

Alla pagina facebook Pasqua Vegan trovi tante altre ricette, oltre alle foto e tutti i dettagli delle ricette qui presentate! Inoltre per i tuoi menù cruelty free puoi consultare Veganblog.it, la più visitata community di appassionati di cucina Vegan con un'intera sezione dedicata proprio alla Pasqua.

VEGANBLOG.IT

www.veganblog.it

A Pasqua festeggiamo
insieme la Vita
con un Menù Vegan!



Partecipa anche tu alla
Campagna di Pasqua
di Associazione
Vegani Italiani Onlus



Campagna promossa da Associazione Vegani Italiani Onlus

ASSO VEGAN
ASSOCIAZIONE VEGANI ITALIANI

www.assovegan.it | info@assovegan.it

ASSO VEGAN & **VEGANLAb**
ASSOCIAZIONE VEGANI ITALIANI

Millefoglie di Mele e Cavolo Cappuccio di Susanna Belleldee Fiorilli

Ingredienti per 4 persone:

2 mele golden
¼ di cavolo cappuccio
20 gr zucchero a velo (da zucchero di canna)
50 ml panna di soia
un cucchiaino di senape
olio evo, sale e pepe

Affettare le mele molto sottili in orizzontale senza sbucciarle, scartare i semi, disporre le mele su una placca foderata di carta forno e cospargere con lo zucchero a velo, passare sotto il grill a massima temperatura per 3-4 minuti finché lo zucchero sarà caramellato. Affettare finemente anche il cavolo e saltarlo velocemente in padella con un filo d'olio. Sbattere in una ciotolina la senape con 4 cucchiaini di olio, la panna, sale e pepe. Disporre in un piatto a torretta una fetta di mela, un po' di cavolo e un velo di salsa per 3 o 4 strati.

Tempeh agli aromi di Laura Faggian

Ingredienti per 4 persone:

150 gr di tempeh agli aromi
2 carote
1 grosso porro
1/2 bicchiere di vino bianco
salsa di soia

Tritate la cipolla bianca finemente, ponetela in un tegame dai bordi alti e fatela appassire con 1 filo d'olio evo e un po' d'acqua. Quando sarà cremosa, aggiungete i piselli e fateli rosolare qualche minuto. A questo punto aggiungete acqua tanto quanto basta a coprirli. Fateli bollire per circa 15 minuti. Verso fine cottura, aggiungete il sale. Controllate la quantità d'acqua, perché la vellutata deve risultare molto cremosa.

Se dovesse essere troppa, toglietene un po'. A fine cottura frullate tutto, aggiungete il vegetarian curry (è molto aromatico e meno aggressivo del normale curry) ma se non lo trovate va bene anche il curry tradizionale, magari riducendo la dose. Oppure aggiungete le spezie che più vi piacciono. Aggiungete anche il pepe nero e 1 cucchiaino di panna di soia per ogni porzione, con queste dosi ne ho preparate 2 scodelline. Terminate con i rametti di timo fresco e qualche cubetto di pane tostato.

Lasagna Spinaciosa di Stefania Pacifico

Ingredienti:

170 gr di farina 00
acqua qb e sale
1 cavolfiore medio
spinaci
salsa di pomodoro
peperoncino
aglio
pan grattato
curcuma
salsa di soia

Ingredienti per la besciamella:

3 cucchiaini di olio evo
3 cucchiaini di farina
latte di soia qb
brodo vegetale
noce moscata, sale e pepe

Fare la sfoglia della lasagna con la farina, l'acqua e il sale. Impastare, formare un panetto e mettere da parte. Sbollentare il cavolfiore in acqua, curcuma e sale, dopo 10 minuti scolarlo e frullare con il minipimer. Fare la besciamella mescolando in un pentolino i 3 cucchiaini d'olio con i 3 di farina, accendere il fuoco e lasciar dorare un po' dopo di che aggiungere latte e brodo pre-riscaldati e le spezie varie per dar sapore, quando sarà della consistenza voluta, né troppo denso né troppo liquido, spegnete. Cucinare la salsa con 1 spicchio d'aglio, olio, sale, prezzemolo ed abbondante peperoncino. Spadellare gli spinaci con un po' di salsa di soia. Riprendere il panetto di pasta e farne una sfoglia della forma che più vi piace a seconda della teglia che avete a disposizione e sbollentarle qualche secondo nell'acqua calda e iniziare a comporre la lasagna. Primo strato besciamella e pomodoro, sfoglia, spinaci, passato di cavolfiore, besciamella e pomodoro e così via fino ad esaurimento ingredienti. Ultimo strato un po' di pan grattato per dare l'effetto crunch!

Risotto ai carciofi di Sara De Vido

Ingredienti:

5 cucchiaini di riso a testa
brodo vegetale q.b.
2 carciofi (dipende dalla grandezza, calcolare circa 1,5 a testa)
panna di avena q.b.
sale e olio evo

Tagliare a pezzetti piccoli i carciofi, facendo attenzione a rimuovere le foglie più dure. Scaldare in una padella un filo di olio e versarci i carciofi. Dopo un paio di minuti aggiungere brodo vegetale fino a ricoprire i carciofi. Attendere che divengano abbastanza teneri. A quel punto aggiungere altro brodo vegetale, un pizzico di sale e il riso. Mescolare. A cottura quasi ultimata, mantecare con panna di avena, che dà un gusto molto delicato al risotto e lo rende cremoso senza coprire il gusto delizioso dei carciofi. Aggiungere del prezzemolo e servire.



