pimienta blanca c/n
Aceite de oliva virgen extra c/n

Para las verduras frescas:

1 hinojo
1 zanahoria
2 rabanitos
200 g de tomates cherry rojos y amarillos
50 g de habas frescas peladas

Para las linguine de verdura:

600 g de linguine de verdura, guisantes y lentejas
Sal c/n

Para las guarniciones:

Algunas avellanas tostadas rotas
Flores comestibles
Brotes

SUGERENCIAS

Se pueden sustituir las verduras según la oferta del mercado y de la estación. Este plato se puede acompañar también con helado y/o gelatina de verdura o bien con mayonesa montada de soja.

ZUBEREITUNG

Die Puffbohnen ein paar Sekunden in kochendem gesalzenem Wasser kochen, abgießen und schnell mit Wasser und Eiswürfeln abkühlen, damit sie ihre kräftige Farbe behalten.

Die Haut von den Bohnen abziehen und die Bohnen zusammen mit den gerösteten Haselnüssen, dem Basilikum, Salz, Pfeffer und Öl fein pürieren, bis der Pesto die gewünschte Konsistenz hat.

Das Gemüse putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Das Gemüse (mit Ausnahme der Bohnen und Kirschtomaten) in Wasser mit Eiswürfeln tauchen, damit es noch knackiger wird.

Die Linguinennester in kochendem gesalzenem Wasser lösen und dabei die Garzeiten auf der Packung beachten. Abgießen und erkalten lassen.

Die Linguine gut mit dem Pesto anmachen und auf den kalten Tellern anrichten. Das knackige Gemüse dazugeben und dabei darauf achten, dass sich die Farben abwechseln. Mit Blüten, Sprossen und den gehackten Haselnüssen garnieren.

PREPARACIÓN

Sumergir durante pocos segundos las habas en agua salada hirviendo, colarlas y enfriar rápidamente con agua y hielo para mantener el color brillante. Quitarle la piel externa y luego licuarlas con las avellanas ya tostadas, la albahaca, sal, pimienta y el aceite hasta obtener la densidad deseada.

Limpiar, lavar y cortar finamente las verduras. Sumergirlas en agua y hielo (menos las judías y los tomates cherry) para hacerlas más crocantes.

Disolver los nidos de las linguine sumergiéndolas en agua salada hirviendo y siguiendo los tiempos indicados en el envase. Colar y dejar enfriar.

Condimentar bien las linguine con el pesto, luego colocar sobre platos fríos. Agregar las verduras crujientes prestando atención a alternar los colores. Decorar con flores, brotes y fruta seca.

RICETTA ETNICA

LINGUINE DI VERDURA, PISELLI E LENTICCHIE IN "RAMEN VEGANO"

INGREDIENTI (PER 4 PERSONE)

Per il caviale di soia:

100 g di salsa di soia
1 g agar agar
Olio di semi ben freddo q.b.

Per il brodo vegetale:

1 cipolla media
2 coste di sedano
2 carote medie
1 zuccina

Per le linguine di verdura e altri ingredienti:

400 g di linguine di verdura,
piselli e lenticchie
100 g di funghi Shiitake o chiodini
100 g di tofu
60 g di foglie di spinaci piccole
40 g di agretto/barba dei frati
o alga spirulina
1 cipollotto fresco
1 peperoncino rosso fresco
1 spicchio d'aglio
Zenzero, caviale di soia q.b.
Erbe aromatiche a piacere
Olio EVO, sale q.b.

PROCEDIMENTO

In una casseruola miscelare la salsa di soia con l'agar.
Fare sobbollire per pochi minuti.
Lasciare intiepidire quindi far cadere a goccia il liquido in olio ben freddo.

Pulire le verdure, metterle in una pentola e coprire abbondantemente con acqua.
Lasciare sobbollire per almeno 1 ora, quindi filtrare.

Pulire e lavare i funghi, tagliare a cubetti il tofu. Rosolare tutto separatamente in padella con poco olio EVO e lo spicchio di aglio.
Tagliare a rondelle il cipollotto, il peperoncino e la radice di zenzero.
Portare a bollore il brodo vegetale, immergere le linguine e sciogliere i nidi.
Unire gli altri ingredienti, le foglie di spinaci, qualche sfera di caviale di soia.

Suddividere in fondine ben calde, ultimare a piacere con erbe aromatiche.

