

# MENU VEGETARIANI semplici e per tutti

Provate le ricette della food blogger Erin Gleeson, tutte dall'esecuzione facilissima: ricevere ospiti non è mai stato così rilassante!



## SEMPLICI MENU VEGETARIANI PER ACCOGLIERE AMICI E FAMIGLIA

**I PARTY DI NATURALMENTE GOLOSO**  
Dopo il successo di "Naturalmente Goloso", Erin Gleeson torna in libreria con il secondo volume, riportandoci alle magiche atmosfere della sua casa nel bosco e delle sue ricette easy e sfiziose. La food blogger newyorkese dallo stile green regala al pubblico una vera e propria "guida" per momenti speciali in famiglia o con gli amici, naturalmente intorno a una tavola imbandita. L'arte del ricevere di Erin si snoda in menu tematici particolari, così come in idee living per la tavola perfetta, in suggerimenti per creare l'atmosfera più adatta a ogni occasione, per decorare la casa e per presentare al meglio cibi e bevande. Tanti spunti che ognuno può replicare per un successo sicuro: dalla serata vino & formaggio, al banchetto delle insalate, dal party d'autunno a quello vegano e senza glutine, i 15 menu a tema propongono semplici ricette vegetariiane. 256 pagine, € 19,90.

## Pizza asparagi e pistacchi

**INGREDIENTI PER 2 PICCOLE PIZZE**  
• 2 confezioni di pasta per la pizza (circa 450 g l'una)  
• 4 spicchi di aglio tritato  
• 330 g di mozzarella  
• 40 gambi di asparagi  
• 50 g di parmigiano grattugiato • 30 g di pistacchi sminuzzati

• Spianate ciascun panetto di pasta fino a un diametro di circa 30 cm e trasferiscilo su una teglia unta. • Spennellate la pasta di olio e quindi cospargete con aglio e mozzarella. Tagliate gli asparagi a circa 15 cm di lunghezza, dividendo i gambi a metà qualora siano troppo spessi. • Disponetele a raggiera sul formaggio. Spolverate con parmigiano e pistacchi. Condite ogni pizza con un filo d'olio, sale e pepe prima di cuocere. Cuocete a 220° per 20 minuti. • Ideale è mangiare questa pizza appena sfornata, ma potete anche farla un giorno prima e riscaldarla. Ogni pizza rende 4-6 fette, quindi 2 pizze sono abbastanza per un gruppo da 8.



Il blog di Erin Gleeson [www.thefirstfeast.com](http://www.thefirstfeast.com) è conosciuto in tutto il mondo e anche grazie al suo primo libro di ricette, "The First Feast", arrivato in Italia con il titolo "Naturalmente Goloso".

## Galettes alle pere e timo

**INGREDIENTI PER 2 PERSONE**  
• 2 fogli di pasta sfoglia  
• 60 ml di marmellata di fichi  
• 2/3 pere a fette sottili (non serve pelarle)  
• 3 cucchiaini di noci sminuzzate  
• 2 cucchiaini di gorgonzola sbriciolata  
• 2 cucchiaini di foglie di timo fresco  
• 2 cucchiaini di burro sciolto mischiato con 2 cucchiaini di miele

• Adagiate la pasta sfoglia su due teglie. Cospargete ogni foglio di pasta con uno strato sottile di marmellata, lasciando un piccolo bordo, disponete le pere a raggiera sopra la marmellata, facendole sovrapporre un pochino. • Aggiungete noci, gorgonzola, timo e il composto di burro e miele. Infornate a 200° per 20 minuti. • Lasciate raffreddare e usate

un cucchiaino per rimuovere l'eventuale liquido in eccesso. Otterrete 2 galettes da 20 cm circa per circa 8 porzioni generose. Servite a ognuno una fetta con gelato alla vaniglia. Se non vi piace il sapore forte del gorgonzola, potete anche non metterlo. • Potete prepararle in anticipo per servirle a temperatura ambiente oppure infornarle durante la cena e servirle calde.



## Shortbread al pepe nero

**INGREDIENTI PER 2 PERSONE**  
• 135 g di zucchero  
• 225 g di burro salato  
• 250 g di farina  
• 1 cucchiaino e mezzo di pepe nero

• Tritate nel mixer tutti gli ingredienti fino a ottenere un mix omogeneo. • Schiacciate il composto in una teglia da 17x25 cm, cuocete a 165° per 30 minuti o finché i bordi sono leggermente dorati. • Lasciate raffreddare per 5 minuti, poi tagliate a cubetti di 5 cm. • Fate raffreddare completamente prima di togliere i cubetti dalla teglia. • Potete preparare il giorno prima o qualche settimana prima e poi congelare.

I dolcissimi biscotti sbriciolati in un mix omogeneo, schiacciati in 3 formati: rotondi, quadrati e rettangoli, e spuntati con un coltello a sghembo.