



LE RICETTE CON OVOVEG



Cos'è Ovoveg

Ovoveg è una novità studiata da Valsoia per offrire un'alternativa vegetale alle uova.

Una confezione corrisponde a 2 uova intere

È ricco di proteine vegetali

È a basso contenuto di grassi saturi



- 1. Spaghetti alla carbonara**
- 2. Ciambella al limone**
- 3. Crema pasticcera**
- 4. Bicchierini alla crema pasticcera**
- 5. Crocchette di patate**
- 6. Crostata con crema di nocciole**
- 7. Rotolini di frittata**
- 8. Sformato di asparagi**

Spaghetti alla carbonara



TEMPI DI PREPARAZIONE
5 minuti



TEMPO DI COTTURA
12 minuti

Dichiarazione nutrizionale per 1 porzione

ENERGIA:	744 Kcal; KJ 3110
GRASSI:	13,7 g
di cui acidi grassi saturi:	1,97 g
acidi grassi monoinsaturi:	3,78 g
acidi grassi polinsaturi:	7,95 g
CARBOIDRATI:	67,5 g
di cui zuccheri:	2,6 g
FIBRE:	3,68 g
PROTEINE:	24,97 g
SALE:	1,68 g
CALCIO:	13,6 mg

Il famoso primo piatto della tradizione romana in una versione 100% vegetale. Merito dell'accoppiata vincente Cubetto Vegetale Gusto Pancetta e irresistibile Ovoveg. Crea una deliziosa crema e uniscila agli spaghetti cotti al dente: non riuscirai più farne a meno.



Ingredienti

Ingredienti per 4 persone

320 g di spaghetti

150 g di CUBETTO VEGETALE GUSTO PANCETTA VALSOIA

400 g di OVOVEG VALSOIA

Olio di oliva extravergine

Sale

Pepe

Procedimento

1. In una padella rosolate i cubetti con qualche cucchiaio di olio.
2. A parte mescolate l'Ovoveg Valsoia con il sale e il pepe.
3. Unite il composto ai cubetti e spegnete il fuoco.
4. Cuocete gli spaghetti in acqua bollente salata, scolateli al dente e versateli nel condimento con un mestolino di acqua di cottura.
5. Cuocete a fuoco dolce mescolando fino a ottenere la giusta cremosità del condimento.
6. Servite a piacere con una spolverata di pepe macinato al momento.



VALSOIA
BONTÀ E SALUTE

Ciambella al limone



TEMPI DI PREPARAZIONE
15 minuti



TEMPO DI COTTURA
40 minuti

Dichiarazione nutrizionale per 1 porzione

ENERGIA:	347 Kcal; KJ 1450
GRASSI:	13,91 g
di cui acidi grassi saturi:	2,76 g
acidi grassi monoinsaturi:	4,48 g
acidi grassi polinsaturi:	6,67 g
CARBOIDRATI:	37,69 g
di cui zuccheri:	21,18 g
FIBRE:	0,34 g
PROTEINE:	3,4 g
SALE:	0,37 g
CALCIO:	3,7 mg

L'aroma inconfondibile del limone e tutta la morbidezza di una ciambella appena sfornata. Il buonumore è assicurato con questa ricetta ideale per le vostre merende. Se volete renderla più golosa, unite limone e zucchero a velo fino a ottenere una glassa, quindi versatela sulla torta ben raffreddata.



Ingredienti

- 150 g di zucchero
- 120 g di margarina
- 100 g di farina
- 60 g di fecola
- 200 g di OVOVEG VALSOIA
- Buccia di 2 limoni non trattati
- 2 gocce di estratto di vaniglia
- 8 g di lievito in polvere
- 1 pizzico di sale

Procedimento

1. Accendete il forno a 180°.
2. Ricavate la buccia dai limoni con un pelapatate, facendo attenzione a togliere solo la parte gialla.
3. Tritate nel mixer le bucce dei limoni con due cucchiaini di zucchero.
4. Mescolate la margarina con lo zucchero rimanente, dopodiché unite l'Ovoveg Valsoia, il mix di scorze di limone e zucchero, la vaniglia e il sale.
5. Setacciate la farina con il lievito e la fecola, uniteli al composto e mescolate delicatamente.
6. Spennellate con la margarina uno stampo a ciambella, cospargetelo di farina e scuotetelo per eliminare l'eccesso.
7. Versatevi il composto e infornate per circa 40 minuti.
8. Lasciate raffreddare e sfornate.



