



Mrs. Veggy x 

# MENÙ DI PASQUA

*vegan edition\**

*\*Tutte le ricette possono essere realizzate senza glutine.*



# Hummus di fave alla menta



## Ingredienti x 2 persone

- 180 g di fave fresche (peso senza baccello)
- 1 limone
- 1 cucchiaio abbondante di tahina
- Mezzo spicchio d'aglio
- 1 grossa manciata di prezzemolo e menta
- 20 ml di olio evo
- Q.b. sale e pepe
- Crostoni di pane (anche glutenfree) per servire



## Procedimento

1. Sgrana tutte le fave dai baccelli. Se vuoi, puoi conservare i baccelli per farne un brodo.
2. Cuocile in acqua bollente salata ed acidulata con il succo di metà limone, fino a che sono morbide all'interno. Basteranno dai 5 ai 10 minuti a seconda della freschezza, ma ti consiglio di assaggiarle.
3. Scolale e tieni un po' della loro acqua di cottura da parte, poi raffreddale passandole in acqua fredda.
4. Frulla le fave assieme a tahina, aglio senza camicia (e senza anima se desideri un sapore meno persistente), prezzemolo, menta, olio, il succo dell'altra metà di limone, sale e pepe a piacere.
5. Se la crema dovesse risultare troppo densa, aggiungi un po' dell'acqua di cottura tenuta da parte. L'obiettivo deve essere quello di ottenere una crema liscia, omogenea e spalmabile priva di grumi.
6. Servi l'hummus di fave con del pane caldo croccante.





# Risotto alle fragole con salsa di rucola



## Ingredienti x 2 persone

- 250 g di fragole
- 1 l ca. di brodo vegetale bollente
- 20 g di cipolla
- 200 g di riso per risotti
- 50 ml di vino bianco
- 3 cucchiaini di lievito alimentare
- 2 cucchiaini di yogurt di soia al naturale
- 1 cucchiaino di aceto balsamico
- Q.b. sale
- Q.b. olio evo

Per il pesto:

- 20 g di rucola
- 5 mandorle sgusciate
- 1 cucchiaino di lievito alimentare
- 2 cucchiaini d'olio evo



## Procedimento

1. Taglia tutte le fragole a cubettini di 1 cm circa e tieni da parte.
2. Trita finemente la cipolla e mettila a soffriggere in una casseruola con due cucchiaini d'olio. Dovrà appassire dolcemente fino a diventare trasparente (aggiungi un goccio di brodo per non farla bruciare, se serve).
3. Metti il riso a tostare nel soffritto e quando i chicchi sono ben caldi sfuma con il vino bianco.
4. Quando tutto l'alcol è evaporato e quindi non senti più il suo odore pungente, aggiungi un paio di mestoli di brodo e metà delle fragole tagliate.
5. Prosegui con la cottura del riso a fiamma media, aggiungendo il brodo poco per volta man mano che si assorbe e mescolando di tanto in tanto.
6. Nel frattempo, prepara una salsa di rucola che ti servirà come topping: frulla la rucola con le mandorle, un cucchiaino di lievito alimentare, un cucchiaino d'olio evo, un pizzico di sale ed un piccolo goccio d'acqua, solo se serve per renderla più morbida. Conservala coperta fino al momento di servire.
7. Quando manca circa un minuto alla fine della cottura, aggiungi al risotto le restanti fragole, tenendone da parte qualcuna per decorare.
8. A fine cottura e a fiamma spenta, unisci infine yogurt, aceto balsamico, lievito alimentare e un cucchiaino d'olio evo. Lascia riposare un minuto e poi manteca mescolando energicamente.
9. Se dopo la mantecatura il risotto dovesse risultare troppo asciutto, puoi aggiungere un goccio di brodo per ammorbidirlo.
10. Servi il risotto decorando la superficie con le fragole e la salsa di rucola rimanenti.





