

Quali manicaretti cucinerai per i tuoi ospiti a Natale?

Aspetti degli ospiti a Natale? Meraviglioso! Forse stai ancora pensando con quali delizie vorresti viziarli? Per rendere le feste natalizie un momento culinario memorabile, nelle pagine seguenti troverai le nostre deliziose ricette di Natale per piatti e bevande che sicuramente piaceranno non solo a te, ma anche alla tua famiglia e ai tuoi ospiti. Alcuni piatti e bevande sono relativamente veloci da preparare, altri richiedono un po' più di sforzo, ma tutti avranno un sapore fantastico. Siamo certi che a fine pasto, a tavola avrai non solo ospiti sazi, ma anche molto soddisfatti. Ricordati di decorare anche la tavola e i piatti in modo carino, così da rendere la magia del Natale semplicemente perfetta!

Abbiamo raggruppato tre ricette per ciascuna delle seguenti categorie: **antipasti, piatti principali, dessert e bevande.**

We wish you a yummie Christmas!



Antipasti

- Zuppa "Cappuccino" cocco e castagne
- Insalata di funghi al miele
- Pan Brioche tre colori

Piatti principali

- Sella di capriolo in crosta di noci con salsa di melograno e purea di sedano
- Arrosto vegano alla Wellington
- Salsa d'arrosto vegana
- Pollo al forno con patate dolci e cipolle

Dessert

- Dolce di pan pepato
- Crema di mandorle con crunch di Speculaas
- Skillet Cookie con cioccolato e gelato alla vaniglia

Bevande

- Latte alla curcuma
- Smoothie analcolico al vin brulé
- Punch analcolico all'uovo





Zuppa „Cappuccino” cocco e castagne

Ingredienti:

100 g	Cipolle, finemente tagliate
200 ml	Latte di cocco
200 ml	Brodo vegetale o altro brodo
100 ml	Panna
300 g	Castagne bollite
4 CC	Forever Aloe Vera Gel™
1 rametto	Timo fresco oppure
½ cc	timo secco
100 ml	Latte (in alternativa latte di avena o soia)
12	Gamberoni
8	Physalis o altra frutta per la decorazione (opzionale)
Curry	
Cumino	
Sale e pepe	
Spiedini di legno	

Preparazione

Soffriggere leggermente le cipolle. Poi aggiungere le castagne e rosolare per qualche minuto insieme alle cipolle. Aggiungere il rametto di timo o mezzo cucchiaino di timo secco. Versare il latte di cocco, il brodo e la panna e portare a ebollizione e lasciar sobbollire dolcemente per 10 minuti.

Versare la zuppa in una pentola calda con il bordo alto o in un contenitore di plastica e ridurre in purea con un frullatore a immersione. Con l'ausilio di un setaccio versare nuovamente nella pentola e adeguare la consistenza come desiderato usando acqua, brodo o latte di cocco. A seconda della quantità di castagne, la zuppa sarà più cremosa. La quantità indicata è particolarmente adeguata. Portare di nuovo a ebollizione e condire con sale, pepe e gel d'Aloe.

Cuocere i gamberi in una padella, condirli con curry, pepe, cumino e sale. Infilare 3 gamberi (separare con il physalis se desiderato) su uno spiedino di legno. Versare la zuppa in grandi tazze da cappuccino o in ciotole da zuppa preriscaldate. Poco prima di servire, far schiumare il latte e versarne uno strato sopra la zuppa. Cospargere di pepe nero e decorare posando lo spiedino lungo la tazza o la ciotola.



Porzioni

Tempo totale



Insalata con funghi al miele

Ingredienti:

500 g Champignons
200 ml Succo d'arancia
1 Cipolla
2 Spicchi d'aglio
500 g Formentino
1 Arancia non trattata
200 g Parmigiano (intero)
3 CC **Forever Bee Honey**
Aceto Balsamico
Olio extravergine d'oliva
Spezie a piacere
Olio o burro
Sale e pepe

Preparazione

Lavare il formentino. Preparare il condimento per l'insalata mescolando la cipolla tritata finemente, l'aceto balsamico, l'olio d'oliva e gli spicchi d'aglio. A seconda dei gusti, puoi soffriggere le cipolle e l'aglio nell'olio d'oliva prima di aggiungerle al condimento. Condire con sale e pepe e altre spezie.

Sbucciare l'arancia e tagliarla a fette da usare come decorazione. Portare a ebollizione il succo d'arancia e ridurlo a circa 1/3 della sua quantità originale.

Tagliare in quattro i funghi, friggerli nel burro o in un po' d'olio, sale e pepe. A cottura completata, aggiungere il miele, mescolare e far caramellare leggermente i funghi.

