

# Menù di Natale

## Canederli in Brodo Vegetale

*Ingredienti (per 4 persone): 300 gr di pane integrale raffermo, 1 lt di brodo vegetale, ½ porro tritato fine, 50 gr di parmigiano tritato, 1 uovo, 180 gr di farina di grano saraceno (o farina integrale), 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva, sale.*

*Tagliare il pane a pezzetti ed ammorbidirlo nel brodo vegetale, aggiungere tutti gli altri ingredienti ed amalgamare bene. Formare delle palle e cuocerle nel brodo vegetale bollente.*



## Omelette alle Verdure

*Ingredienti (per 4 persone): 6 uova, 3 cucchiaini di pangrattato, 2 carote, ½ porro, 100 gr di piselli cotti o surgelati, 30 gr di parmigiano grattugiato, 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva, basilico, sale e pepe.*

*Tagliare la carota a dadini e affettare il porro sottile. Saltare in padella insieme ai piselli con olio fino a cottura, unendo poca acqua se necessario. Tostare il pangrattato in pentola antiaderente con un pizzico di sale e 1 cucchiaino di olio.*

*Sbattere le uova con sale e pepe, amalgamarvi il parmigiano e il basilico tritato. Cuocere in una pentola antiaderente 4 omelette.*

*Farcire con il mix di verdure e cospargere con il pangrattato tostato e richiudere l'omelette.*



## Crema di lenticchie

*Ingredienti (per 4 persone): 1 tazza di lenticchie decorticate, 1 foglia di alloro o 1 cm di alga kombu, sale.*

*Cuocere le lenticchie in pentola a pressione per 45 minuti insieme a 3 tazze di acqua e alla foglia di alloro o all'alga kombu. Aprire la pentola ed, eventualmente, addensare la crema facendo bollire. Frullare nel mixer e salare.*

## Finocchi alle Noci

*Ingredienti (per 4 persone): 4 finocchi, 100 gr parmigiano grattugiato, 12 gherigli di noce, noce moscata, sale e pepe.*

*Affettare i finocchi e lessarli in acqua salata per 15 minuti. Disporli in una pirofila e insaporirli con un pizzico di sale e pepe. Spolverizzare con il parmigiano, le noci tritate e una grattata di noce moscata. Gratinare in forno a 180°C per 15 minuti.*

## Mousse al Cioccolato e Arance

*Ingredienti (per 4 persone): 200 gr di cioccolato fondente, 200 ml di succo di arancia filtrato, 2 uova.*

*Fondere il cioccolato a bagnomaria e aggiungere il succo di arancia, togliere dal fuoco ed incorporare i tuorli. Montare gli albumi a neve ed incorporare al cioccolato. Disporre nelle coppette e lasciare in frigorifero 2 ore, decorare con una fettina di arancia.*