# Spinacine Veg



## Ingredienti x 2 persone

### Per il mix:

- 125 g ca. tofu ben asciugato
- 50 g di spinaci già cotti ben strizzati
- 3 cucchiaini di lievito alimentare
- 80 g di farina di ceci

### Per la panatura:

- Q.b. farina di riso, latte, corn flakes

### Per la cottura:

- Q.b. olio da frittura



## Procedimento

1. Frulla il tofu fino ad ottenere una pasta liscia, aiutandoti con poca acqua se serve.
2. Trita degli spinaci molto ben strizzati in modo da non avere più filamenti.
3. Unisci il tofu frullato, gli spinaci tritati, il lievito alimentare, la farina di ceci ed un pizzico di sale.
4. Mischia bene e, se il mix dovesse risultare troppo secco da non stare insieme, unisci un goccio d'acqua: dovrai ottenere una consistenza soda, malleabile e non troppo asciutta, un po' simile al pongo dei bambini. Di norma servono 80 ml d'acqua ma a seconda del tofu e degli spinaci potrebbe servirne meno. Se il mix, al contrario, dovesse essere troppo morbido, aggiungi ancora un po' di farina di ceci.
5. Prepara una ciotola larga con farina di riso, una con latte vegetale ed una con corn flakes tritati (se dovessero essere dolcificati aggiungi anche un pizzico di sale).
6. Preleva un paio di cucchiaini di mix e fanne una polpetta leggermente appiattita. Non appiattirla troppo da subito perché nei vari passaggi si abbasserà ulteriormente fino ad avere proprio la forma di una cotoletta.
7. Passala nella farina di riso per coprirla uniformemente, poi molto velocemente nel latte ed infine tuffala nei corn flakes. Qui assicurati che la panatura aderisca bene premendo delicatamente con le mani.
8. Procedi allo stesso modo fino ad esaurire il mix poi scalda una padella con mezzo dito d'olio e friggi tutte le spinacine dorandole bene su entrambi i lati.
9. Per una cottura alternativa in forno: stendile su una teglia antiaderente, ungile con un filo d'olio e infornale per circa 20 minuti a 200°C, girandole a metà cottura e sfornandole solo quando ben croccanti.





# Torta di pane al cioccolato



## Ingredienti x 2 persone

- 100 g di cioccolato fondente
- 300 ml di latte di soia o di avena al naturale
- 2 cucchiaini di farina di ceci
- da 1 a 3 cucchiaini di zucchero
- 1 cucchiaino di caffè/orzo solubile (facoltativo)
- 260 g di pane raffermo (anche glutenfree)
- 1 piccolo pezzetto di burro vegetale/margarina
- Q.b. frutta fresca per servire (frutti di bosco, pesche, banane)



## Procedimento

1. Spezzetta il cioccolato in una grossa ciotola e scalda il latte quasi fino a bollore.
2. Rovescia il latte sul cioccolato e mischia fino a che il cioccolato è completamente sciolto.
3. Unisci lo zucchero (a seconda del cioccolato che usi e di come preferisci puoi aggiungerne la quantità che vuoi), il caffè solubile e la farina di ceci, poi mischia ancora fino a che non ci sono più grumi.
4. Taglia il pane in pezzetti di 2/3 cm ed uniscilo al liquido.
5. Mischia e poi lascia riposare per 5 minuti almeno, fino a che il liquido non si è assorbito perfettamente. Se il tuo pane si è seccato molto, potresti dover aggiungere ancora qualche goccio di latte per ammorbidirlo: non deve spappolarsi, ma deve essere uniformemente bagnato e morbido.
6. Ungi una tortiera con il burro vegetale, poi rovescia al suo interno il mix di pane e premi la superficie con una spatola per livellare e non lasciare buchi all'interno.
7. Cuoci in forno statico e preriscaldato a 180°C dai 35 ai 45 minuti, fino a che la superficie non è diventata croccante. Regola i tempi di cottura per ottenere il risultato che preferisci, più o meno morbido.
8. Una volta sfornata, lascia che la torta riposi per una mezzoretta almeno a temperatura ambiente, prima di rimuoverla dallo stampo.
9. Servi la torta intiepidita (anche riscaldata al microonde per qualche istante andrà bene) con la frutta fresca che preferisci.







Mrs. Veggy x 

***BUONE FESTE***

LAV – Lega Anti Vivisezione Onlus  
Viale Regina Margherita, 177  
00198 Roma Italia  
[www.lav.it](http://www.lav.it)