VALSOIA
BONTÀ E SALUTE

Crema pasticcera



TEMPI DI PREPARAZIONE
10 minuti



TEMPO DI COTTURA
10 minuti

Dichiarazione nutrizionale per 1 porzione

ENERGIA:	323 Kcal; KJ 1350
GRASSI:	4,5 g
di cui acidi grassi saturi:	0,65 g
acidi grassi monoinsaturi:	0,4 g
acidi grassi polinsaturi:	3,45 g
CARBOIDRATI:	32,2 g
di cui zuccheri:	23,6 g
FIBRE:	0,25 g
PROTEINE:	6,98 g
SALE:	0,33 g
CALCIO:	121 mg

Quattro ingredienti e due aromi per realizzare la crema più famosa della pasticceria italiana. In questa versione, con Soya Morbido e Ovoveg Valsoia, è perfetta per i gusti di tutti. Versatile e vellutata, divertitevi a usare questa crema come farcitura delle vostre torte o come base per i vostri dolci al cucchiaio.

Ingredienti

400 ml di SOYA MORBIDO VALSOIA

200 g di OVOVEG VALSOIA

80 g di zucchero

35 g di amido di mais

1 baccello di vaniglia

1 pezzetto di scorza di limone



Procedimento

1. Scaldare la bevanda vegetale senza farla bollire.
2. Incidere il baccello di vaniglia e con la punta di un coltello ricavare i semi.
3. Mescolare lo zucchero insieme all'amido, quindi unire l'Ovoveg Valsoia e i semi di vaniglia.
4. Incorporare la bevanda vegetale calda, poco alla volta. Rimettere il composto sul fuoco e cuocere a fiamma bassa mescolando continuamente.
5. Trasferire la crema in una terrina, inserire la scorzetta di limone, coprire con la pellicola e lasciare raffreddare.
6. Conservare in frigorifero fino al momento dell'uso.
7. Prima di utilizzarla mescolare con una frusta per renderla omogenea.



VALSOIA
BONTÀ E SALUTE

Bicchierini alla crema pasticcera



TEMPI DI PREPARAZIONE
15 minuti



TEMPO DI COTTURA
5 minuti

Dichiarazione nutrizionale per 1 porzione

ENERGIA:	352 Kcal; KJ 1471
GRASSI:	10,85 g
di cui acidi grassi saturi:	4,20 g
acidi grassi monoinsaturi:	4,78 g
acidi grassi polinsaturi:	1,87 g
CARBOIDRATI:	41,72 g
di cui zuccheri:	26,3 g
FIBRE:	5,9 g
PROTEINE:	6 g
SALE:	0,03 g
CALCIO:	69 mg

Un dessert fresco e gustoso a base di crema pasticcera vegetale, biscottini e goloso cioccolato fondente. Questi bicchierini sono semplici da realizzare e potete anche prepararli in anticipo. Per un tocco più stuzzicante, arricchiteli con frutta fresca di stagione e serviteli come fine pasto o come merenda.



Ingredienti

Ingredienti per 4 persone

200 ml di SOYA MORBIDO VALSOIA

100 g di OVOVEG VALSOIA

40 g di zucchero

18 g di amido di mais

1/2 baccello di vaniglia

1 pezzetto di scorza di limone

60 g di cioccolato fondente

100 g di biscotti vegan al cioccolato

Procedimento

1. Scaldare la bevanda vegetale senza farla bollire.
2. Incidere il baccello di vaniglia e con la punta di un coltello ricavare i semi.
3. Mescolare lo zucchero insieme all'amido, quindi unire l'Ovoveg Valsoia e i semi di vaniglia.
4. Incorporare la bevanda vegetale calda, poco alla volta. Rimettere il composto sul fuoco e cuocere a fiamma bassa mescolando continuamente.
5. Trasferire la crema in una terrina, inserire la scorzetta di limone, coprire con la pellicola e lasciare raffreddare.
6. Conservare in frigorifero fino al momento dell'uso.
7. Sbriciolare i biscotti e distribuirli alla base dei bicchierini. Versare uno strato abbondante di crema pasticcera e completare con il cioccolato a scaglie.



