

Gli editoriali.

5 Ricette vegane veloci e gustose, dall'antipasto al dolce

In occasione della Giornata Mondiale dei Vegani, ecco 5 ricette vegane facili e veloci da preparare, dall'antipasto al dolce.

Ogni 1° novembre si celebra la **Giornata Mondiale dei Vegani**, un'occasione perfetta per scoprire quanto la cucina vegetale possa essere ricca di gusto, colore e semplicità. Se pensi che preparare piatti vegani richieda troppo tempo o ingredienti difficili da trovare, questo articolo ti farà cambiare idea! Abbiamo selezionato 5 **ricette vegane veloci**, perfette per ogni momento del pasto: dall'antipasto al dolce. Tutte le proposte sono **ricette vegane facili**, pronte in pochi minuti e ideali anche per chi si avvicina per la prima volta a questo stile alimentare.

Che tu stia cercando **idee di ricette vegane** per una cena con amici o voglia semplicemente rendere la tua alimentazione più leggera e sostenibile, troverai qui spunti gustosi e alla portata di tutti.

1. Crostini con crema di ceci e pomodorini al forno

Iniziamo il nostro menù con un **antipasto** semplice ma d'effetto, perfetto anche per un aperitivo dell'ultimo minuto. I **crostini con crema di ceci** sono tra le ricette vegane veloci per cena più apprezzate, perché si preparano in meno di 15 minuti e piacciono davvero a tutti.

Per prepararli, **frulla 200 g di ceci cotti** con un cucchiaio di **tahina** (pasta di sesamo), un filo d'olio extravergine, il succo di mezzo limone, sale e pepe. Spalma la crema ottenuta su **fette di pane integrale tostate** e completa con **pomodorini al forno**: basta tagliarli a metà, condirli con origano, sale e olio, e infornarli per 10 minuti a 200°C.

Il risultato è un antipasto colorato, saporito e bilanciato, ideale anche come snack proteico o per **accompagnare un tagliere di verdure grigliate**. Per un'alternativa sfiziosa, invece, puoi provare le [croquetas spagnole vegane](#).



2. Pasta cremosa con zucchine e menta

Passiamo a un primo piatto fresco e leggero, tra le **ricette vegane facili** che conquistano per la loro semplicità. La **pasta cremosa con zucchine e menta** si prepara in meno di **20 minuti** ed è perfetta come piatto unico. Per prepararla, taglia **due zucchine a rondelle** sottili e saltale in padella con olio, aglio e un pizzico di sale. Quando sono morbide, trasferiscile nel frullatore con un cucchiaio di **lievito alimentare** (che dona un sapore simile al formaggio), qualche **foglia di menta fresca** e un goccio d'acqua di cottura della pasta. Frulla fino a

ottenere una crema liscia e vellutata.

Condisci la pasta appena scolata con la salsa di zucchine e aggiungi, se vuoi, una manciata di **pinoli tostati**. È una delle **ricette vegane veloci per cena** ideali per chi cerca un piatto gustoso ma leggero, perfetto anche in estate o per un pranzo in ufficio.

3. Polpette di lenticchie e avena al forno

Per il secondo piatto, proponiamo una delle **ricette vegane più amate** anche dai non vegani: le **polpette di lenticchie e avena**. Ricche di proteine vegetali e fibre, sono facili da preparare e si possono gustare calde o fredde.

Frulla 250 g di lenticchie cotte con 3 cucchiai di fiocchi d'avena, mezza cipolla tritata, un pizzico di paprika, prezzemolo, sale e un filo d'olio. Forma delle piccole polpette e disponile su una teglia rivestita di carta forno. Cuocile a **180°C per circa 20 minuti**, girandole a metà cottura per farle dorare uniformemente.

Puoi servirle con una salsa allo yogurt di soia e limone, oppure con una crema di pomodoro leggermente piccante. E sono facili da conservare: puoi tenerle in frigo per 2-3 giorni e diventano ancora più buone il giorno dopo.

Come alternativa, prova anche le [spinacine di ceci veg](#) e le [scaloppine di tofu al vino bianco](#).

4. Verdure croccanti in padella con salsa di soia

Un contorno semplice ma irresistibile, pronto in pochi minuti e capace di dare colore e sapore a qualsiasi piatto. Le **verdure croccanti in padella** sono un must tra le **ricette vegane facili**, perché permettono di utilizzare ciò che si ha in frigo e si preparano in meno di 10 minuti.

Taglia a listarelle carote, peperoni, zucchine e cipollotti. Scalda un filo d'olio in una padella ampia o wok, aggiungi le verdure e saltale a fuoco vivo per pochi minuti: devono restare croccanti. A fine cottura, sfuma con un cucchiaio di salsa di soia e un pizzico di zenzero fresco grattugiato.

Questo contorno è perfetto per accompagnare polpette, tofu o riso basmati, e può trasformarsi facilmente in un piatto unico aggiungendo legumi o cereali. Prova anche l'[insalata cremosa di verdure](#).

5. Mousse al cioccolato e avocado

Chiudiamo in dolcezza con un dessert che sorprende per la sua semplicità e la cremosità irresistibile: la **mousse al cioccolato e avocado**. Tra le **dolci per vegani** è una delle **ricette** più amate, pronta in meno di **10 minuti** e non richiede cottura.

Nel frullatore unisci la polpa di un [avocado](#) maturo, 2 cucchiai di cacao amaro, 2 cucchiai di sciroppo d'acero (o agave), un pizzico di sale e un goccio di bevanda vegetale. Frulla fino a ottenere una crema liscia e compatta. Versa la mousse in coppette e lascia raffreddare in frigo per almeno 30 minuti.

Puoi servirla con frutti rossi freschi, granella di nocciole o scaglie di cioccolato fondente. È un dolce sano, ricco di grassi buoni e completamente senza lattosio.

Alternative dolci facili e gustose per l'autunno sono anche la [pumpkin pie vegana](#) e i [muffin vegani alla zucca](#), mentre se ami i **dolci freschi**, puoi provare la ricetta della [cheesecake vegana ai frutti di bosco](#).

Un menù vegano pronto da portare in tavola

Queste cinque **ricette vegane veloci** dimostrano che mangiare vegetale non significa rinunciare al gusto o passare ore ai fornelli. Sono **ricette facili**, nutrienti e adatte a ogni occasione, perfette per chi vuole portare in tavola piatti sani, colorati e sostenibili o chi vuole approcciarsi per la prima volta ai [cibi vegani](#).

www.bennet.com