**MENU’ PER IL PRANZO DI NATALE **

**Insalata colorata con radicchio, kiwi e noci**

Vegetariano, senza glutine, carico glicemico basso

circa 220 kcal a porzione

*Ingredienti*: 3 kiwi, 2 carote, 1 cespo di radicchio rosso, 1 cespo di indivia belga, 1 finocchio, 1 cipolla rossa, 1 limone, 80 g di gherigli di noci, 1 c di senape, 2 C di yogurt bianco, olio e.v.o., sale.

*Preparazione*: pelare i kiwi e dividerli in dadini, mondare le carote e tagliarle alla julienne. Affettare finemente i 2 cespi d’insalata e tagliare in fettine sottili anche il finocchio e la cipolla. Sistemare il tutto in un’insalatiera, alternando i colori diversi.

Preparare il condimento mescolando lo yogurt con la senape aggiungere il succo di limone, la scorza grattugiata di limone, un pizzico di sale, uno di pepe e le noci sbriciolate.

**Insalata all’arancia**

Vegan, senza glutine, carico glicemico basso

circa 160 kcal a porzione

*Ingredienti*: 6 coste tenere di sedano bianco, 3 arance, 2 carote, 1 finocchio grande, 2 C di semi di zucca leggermente tostati, 1 c di zenzero fresco grattugiato, succo di 1 limone, succo di 1 arancia, olio e.v.o., origano, sale.

*Preparazione*: mondare il finocchio, dividerlo a metà e affettarlo finemente. Condirlo con 1 C d’olio, un pizzico di sale e uno di origano. Lasciarlo marinare.

Privare il sedano dei filamenti, tagliarlo a striscioline, mescolarlo al succo di limone e allo zenzero.

Sbucciare le arance e tagliare gli spicchi a tocchetti.

Dividere le carote a metà nel verso della lunghezza poi tagliarle in forma di mezze rondelle, mescolarle alle arance e condirle con l’origano.

Preparare un’emulsione con il succo di arancia, un pizzico di sale, 2 C d’olio.

Riunire nella stessa ciotola il finocchio, il sedano, le carote e le arance, condire il tutto con l’emulsione, cospargere con i semi di zucca e servire.

**Hummus di lenticchie alla curcuma con ortaggi e avocado**

Vegano, senza latticini, carico glicemico basso

Circa 350 kcal a porzione

*Ingredienti*: 150 g di lenticchie secche (o 400 g di lenticchie cotte), 1 costa di sedano, 3 foglie di alloro, 50 g di crema tahin, mezzo limone, 1 c di curcuma, ½ c di peperoncino tritato, 4 C di olio extravergine di oliva, un pizzico di pepe, sale qb

200 g di cimette di cavolfiore, 150 g di cimette di broccoli, 4-6 carote, 2 finocchi, 1 avocado maturo

*Preparazione:* Tenere a bagno le lenticchie per qualche ora, poi lessarle, in acqua poco salata con sedano e alloro, fino a che risulteranno cotte ma non sfatte. Scolarle, eliminare l’alloro e lasciarle raffreddare.

Mettere nel mixer le lenticchie insieme con la crema tahin, l’olio, il succo di limone, la curcuma, il peperoncino, il pepe e un pizzico di sale. Frullare fino ad ottenere una crema che è l’hummus.

Trasferire l’hummus in un contenitore e tenerlo in frigo per almeno 1 ora.

Preparare gli ortaggi poco prima di servire lessando le cimette di cavolfiore e di broccolo, le carote da tagliare a dadini e i finocchi da tagliare i spicchi. Per ultimo tagliare l’avocado a fettine.

Sistemare l’hummus in ciotoline e guarnire con le verdure e con l’avocado.

**Fettuccine di farro in crema di broccoli e salsa di sesamo tahin**

Vegan, senza latticini, carico glicemico medio

circa 450 kcal a porzione

Ingredienti per 4 persone

*Ingredienti*: 320 g di fettuccine di farro, 300 g di broccoli, 200 g di barbabietole cotte, 60 g di crema tahin, mezzo limone, 2-3 rametti di timo, 1 rametto di rosmarino, 10 g di semi di sesamo, olio e.v. di oliva, 1 c di paprika in polvere, olio al peperoncino, sale, pepe.

*Preparazione:* ridurre in tocchetti i broccoli, mettendo da parte qualche cimettina che servirà per decorare. Lessare i broccoli al vapore, quindi frullarli con 1 C di olio piccante e l’acqua necessaria per ricavarne una crema (salsa verde).

Tagliare 2 fettine dalle barbabietole e metterle da parte per decorare. Frullare il resto delle barbabietole con 1 C di olio, la paprika, sale e pepe. Emulsionare bene (salsa rossa).

Mescolare la crema tahin con 1 C di succo di limone, 60 ml di acqua e il rosmarino tritato fino ad ottenere una salsa liscia.

Mettere a cuocere le fettuccine in abbondante acqua salata. Scolarle al dente e mantecarle in una padella con un filo d’olio e un po’ dell’acqua di cottura.

Formare nelle fondine 2 cerchi concentrici: uno centrale con la salsa verde e uno esterno con la salsa rossa. Disporre sopra le fettuccine formando un nido da decorare con le cimettine di broccoli crude e con le fettine di barbabietola tritate sottili, i semi di sesamo tritati e le foglioline di timo.

Versare la salsa tahin sulla pasta e servire subito.

**Crostata di zucca con mandorle e ricotta**

Vegetariano, carico glicemico medio

Per 8 persone

Circa 220 kcal a porzione

*Ingredienti per la base:* 100 g di farina integrale di farro, 50 g di farina di mandorle o di mandorle polverizzate, 40 g di latte di mandorle, 4 C di olio di oliva e.v., sale

*Ingredienti per la farcia:* 400 g di polpa di zucca, 120 g di ricotta, 2 uova, 80 g di zucchero di canna, 20 g di scaglie di mandorle, ½ c di vaniglia in polvere, ½ c di cannella, ¼ c di noce moscata, liquore tipo amaretto, sale

*Preparazione*: Cuocere al vapore la zucca a cubetti e lasciarla raffreddare in un colino in modo che si elimini l’acqua in eccesso.

Impastare la farina integrale con la farina di mandorle, l’olio, un pizzico di sale e il latte freddo. Ottenuto un panetto omogeneo, avvolgerlo nella pellicola da cucina e lasciarlo riposare in frigo per 20 minuti.

Frullare la zucca e amalgamarla con lo zucchero, la ricotta e le uova, la cannella, la vaniglia e la noce moscata, 1 C di liquore e un pizzico di sale.

Stendere la pasta ottenendo una base sufficientemente grande da foderare uno stampo da crostata del diametro di 24 cm. Distribuire sulla base la farcia e cospargere di scaglie di mandorla.

Infornare a 180°C nella parte bassa del forno per 45 minuti.