Aggiungere il formentino al condimento e mescolare bene. Disporre su dei piatti, aggiungere i funghi all'insalata e versarvi sopra il succo d'arancia addensato. Decorare con fette d'arancia sottili. Cospargere con le scaglie di parmigiano.

Colora la tua vita e il tuo cibo di verde! Per un'ulteriore carica nutrizionale, aggiungi **Forever Supergreens™** al tuo condimento o semplicemente cospargilo sopra la tua insalata. Forever Supergreens™ contiene oltre 20 varietà di frutti, verdure e Aloe Vera. La polvere verde fornisce importanti nutrienti e antiossidanti per mantenerti quotidianamente in forma e aumentare le prestazioni del tuo corpo. Un vero e proprio superfood!

6x  Porzioni

Tempo totale 



Arrosti vegano alla Wellington

Ingredienti:

1 Conf.	Pasta sfoglia pre-confezionata (possibilmente vegan)
2 CC	Semi di lino
5 CC	Acqua
2 CC	Olio extravergine d'oliva
1	Cipolla grande a dadini
150 g	Carote a dadini
100 g	Sedano (ca. 2 gambi) a dadini
4	Spicchi d'aglio, tritato
1 cc	Timo (essicato)
1 cc	Salvia (essicato)
½ cc	Rosmarino (essicato)
1 bustina	Forever Supergreens™
350 g	Champignons scuri
1 ½ CC	Salsa di soia o salsa tamari
100 g	Noci finemente tritate
200 g	Mandorle finemente tritate
200 g	Castagne cotte, tritate
75 g	Datteri, essicati o morbidi, finemente tritati
30 g	Panko o pangrattato
1 ½ CC	Salsa Worcestershire
2 CC	Concentrato di pomodoro
1 cc	Liquid Smoke (opzionale)
2 CC	Panna di soia
Sale e pepe, macinati freschi	

aggiungere il composto di funghi raffreddato e mescolare vigorosamente per formare un composto compatto e malleabile. Se il composto è troppo umido, aggiungere altro panko. Condire con sale, pepe fresco e opzionalmente 1 cucchiaino di Liquid Smoke.

Srotolare la pasta sfoglia sulla teglia secondo le istruzioni sulla confezione e lasciarla riposare brevemente. Ora mettere il ripieno sulla pasta sfoglia. Per fare questo, stendere il ripieno con le mani a circa 4 cm dal bordo sinistro e 1 - 2 cm dai bordi superiore e inferiore dall'alto in basso e premere per formare una specie di pagnotta. Poi premere il lato sinistro della pasta sopra il ripieno.

Preparazione

Preriscaldare il forno a 200°C, calore superiore/inferiore, foderare una teglia con carta da forno e mettere da parte. Mescolare i semi di lino con 5 cucchiiai di acqua e lasciare in ammollo per 10 minuti.

Nel frattempo, in una padella antiaderente, scaldare l'olio d'oliva a fuoco medio e soffriggere le cipolle, il sedano e le carote tagliate a dadini fino a quando sono traslucide (circa 6 - 8 minuti). Aggiungere l'aglio, il timo, la salvia, il rosmarino e Forever Supergreens™ e mescolare per 1 minuto. Poi aggiungere i funghi e soffriggere fino a quando rilasciano il loro liquido e perdono volume (circa 5 - 7 minuti). Lasciar evaporare tutto il liquido. Ora aggiungete la salsa di soia o tamari e rosolate per un altro minuto. Poi togliere dal fuoco e lasciare raffreddare per 10 minuti.

Mentre il composto di funghi si raffredda, mescolare le noci, le mandorle, le castagne, i datteri, il panko con i semi di lino, la salsa Worcestershire e il concentrato di pomodoro in una grande ciotola con un cucchiaino di legno o con le mani. Ag-



Poi mettete il lato lungo della pasta sopra il ripieno, ripiegate in alto e in basso e premete sul lato sinistro. Se rimane della pasta, può essere utilizzata per creare delle forme per decorare l'arrosto.

Spennellare con la panna di soia e inciderlo con un coltello. Cuocere nel forno preriscaldato per 30 minuti.

L'arrosto si conserva in frigorifero per circa 5 giorni. Per risparmiare tempo, è possibile preparare il ripieno un giorno prima e metterlo in frigo fino al momento di utilizzarlo.

Suggerimento: l'arrosto vegano ha un sapore meraviglioso in combinazione con patate Duchesse, cavolo rosso, fagioli e una buona salsa vegana.

