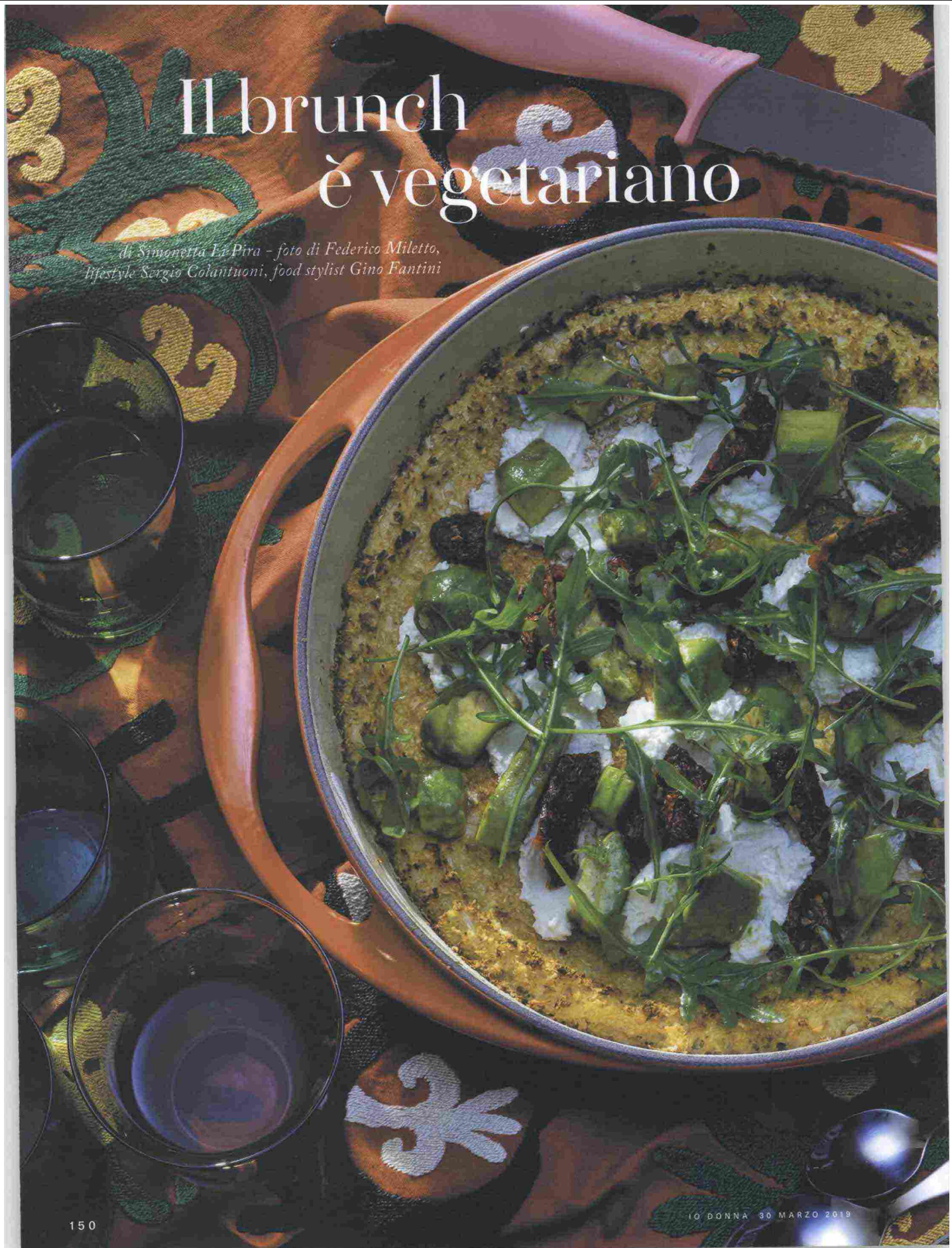


# Il brunch è vegetariano

*di Simonetta La Pira - foto di Federico Miletto,  
lifestyle Sergio Colantuoni, food stylist Gino Fantini*