VALSOIA
BONTÀ E SALUTE

Crocchette di patate



TEMPI DI PREPARAZIONE
18 minuti



TEMPO DI COTTURA
5 minuti

Dichiarazione nutrizionale per 1 porzione

ENERGIA:	466 Kcal; KJ 1947
GRASSI:	21,32 g
di cui acidi grassi saturi:	3,47 g
acidi grassi monoinsaturi:	13,23 g
acidi grassi polinsaturi:	4,62 g
CARBOIDRATI:	30 g
di cui zuccheri:	0,8 g
FIBRE:	1,75 g
PROTEINE:	7,23 g
SALE:	0,51 g
CALCIO:	27,5 mg

La percepite la croccantezza di queste crocchette? Provare per credere. Cremose patate all'interno e una crosticina indimenticabile dovuta alla fragrante panatura. Aggiungere il lievito alimentare in fiocchi è la soluzione vegetale e il segreto per apportare al piatto il giusto sapore.

Ingredienti

Ingredienti per 10 crocchette

300 g di patate lesse

200 g di OVOVEG VALSOIA

10 g di lievito alimentare in scaglie

20 g di fecola

2 cucchiaini di erba cipollina tagliata a rondelle

Sale

Noce moscata

Pangrattato

Olio di semi per friggere



Procedimento

1. In una terrina schiacciate le patate ancora calde, con l'apposito attrezzo, versandole in una terrina.
2. Unite la fecola, 100 g di Oveveg Valsoia e il lievito alimentare.
3. Insaporite con il sale, la noce moscata e l'erba cipollina.
4. Formate con l'impasto dei piccoli cilindri, passateli nel rimanente Oveveg Valsoia e poi nel pangrattato.
5. Friggete le crocchette in olio caldo fino a dorarle. Scolatele su carta assorbente da cucina e servitele ben calde.



VALSOIA
BONTÀ E SALUTE

Crostata con crema di nocciole

 TEMPI DI PREPARAZIONE
25 minuti

 TEMPO DI COTTURA
30 minuti

Dichiarazione nutrizionale per 1 porzione

ENERGIA:	616 Kcal; KJ 2574
GRASSI:	27,95 g
di cui acidi grassi saturi:	5,24 g
acidi grassi monoinsaturi:	4,71 g
acidi grassi polinsaturi:	18 g
CARBOIDRATI:	75,8 g
di cui zuccheri:	41,36 g
FIBRE:	4,51 g
PROTEINE:	8,37 g
SALE:	0,35 g
CALCIO:	8,18 mg

Friabile frolla vegetale e deliziosa crema spalmabile alle nocciole: facile da preparare la prima, golosa da stendere la seconda. Ideale per le merende dei più piccoli, ma anche un gustoso sfizio per i più grandi. Lasciate travolgere dalla dolcezza tutta vegetale di questa crostata con crema alle nocciole.

Ingredienti

Ingredienti per una tortiera da 24cm di diametro

350 g di farina 00

125 g di margarina

100 g di zucchero semolato

100 g di OVOVEG VALSOIA

200 ml di CREMA VEGETALE ALLE NOCCIOLE VALSOIA

Buccia di ½ limone non trattato

6 g di lievito per dolci

Sale

Procedimento

1. In una terrina versate la farina, il lievito, lo zucchero e la margarina. Iniziate a impastare mescolando con un cucchiaino di legno, unite l'Ovoveg Valsoia, la buccia di limone e un pizzico di sale.
2. Impastate fino a ottenere un panetto omogeneo. Ricopritelo con la pellicola e lasciatelo riposare in frigorifero per 30 minuti.
3. Stendete l'impasto e formate un disco di 0,4 mm di altezza.
4. Spennellate una tortiera di 24 cm di diametro con la margarina, infarinatela ed eliminate l'eccesso.
5. Adagiate delicatamente il disco di frolla sul fondo della tortiera, formate un bordo di 1,5 cm e ritagliate l'eccesso di pasta.
6. Cospargete la base con la crema vegetale di nocciole. Impastate i ritagli di pasta, stendetela nuovamente su un piano infarinato e con la rotellina dentellata ritagliate delle strisce da intrecciare sulla crema di nocciole.
7. Cuocete in forno caldo a 180° per 25-30 minuti.