SUGGERIMENTI

Una ricetta vegana ideale per catene di ristorazione e locali etnici personalizzabile negli ingredienti a seconda della loro stagionalità.



ALTA TRADIZIONE



ETHNIC RECIPE VEGETABLE, PEA AND LENTIL LINGUINE IN "VEGAN RAMEN"

EN

INGREDIENTS (FOR 4 PEOPLE)

For the soy caviar:

100 g soy sauce
1 g agar agar
Cold seed oil as needed

For the vegetable stock:

1 medium onion
2 sticks celery
2 medium carrots
1 courgette

For the linguine and other ingredients:

400 g vegetable, pea
and lentil linguine
100 g Shiitake or honey mushrooms
100 g tofu
60 g small spinach leaves
40 g agretti/barba dei frati or spirulina
1 fresh spring onion
1 fresh red chilli pepper
1 clove of garlic
Ginger, soy caviar to taste
Aromatic herbs to taste
Extra virgin olive oil, salt to taste

PREPARATION

Mix the soy sauce with the agar in a saucepan.
Simmer for a few minutes.
Leave to cool, then drop the liquid in droplets into the
well-cooled oil.

Clean the vegetables, put them in a saucepan and cover
with plenty of water.
Leave to simmer for at least 1 hour, then strain.

Clean and wash the mushrooms, and dice the tofu. Brown
all this separately in a frying pan with a little extra virgin
olive oil and the clove of garlic.
Cut the spring onion, the chilli and the ginger root into
rounds.

Bring the vegetable stock to a boil, immerse the linguine
and break up the nests.
Add all the other ingredients, the spinach leaves and a few
balls of soy caviar.

Serve in warmed soup plates, and garnish as desired
with aromatic herbs.

TIPS

A vegan recipe ideal for restaurant chains and ethnic eateries, which can be personalised in terms
of ingredients according to the seasons.

RECETTE ETHNIQUE LINGUINE DE LÉGUMES, PETIT POIS ET LENTILLES EN « RAMEN VÉGANE »

FR

INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

Pour le caviar de soja :

100 g de sauce de soja
1 g d'agar agar
Huile végétale bien froide en quantité suffisante

Pour le bouillon végétal :

1 oignon moyen
2 branches de céleri
2 carottes moyennes
1 courgette

Pour les linguine de légumes et autres ingrédients :

400 g de linguine de légumes,
petit pois et lentilles
100 g de champignons Shiitake ou
d'armillaires couleur de miel
100 g de tofu
60 g de petites feuilles d'épinards
40 g de soude commune/barbe di frate
ou d'algue spiruline
1 oignon frais
1 piment rouge frais
1 gousse d'ail
Gingembre et caviar de soja en quantité suffisante
Herbes aromatiques selon les goûts
Huile d'olive vierge extra, sel en quantité suffisante

PRÉPARATION

Dans une casserole, mélanger la sauce de soja avec
l'agar agar.
Faire bouillir pendant quelques minutes.
Laisser tiédir puis faire tomber le liquide en gouttes
dans de l'huile bien froide.

Nettoyer les légumes, les mettre dans une casserole et
couvrir abondamment d'eau.
Laisser bouillir pendant au moins 1 heure puis filtrer.

Nettoyer et laver les champignons, couper le tofu en petits
dés. Tout faire rissoler séparément dans une poêle avec un
peu d'huile d'olive vierge extra et la gousse d'ail.
Couper l'oignon, le piment et la racine de gingembre en
rondelles.

Porter le bouillon végétal à ébullition, y ajouter les linguine
et défaire les nids.
Ajouter les autres ingrédients, les feuilles d'épinards et
quelques billes de caviar de soja.

Répartir dans des assiettes creuses bien chaudes, terminer
selon vos goûts avec des herbes aromatiques.

SUGGESTIONS

Une recette végane idéale pour les chaînes de restauration et les restaurants ethniques, personnalisable en
changeant les ingrédients en fonction des saisons.