La civiltà del cibo

## “Pizza” di cavolfiore con mandorle, tofu e avocado

### Ingredienti x1

1 cavolfiore piccolo  
80 g mandorle  
2 uova  
noce moscata  
sale, pepe  
Per il condimento:  
200 g tofu cremoso  
1 avocado  
100 g pomodorini secchi  
1 mazzetto di rucola  
1/2 limone (il succo)

### L'idea décor

È un invito: che sia la seconda casa in campagna, il terrazzo di città o un giardino che accoglie tutti a primavera, qui finalmente si apparecchia all'aperto. Teglie colorate, un telo a fiori e ghirigori etno chic che ci protegga dagli umori del prato, posate di carattere.

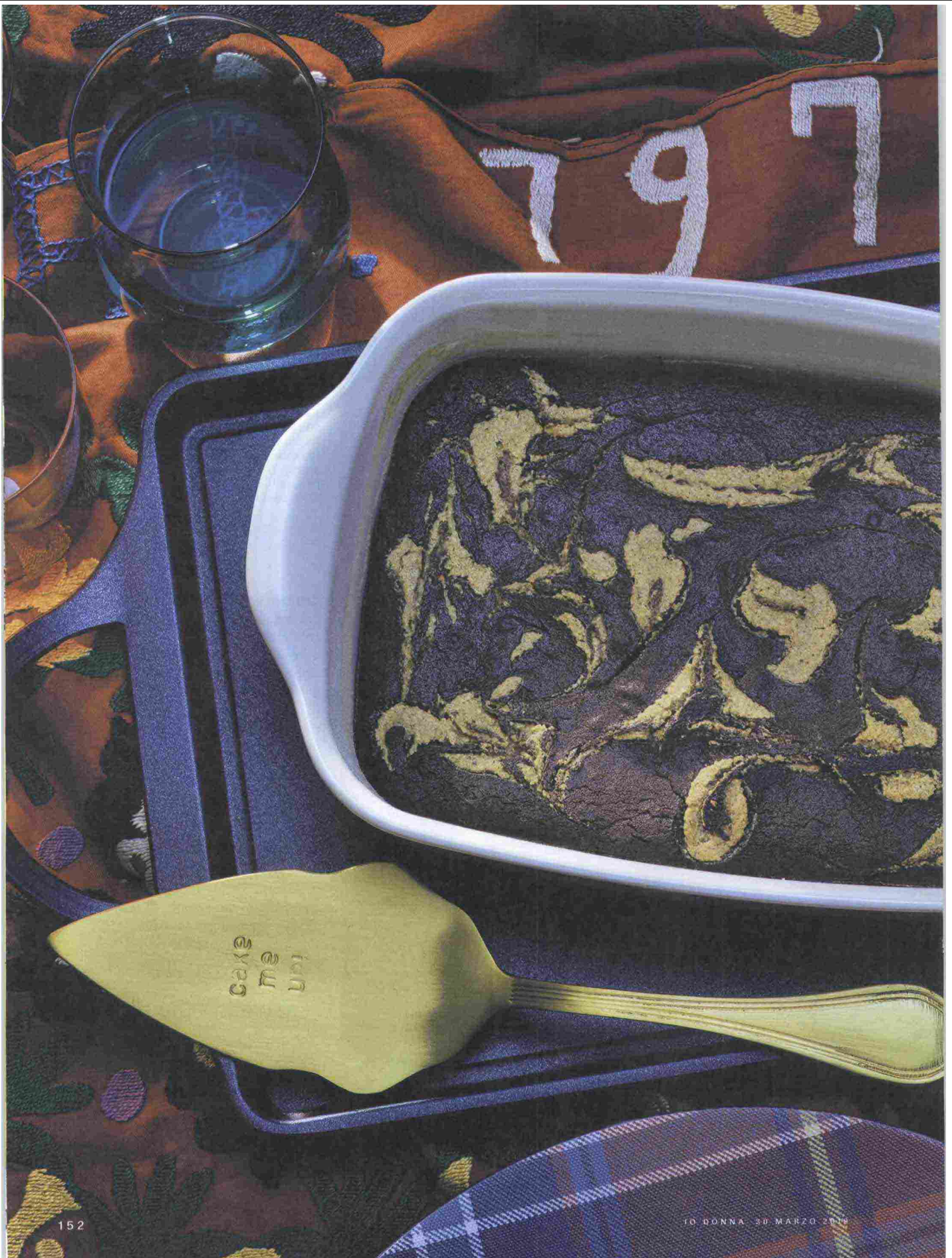
Il tovagliolo con le vostre iniziali? Beh, se c'è, fa scena.