6x  Porzioni

Tempo totale 

Salsa d'arrosto vegana

Ingredienti:

1 ½	Barbabietole gialle
75 g	Sedano
1 ½	Cipolla
1 ½ CC	Concentrato di pomodoro
750 ml	Brodo vegetale
0,2 litro	Porto
15 ml	Salsa di soia

Inoltre:

1 ½ CC	Burro vegano
3 CC	Gelatina di ribes rosso
Burro vegano o olio	
Addensante per salsa (opzionale)	

Preparazione

Tagliare finemente la barbabietola, il sedano e la cipolla. Soffriggere in olio o burro vegano in una casseruola. Aggiungere il concentrato di pomodoro e condire con sale e pepe. Rosolare fino ad ottenere un composto leggermente scuro. Poi deglassare con salsa di soia, Porto e brodo vegetale e ridurre gradualmente. Filtrare attraverso un setaccio e poi filtrare attraverso un panno. Portare a ebollizione brevemente con burro vegano e gelatina di ribes rosso, condire a piacere e addensare.

6x  Porzioni

Tempo totale 



Pollo al forno con patate dolci e cipolle

Ingredienti:

2	Cosce di pollo, preferibilmente bio
1	Patata dolce media
2	Cipolle rosse
1	Limone biologico
60 ml	Aceto balsamico
2 CC	Salsa di soia
2 CC	Olio extravergine d'oliva
1 cc	Rasel hanout (una miscela di spezie che si usa anche per insaporire il couscous o il riso nel Magreb)
½ cc	Cumino
1 CC	Forever Bee Honey
1 pizzico	Sale e pepe
	Timo fresco
	Prezzemolo fresco

Preparazione

Per prima cosa, dividere le cosce di pollo in cosce superiori e inferiori. Asciugare la carne. Poi mescolare l'aceto balsamico, la salsa di soia, l'olio d'oliva, le spezie e Forever Bee Honey in una ciotola e marinarvi la carne per almeno un'ora.

Sbucciare e affettare le patate dolci. Sbucciare le cipolle e tagliarle a metà. Lavare e affettare anche il limone. Lavare il prezzemolo e il timo.

Mettere le cosce di pollo in una teglia con la marinata. Aggiungere la patata dolce e le fette di limone, le mezze cipolle e il timo. Condire il tutto con sale e pepe e cuocere per circa 45 minuti nel forno preriscaldato a 180°

Cospargere di prezzemolo fresco e servire. Buon appetito! Questo leggero piatto invernale è a basso contenuto calorico e Low Carb, prova qualcosa di nuovo!



Porzioni

Tempo totale



Crema di mandorle con crunch di Speculaas

Ingredienti:

250 ml	Latte
50 g	Mandorle senza pelle macinate
50 g	Zucchero (in alternativa uno sciroppo al caramello)
250 g	Panna montata
4	Biscotti Speculaas
3	Noci
4 CC	Forever Bee Honey
Noci pecan per guarnire	

Preparazione

Portare a ebollizione il latte, le mandorle e lo zucchero in un pentolino, poi lasciare raffreddare. Incorporare con cura la panna montata e poi riempire in bicchieri da dessert adatti. Se si desidera, si può aggiungere uno sciroppo al caramello al posto dello zucchero.

Per il crunch: mettete i biscotti Speculaas in un sacchetto da freezer e riporli in freezer per almeno 10 minuti. In seguito schiacciare grossolanamente e mescolare insieme alle noci tritate e Forever Bee Honey fino a formare un delizioso crunch.

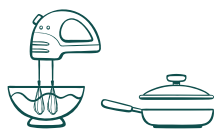
Cospargere la crema con il crunch, guarnire con le noci pecan e refrigerare fino al momento di servire.



Porzioni

Tempo totale





Skillet Cookie con cioccolato e gelato alla vaniglia

Ingredienti:

100 g	Burro
100 g	Zucchero di canna
50 g	Zucchero
2 cc	Forever Ultra™ Vanilla Shake Mix
1	Uovo
170 g	Farina
½ cc	Lievito secco
1 pizzico	Sale
100 g	Gocce di cioccolato fondente o al latte o un mix di entrambi (preferibilmente gocce di cioccolato resistenti alla cottura)

Preparazione

Sciogliere il burro nella padella fino a leggero bollore. Aggiungere entrambi i tipi di zucchero. Naturalmente, si può usare anche un solo tipo di zucchero. Aggiungere Vanilla Shake Mix e mescolare il tutto. Lasciare raffreddare brevemente, poi aggiungere l'uovo e mescolare nuovamente. Poi, in un'altra piccola ciotola, mescolare insieme la farina, il lievito e il sale. Aggiungere questa miscela alla padella. Mescolare bene il tutto con un cucchiaio di legno. Infine, aggiungete le gocce di cioccolato. Ora lasciate la padella sul fornello a fuoco medio per circa 20 minuti. Importante: mettere il coperchio sulla padella! Lo Skillet Cookie ha un sapore migliore quando è croccante all'esterno e ancora leggermente morbido all'interno. Puoi fare il test con una forchetta o uno stuzzicadenti.