ETHNISCHES REZEPT LINGUINE AUS GEMÜSE, ERBSEN UND LINSEN IN „VEGANEM RAMEN“

DE

ZUTATEN (FÜR 4 PERSONEN)

Für den Sojakaviar:

100 g Sojasauce
1 g Agar-Agar
Sehr kaltes Sonnenblumenöl nach Belieben

Für die Gemüsebrühe:

1 mittelgroße Zwiebel
2 Stangen Sellerie
2 mittelgroße Karotten
1 Zucchini

Für die Gemüse-Linguine und die anderen Zutaten:

400 g Linguine aus Gemüse,
Erbsen und Linsen
100 g Shiitake-Pilze oder Hallimasche
100 g Tofu
60 g Babyspinat
40 g Barba di Frate (Mönchsbart) oder
Spirulina
1 frische Frühlingszwiebel
1 frische rote Chilischote
1 Knoblauchzehe
Ingwer, Sojakaviar nach Belieben
Gewürzkräuter nach Belieben
Olivenöl Extra Vergine, Salz nach
Belieben

TIPPS

Ein veganes Rezept, das perfekt für Restaurantketten und ethnische Restaurants ist.
Die Zutaten können je nach Jahreszeit personalisiert werden.

ZUBEREITUNG

Die Sojasauce in einer Kasserolle mit dem Agar mischen.
Ein paar Minuten köcheln lassen.
Lauwarm abkühlen lassen und dann das sehr kalte Öl
tropfenweise in die Flüssigkeit tropfen lassen.

Das Gemüse putzen und mit reichlich Wasser in einen
Topf geben.
Mindestens 1 Stunde auf kleiner Flamme köcheln lassen,
dann filtern.

Die Pilze putzen und waschen und den Tofu in Würfel
schneiden. Die Zutaten separat in einer Pfanne in etwas
Olivenöl Extra Vergine und einer Knoblauchzehe anbraten.
Die Frühlingszwiebel, die Chilischote und den Ingwer in
Ringe schneiden.
Die Gemüsebrühe zum Kochen bringen, die Linguine
dazugeben und die Nester auflösen.
Die anderen Zutaten, den Babyspinat und ein paar
Kügelchen Sojakaviar dazugeben.

Die Suppe in sehr heißen Suppentellern anrichten
und nach Belieben mit Kräutern garnieren.

RECETA ÉTNICA

LINGUINE DE VERDURA, GUISANTES Y LENTEJAS EN "RAMEN VEGANO"

ES

INGREDIENTES (PARA 4 PERSONAS)

Para el caviar de soja:

100 g de salsa de soja
1 g de agar-agar
Aceite de semillas bien frío c/n

Para el caldo vegetal:

1 cebolla mediana
2 tallos de apio
2 zanahorias medianas
1 calabacín

Para los linguine de verdura y otros ingredientes:

400 g de linguine de verdura,
guisantes y lentejas
100 g de setas Shiitake u hongos de miel
100 g de tofu
60 g de hojas de espinacas pequeñas
40 g de barba de fraile o alga espirulina
1 cebolleta fresca
1 pimiento rojo fresco
1 diente de ajo
Jengibre, caviar de soja c/n.
Hierbas aromáticas a gusto
Aceite de oliva virgen extra, sal c/n

SUGERENCIAS

Una receta vegana ideal para cadenas de restaurantes y locales étnicos personalizable en los ingredientes según su temporada de estación.

PREPARACIÓN

En una cacerola mezclar la salsa de soja con
el agar-agar.
Dejar cocer a fuego lento durante pocos minutos.
Dejar entibiar y luego dejar caer en forma de gotas
el líquido en aceite bien frío.

Limpiar las verduras, colocarlas en una olla y cubrir con
abundante agua.
Dejar cocer a fuego lento por lo menos por 1 hora, luego
filtrar.

Limpiar y lavar las setas, cortar en cubos el tofu. Dorar todo
de manera separada en sartén con un poco de aceite de
oliva virgen extra y el diente de ajo.
Cortar en rodajas la cebolla, el pimiento y la raíz de jengibre.
Llevar al hervor el caldo vegetal, sumergir los linguine
y disolver los nidos.
Unir los otros ingredientes, las hojas de espinacas, algunas
esferas de caviar de soja.

Subdividir en platos hondos bien calientes, terminar a gusto
con hierbas aromáticas.



Recipes:
TEAM CHEF



LABORATORIO TORTELLINI® IS A BRAND



Surgital Spa - via Bastia 16/1, 48017 Lavezzola (RA) - Emilia-Romagna - ITALY
Tel. +39 0545 80328 - Fax +39 0545 80121 - surgital@surgital.it
surgital.it