**Tritate finemente** le cimette di cavolfiore e, sempre nel robot tritatutto, riducete le mandorle a farina. Mettete insieme in una ciotola e unite le uova, il sale, il pepe e una grattata di noce moscata. Mescolate bene per ottenere un impasto compatto ma umido. Stendetelo su carta forno in una teglia e cuocetelo nel forno già a 180° per 25/30 minuti.

**Sfornate e lasciate** intiepidire la “pizza”, poi guarnitela con il tofu a morbidi fiocchetti (in alternativa, potete usare un formaggio come la robiola), l'avocado a cubetti prima bagnati con il succo di limone, i pomodorini spezzettati, e la rucola mondata, tamponata e condita con un filo d'olio extravergine.

### Ma non è formaggio

Per la nostra “pizza”, meglio quello in crema. Lo trovate solo in panetto? Fatelo a dadini. Poroso il cinese, liscio il jap, il tofu nasce dalla fermentazione della soia gialla. Zero glutine, tante proteine vegetali e versatilità da encomio. Si può persino panare e friggere su fuoco vivace, come una mozzarella in carrozza veg & light.



La civiltà del cibo

## Brownie marmorizzato al sesamo

Ingredienti x 6/8

120 g farina  
1/2 cucchiaino  
di lievito per dolci  
100 g burro  
160 g cioccolato  
fondente  
3 uova  
80 g zucchero

1 pizzico di sale  
200 g di salsa tahina  
al sesamo  
burro e farina  
per lo stampo.  
Oppure, per la  
tahina fatta in casa:  
150 g semi  
di sesamo bianco  
olio di semi qb

### Fondete burro e cioccolato

a bagnomaria: basteranno un pentolino con poca acqua e, al suo interno, una ciotola con il burro e il cioccolato. Ponete su fiamma dolce, aspettate che fondano, rimuovete e, mescolando intensamente, aggiungete lo zucchero e le uova. In un'altra terrina, mixate la farina con il lievito e il sale e incorporatela nel composto al cioccolato, che trasferite poi, livellandolo, in uno stampo imburato e infarinato.

**Per la tahina**, in un padellino antiaderente tostate i semi di sesamo (non troppo, o avranno un gusto amarognolo) e riduceteli quindi a farina nel tritatutto. Versatevi a filo l'olio di semi, mescolando finché non si raggiungerà la consistenza di una crema.

**Al dolce di cioccolato** aggiungete la tahina a cucchiainate, distanziandole bene, "zigzagando" con uno stecchino per creare l'effetto marmorizzato. Passate in forno a 160° per 40 minuti, lasciate intiepidire e servite.

### Sapor mediorientale

Il brownie nasce americano; la tahina, mediorientale. Insieme stanno sorprendentemente bene. Due modeste proposte: preparate un po' di salsa di sesamo in più per un hummus casalingo (insieme alla pasta di ceci ne è l'ingrediente clou). Oppure, aggiungendovi un po' di miele e qualche pistacchio, trasformatela nella dolce "halva".

Qui, e nella doppia pagina d'apertura, teglia da forno in ceramica, teglia nera per pizza, paletta oro, piatto con decoro scozzese, brocca, coltello pane e piattino nero COIN CASA, bicchieri colorati VILLA D'ESTE HOME TIVOLI, telo, tovagliolo con iniziali e posate FUNKY TABLE, candeline FLYING TIGER, tortiera in ghisa e macinapepe LE CREUSET. La spesa: courtesy Simply (simplymarket.it).