Una deliziosa ricetta dolce, preparata in una sola padella. Si raccomanda di utilizzare una padella di 20 cm di diametro. Ottimo da mangiare quando è ancora leggermente caldo. Se lo si desidera, servire con del gelato alla vaniglia. Mmmhhh!

Cosa è la ricetta One-Pan?

Questo dolce non si cucina in una teglia o in una forma in silicone. La preparazione è super semplice. Tutti gli ingredienti sono mescolati insieme direttamente nella padella. È meglio usare un cucchiaio di legno. Il composto per lo Skillet Cookie viene mescolato e cotto direttamente nella padella! Il trucco è mettere un coperchio sulla padella! A proposito, le padelle in ghisa sono le migliori. In questo modo, il calore è distribuito in modo uniforme. Prova!



Porzioni

Tempo totale





Latte alla curcuma

Ingredienti:

- 1 tazza Latte (oppure un sostituto vegetale del latte)
- 1 cc Curcuma in polvere o pasta di curcuma
- 1 cc Olio di cocco
- 1 cc **Forever Bee Honey**, secondo i gusti
- 1 pizzico Pepe
- opzionale: un po' di cannella o semi di vaniglia

Preparazione

Scaldare il latte insieme alla polvere di curcuma o alla pasta di curcuma in un pentolino. Aggiungere un pizzico di pepe e lasciare in infusione per circa dieci minuti. Versare il latte di curcuma caldo in una tazza con dell'olio di cocco. Addolcire a piacere con Forever Bee Honey. Se si desidera, è possibile aggiungere cannella o semi di vaniglia. E adesso.. gustati il tuo latte alla curcuma dolce e piccante!

Cosa fa la curcuma?

Il cosiddetto Golden Milk fa parte della medicina ayurvedica da secoli. Negli anni, questa bevanda di tendenza ha conquistato il mondo intero. L'ingrediente principale del latte alla curcuma, oltre al latte, è la curcuma, chiamata anche zenzero giallo. Si dice che la curcuma stimoli la circolazione del sangue e abbia un effetto antiossidante. Inoltre, potrebbe aiutare a ridurre l'appetito.



Porzione



Tempo totale



Smoothie analcolico al vin brulé

Ingredienti:

150 ml	Succo d'uva nera
100 ml	Succo d'arancia
50 ml	Forever Aloe Peaches™
50 ml	Forever Aloe Vera Gel™
50 ml	Nettare d'amarena
1 CC (colmo)	Purea di prugne
½	Banane sbucciata
½	Mandarino
100 g	Bacche miste (surgelate)
1 cc	Cannella
1 CC	Zucchero di canna
1 pizzico	Polvere di chiodi di garofano
5 cubetti	di ghiaccio

Preparazione

In un frullatore, dapprima aggiungere tutti gli ingredienti solidi, poi quelli liquidi. Frullare il tutto. In seguito versare nei bicchieri, guarnire e servire.



Porzioni

Tempo totale



Punch analcolico all'uovo

Ingredienti:

4	Tuorli d'uovo
30 g	Zucchero a velo
50 g	Cioccolato bianco a pezzi o tritato
50 g	Latte
100 g	Panna
1 pizzico	Sale
2 CC	Forever Ultra™ Vanilla Shake Mix
½ cc	Cannella (opzionale)
Scorza di limone	

Preparazione

Sbucciare il limone con un pelapatate. Assicurarsi che la parte bianca interna sia completamente rimossa altrimenti la scorza risulta amara. Scaldare il latte con la panna e la scorza di limone. Non appena inizia a bollire, togliere la buccia e aggiungere il cioccolato bianco.

Mentre il cioccolato si scioglie nel composto di latte e panna, preparare una casseruola con dell'acqua. In un'altra ciotola (di metallo o di vetro) aggiungere i tuorli d'uovo, lo zucchero a velo, Forever Ultra™ Vanilla Shake Mix e il sale.

Quando l'acqua bolle, mettere la ciotola sopra la pentola. Assicurarsi che l'acqua non tocchi la ciotola. Ora sbattete il composto di tuorli d'uovo a bagnomaria fino a renderlo cremoso. Questo richiede circa 5-8 minuti. Quando il composto di tuorli d'uovo è cremoso, aggiungere lentamente il composto di panna, latte e cioccolato, mescolando costantemente.

A piacere, condire il punch con un po' di cannella e versarlo in una bottiglia pulita. Una volta che si è raffreddato, il punch può essere conservato in frigorifero fino a quando al momento di consumarlo.

Si prega di notare: il punch all'uovo senza alcool non si conserva molto a lungo. Conservalo in frigorifero e consumalo entro una settimana.



Porzioni

Tempo totale