Arrosto di seitan ripieno di funghi e radichio di Susanna Ceccanti

Ingredienti:

Per il seitan: 250 gr di farina di tipo "0", 250 gr di farina integrale, 600 gr di acqua tiepida. Per la marinatura: olio extravergine di oliva, salvia, timo, rosmarino, 2 cucchiaini di tamari.

Per il ripieno: 200 gr di funghi (pesati già puliti), 1/2 radichio, 1 scalogno, 2 cucchiaini di tamari, 1 pizzico di sale, 2 mestolini di acqua, 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva.

Per la cottura: brodo vegetale (sedano, carota, cipolla, alga kombu), salvia, rosmarino, olio extravergine d'oliva.

Preparare il seitan. Prendere un contenitore e disporre sul fondo un po' di olio di oliva e un po' di erbe aromatiche tritate (timo, salvia e rosmarino); metterci il seitan precedentemente preparato e ricoprite con olio, erbe aromatiche e due cucchiaini di tamari. Coprire e mettere in frigo per almeno un paio di ore; più si lascia marinare (anche una notte intera) e più il seitan sarà saporito.

Per il ripieno: in una padella cuocere i funghi tritati, il radichio affettato finemente e lo scalogno tritato con un pizzico di sale e due cucchiaini di tamari; cuocere a fiamma vivace per 5 minuti e poi togliete dal fuoco. Tenere da parte circa 2/3 per farcire il seitan; con il rimanente preparare una salsina di accompagnamento aggiungendo due mestolini di acqua, un cucchiaino di olio, un pizzico di sale e frullando il tutto fino ad ottenere una crema omogenea. Riprendere il seitan marinato e stenderlo su un tagliere o un piano di lavoro, allungandolo in modo da ottenere un rettangolo il più possibile regolare, stenderci sopra il ripieno di radichio e funghi e arrotolarlo delicatamente.

Legare con uno spago da cucina proprio come se fosse un arrosto; per renderlo ancora più saporito inserire tra il seitan e lo spago rametti di rosmarino e foglie di salvia.

Fasciare il seitan con una garza o un telo di cotone in modo che durante la cottura nel brodo mantenga la forma e non disperda le erbe aromatiche. Cuocere per circa mezz'ora il seitan in brodo bollente. Quando il seitan è cotto togliere la garza e fatelo rosolare in padella a fuoco vivace per qualche minuto con un filo di olio di oliva. Passarlo poi in forno a 200° per una decina di minuti. Togliete lo spago e le erbe aromatiche, tagliatelo a fette e servitelo caldo accompagnato dalla salsina.

Involtini di verza di Caroline Schlunke

Ricetta per 4 persone:

1 verza
1 bicchiere di riso da risotto
dado vegetale
1 panetto di tofu (naturale o alle erbe)
una bottiglietta di sugo rosso
1 scatola di piselli

Far bollire in una pentola con tanta acqua e il dado il risotto, dopo 5-10 minuti cominciare la preparazione del tofu in un'altra padella: tagliare il tofu a dadini e schiacciarlo con la forchetta, metterlo a dorare nella padella con l'olio. Quando il risotto è cotto, scolarlo ed aggiungerlo

Pastiera Napoletana di Loana Varriale

Ingredienti:

un panetto di pasta frolla vegan di circa 500 gr
per la crema di grano:
250 gr di grano ammolato
50 gr di margarina senza grassi idrogenati
2 cucchiaini di zucchero di canna
8 dl di latte di soia
la scorza di 1 arancia grattugiata
1 baccello di vaniglia

per la crema di ricotta:

250 gr di ricotta vegan
100 gr di zucchero di canna
40 gr essenza fiori d'arancio (o secondo le preferenze)
30 gr tra arancia e cedro candito
200 gr crema pasticcera vegan
un pizzico di cannella
zucchero a velo per spolverare

Per prima cosa far cuocere il composto di grano mettendo insieme tutti gli ingredienti, fino a dargli la consistenza di una crema e mettete a raffreddare.

In un'altra ciotola lavorate la ricotta vegan con il resto degli ingredienti.

Quando la crema di grano si sarà intiepidita unirla al composto di ricotta.

Stendere la pasta frolla, inserirci il ripieno ed infornare a 160° per non meno di 45 minuti.

Gelato gusto romantico di Aurora Marino

Ingredienti:

20 gr di petali di rose
20 gr di fiori di glicine (freschi o surgelati)
100 gr di zucchero di canna
100 gr di mandorle tostate
1/4 l di latte di mandorle o di latte di cocco

Frullare tutti gli ingredienti fino ad ottenere un composto omogeneo; riporre nella gelatiera oppure, in mancanza della gelatiera, mettere nel surgelatore avendo cura di mescolare ogni mezz'ora per 4 volte..