VALSOIA
BONTÀ E SALUTE

Rotolini di frittata

 TEMPI DI PREPARAZIONE
15 minuti

 TEMPO DI COTTURA
7 minuti

Dichiarazione nutrizionale per 1 porzione

ENERGIA:	443 Kcal; KJ 1851
GRASSI:	16,6 g
di cui acidi grassi saturi:	2,3 g
acidi grassi monoinsaturi:	4,7 g
acidi grassi polinsaturi:	9,6 g
CARBOIDRATI:	24,72 g
di cui zuccheri:	2,2 g
FIBRE:	1,2 g
PROTEINE:	16,2 g
SALE:	1,5 g
CALCIO:	113,4 mg

Una spirale di gusto adatta a tutti: è il rolo di frittata vegetale preparato con l'irresistibile Ovoveg. In questa versione è farcito con Morbidino e Super Affettato Gusto Prosciutto Crudo Valsoia, ma puoi divertirti e sbizzarrirti con gli abbinamenti più sfiziosi. Una volta arrotolato, taglialo a fette e gustalo in compagnia.



Ingredienti

200 g di OVOVEG VALSOIA

100 ml di SOYA CLASSICO VALSOIA

80 g di farina

Olio di semi di mais

90 g di AFFETTATO VEGETALE GUSTO PROSCIUTTO CRUDO
VALSOIA

200g di MORBIDINO VALSOIA

Rucola

Sale

Pepe

Noce moscata

Procedimento

1. In una terrina mescolate l'Ovoveg, la farina, la bevanda di soia e insaporite con sale e noce moscata.
2. In una padella antiaderente di 20 cm di diametro, spennellata di olio, versate metà della pastella.
3. Cuocete per 2-3 minuti, rigiratela e terminate la cottura per altri 2-3 minuti a fiamma media.
4. Procedete allo stesso modo con la pastella rimasta.
5. Farcite la frittatina con un leggero strato di morbidino, qualche fetta di Affettato vegetale e la rucola.
6. Arrotolate e avvolgete in un foglio di carta forno. Formate allo stesso modo l'altra frittata.
7. Prima di servire tagliate il rolo a tocchetti.



VALSOIA
BONTÀ E SALUTE

Sformato di asparagi

 TEMPI DI PREPARAZIONE
15 minuti

 TEMPO DI COTTURA
25 minuti

Dichiarazione nutrizionale per 1 porzione

ENERGIA:	439 Kcal; KJ 1835
GRASSI:	21,47 g
di cui acidi grassi saturi:	2,72 g
acidi grassi monoinsaturi:	8,68 g
acidi grassi polinsaturi:	10,07 g
CARBOIDRATI:	19,4 g
di cui zuccheri:	3,55 g
FIBRE:	2 g
PROTEINE:	9,2 g
SALE:	1,07 g
CALCIO:	146,37 mg

Avete voglia di un piatto unico saporito e nutriente 100% vegetale? Questo sformato fa al caso vostro. Gli asparagi, oltre a essere una preziosa fonte di antiossidanti e fibre, donano un sapore delicato ai vostri piatti. Una proposta ideale per un comodo pranzo al sacco o un aperitivo in compagnia.



Ingredienti

Ingredienti per 4 persone

300 g di asparagi verdi

200 g di TENEROTTA VALSOIA

200 g di OVOVEG VALSOIA

200 g di GUSTOSINO VALSOIA

30 g di scalogno

Olio di oliva extravergine

2 cucchiaini di pangrattato

Sale

Pepe

Procedimento

1. Pulite gli asparagi, eliminate la parte finale del gambo più dura e fibrosa e tagliateli a rondelle. Tenetene da parte 4 interi per la decorazione.
2. Tritate lo scalogno e fatelo appassire con l'olio in una padella. Unite gli asparagi, salate e bagnate con mezzo bicchiere di acqua. Cuocete per circa 10 minuti o finché gli asparagi risulteranno morbidi e il liquido completamente assorbito.
3. In una terrina mescolate la Tenerotta con l'Ovoveg Valsoia, aggiungete gli asparagi e il Gustosino tagliato a dadini. Salate e pepate.
4. Spennellate 4 piccole cocotte con l'olio, cospargetele con il pangrattato e versatevi il composto. Decorate ogni ciotolina con un asparago tagliato a metà.
5. Cuocete in forno a 180° per 25 minuti.



VALSOIA
BONTÀ E SALUTE