



Ente Nazionale Protezione Animali

Vegan menù per festeggiare e lasciare vivere 1

ANTIPASTO

Cestini di sfoglia con hummus verde e pomodorini

Ingredienti:

250 gr di **ceci già lessati**
1 rotolo di sfoglia pronta
1 spicchio di aglio
1 cucchiaino di **tahin**
1 limone
1/2 bicchiere di brodo vegetale
1 manciata abbondante di prezzemolo
peperoncino q.b.
zenzero q.b.
olio evo q.b.
sale e pepe q.b.

Procedimento:

Anzitutto preparare i **cestini di sfoglia**. E' sufficiente tagliare dei cerchi della misura necessaria a ricoprire esternamente gli schirocini di alluminio, in precedenza ben unti. Bucherellare la sfoglia ed infornare a 180° per una ventina di minuti, comunque sino a doratura. Una volta sfornati sarà sufficiente una piccola pressione per staccare la sfoglia dagli schirocini di alluminio ed ottenere dei cestini perfetti!

Preparare l'hummus. Più semplice di così, si muore: munirsi di frullatore (a cestello o ad immersione), e passare tutti gli ingredienti sino ad ottenere un composto cremoso e compatto, aggiustando a proprio gusto la sapidità, l'acidità e la speziatura. **Versare l'hummus** nei cestini di sfoglia, bagnandolo con qualche goccia di limone e decorando con spezie, pomodorini e limone. Un giro di olio evo a crudo ed è fatto.

PRIMO

Raviolini alle erbe aromatiche

Ingredienti per 3 persone (50 raviolini circa):

300 gr semola di grano duro rimacinata fine

1/2 cucchiaino di curcuma

1 cucchiaio olio evo

acqua bollente q.b.

360 gr tofu al naturale

60 gr anacardi al naturale, non tostati né salati

1/2 cucchiaino sale fino

2 cucchiari **lievito alimentare in scaglie**

20 gr foglie di basilico

20 gr erba cipollina

20 gr foglie di prezzemolo

pepe, noce moscata

4-5 cucchiari olio evo

una decina di foglie di salvia

semi di papavero q.b.

Procedimento:

Su una spianatoia versiamo la farina a fontana, versiamo al centro l'olio e la curcuma, iniziamo ad amalgamare con una forchetta, aggiungendo poca acqua bollente alla volta, poi con le mani (stando attente a non bruciarci). Continuiamo ad impastare e ad aggiungere acqua finché si crea un **composto omogeneo e liscio**, una volta ottenutolo lavoriamo la pasta per 10 minuti, poi formiamo un panetto, avvolgiamolo nella pellicola trasparente e lasciamolo riposare per almeno 30 minuti.

Intanto in un robot da cucina posizioniamo gli anacardi, il sale e il lievito alimentare. Frulliamo prima a velocità ridotta e poi sempre più velocemente, fino a ridurre tutto in polvere. Aggiungiamo il **tofu spezzettato**, il **basilico**, il **prezzemolo** e l'**erba cipollina** precedentemente tagliata pezzetti. Frulliamo ancora. Se notiamo che il composto è troppo sodo aggiungiamo un cucchiaino di acqua. Pepiamo e aggiungiamo noce moscata a piacere.

Riprendiamo il nostro impasto e cominciamo a tirare la sfoglia sino a raggiungere lo spessore di 2-3 mm. Dividiamola a metà con una linea immaginaria e disponiamo nella metà superiore piccole porzioni di ripieno prelevate con un cucchiaino, distanziate le une dalle altre di almeno un dito.

Concluso il ripieno pieghiamo la metà inferiore della sfoglia su quella superiore.

Passiamo un dito lungo tutti i bordi e tra le porzioni di impasto, in modo da

togliere ogni bolla d'aria. Con un coltello affilato ritagliamo i nostri ravioli a forma quadrata, lasciando una cornice di impasto vuota attorno al ripieno. **Sigilliamo bene i bordi premendo con le dita.**

Versiamoli in acqua bollente salata e appena vengono a galla sono pronti. Scoliamoli con una schiumarola e posizioniamoli direttamente nella padella in cui avremo fatto scaldare per qualche minuto a fuoco dolce l'olio con le foglie di salvia. Facciamoli saltare delicatamente a fuoco vivace. Impiattiamo ed aggiungiamo 1/2 cucchiaino di semi di papavero per ogni porzione.

SECONDO

Polpette di borlotti e formaggio di anacardi

Ingredienti per 4 polpette:

200g di fagioli borlotti lessati
una carota
mezza cipolla rossa piccola
un cucchiaino di coriandolo in polvere
pangrattato qb
sale
olio evo

Procedimento:

nel mixer sminuzzate le verdure, poi aggiungete i fagioli, un po' di sale, il coriandolo e riducete ad una purea. Aggiungete pangrattato e impastate finchè l'impasto diventa abbastanza sodo. Con le mani formate le polpette, passatele nel pangrattato e mettetele a cuocere in una padella con poco olio finchè sono dorate su entrambi i lati. Facendo attenzione a non romperle, adagiatele su un piatto e lasciate intiepidire e raprendere.

Ingredienti per il formaggio di anacardi:

una tazza di anacardi non tostati
sale
uno spicchio di aglio
erbe aromatiche fresche

Procedimento:

lasciate gli anacardi in ammollo per una notte, poi sciacquateli e frullateli con l'aglio e un po' di sale. Aggiungete anche le erbe che preferite. Riponete in frigorifero per qualche ora. Spalmate su pane tostato o usatelo come meglio preferite. Buon appetito!

CONTORNO

Broccoli pastellati al forno di Una V nel Piatto

Ingredienti:

broccolo - q.b

farina di grano tipo 2 bio e macinata a pietra - 120 gr

olio evo bio e locale - 1 cucchiaio scarso

patè di pomodori secchi - 1 cucchiaio

aglio in polvere - q.b

mix creola (pepe) - q.b

sale grigio Bretone - q.b

lievito per dolci non aromatizzato - 2 cucchiaini rasi

acqua frizzante - q.b

limone biologico - 1

Preparazione:

Lavare sotto l'acqua corrente il broccolo dividendo tutte le cimette ed eliminando il gambo (che andremo ad utilizzare per preparare brodi o zuppe) Asciugarlo con un canovaccio pulito e tenerlo da parte. In una ciotola versare la farina setacciata, un pizzico di aglio in polvere, una macinata di pepe, un cucchiaio di **patè di pomodori secchi** (che come spiegavo si può sostituire con lievito in scaglie), sale quanto basta, il lievito e un cucchiaio di olio evo.

Aggiungere l'acqua a filo e mescolare con un frustino, la pastella dovrà restare leggermente densa ma fluida, dovrà attaccarsi per bene al broccolo. Coprire con carta forno una teglia o quella del forno, passare le cimette nella pastella scolandole da quella in eccesso e adagiarle mano mano che si preparano sulla teglia. Infornare a 180° **fino a quando la pastella non si asciuga**, si cuoce e si dora leggermente. A metà cottura potete anche girare le cimette di broccolo staccandole dalla carta forno con l'aiuto di un coltello a lama liscia, altrimenti se avete il forno ventilato con cottura sopra e sotto potete anche lasciarle senza girarle. Una volta cotte servirle su di un piatto da portata in cellulosa biodegradabile con una spruzzatina di limone e una macinata di sale grigio. **Sono buone calde, tiepide ma anche fredde.**

DOLCE

Pastiera 100%veg

Ingredienti:

per 700 grammi di ricotta di soia:

latte di soia - 3 litri
aceto di mele - 75 ml
sale integrale - qb

per la pasta frolla:

farina di farro bianca - 200 grammi
farina di farro integrale - 200 grammi
burro di soia - 200 grammi
panela (zucchero di canna integrale) - 100 grammi
acqua fredda - 50 ml
vaniglia bourbon macinata - 1/2 cucchiaino
sale integrale - 1 cucchiaino raso
bicarbonato - 1/2 cucchiaino

per il ripieno:

grano precotto - 700 grammi
ricotta di soia - 700 grammi
latte di soia - 500 ml
burro di soia - 1 cucchiaino colmo
scorza di limone bio grattugiata - 1 limone
panela (zucchero di canna integrale) - 350 grammi
vaniglia bourbon macinata - 1/2 cucchiaino
arrow root o amido di mais - 5 cucchiaini
acqua di fiori di arancio - 1 cucchiaino
scorza di cedro candita - 2 cucchiaini
scorza di arancia candita - 2 cucchiaini

Procedimento:

Prepara la ricotta: Versa il latte in un pentolino e porta a bollire. Quando il latte bolle versa l'aceto e mescola lentamente con una frusta per circa 30 secondi fino a quando tutto il latte avrà cagliato. Spegni il fuoco e **raccogli un po' alla volta il latte cagliato**, versalo in un colino dalle maglie fitte e sciaqualo sotto acqua corrente per eliminare l'aceto. Versa il latte cagliato e sciacquato in un colapasta coperto di garze. Metti in frigorifero e lascia sgocciolare per almeno 24 ore. Infine aggiungi un po' di sale integrale e la ricotta è pronta. Se vuoi dare la caratteristica forma alla ricotta lascia sgocciolare il latte cagliato per circa 4 o 5 ore dopodichè aggiungi il sale e pressa tutto in una formina da formaggio e metti di nuovo in frigorifero a perdere altro liquido per almeno altre 20 ore. Con queste quantità si ottengono circa 700 grammi di ricotta di soia.

Prepara la frolla: Versa tutti gli ingredienti in una ciotola e mescola prima con una forchetta poi con le dita fino ad ottenere un impasto molto morbido e profumato. Copri l'impasto con pellicola da cucina e **metti in frigorifero per almeno 1 ora**. Prendi 2/3 dell'impasto e stendilo su di un piano ben infarinato; forma un cerchio con il quale coprirai una tortiera dal diametro di 26 o 28 cm. Prendi 1/3 dell'impasto e forma un lungo serpentello con il quale formerai i bordi della torta. Schiaccia questo serpentello tutto attorno alla base aiutandoti con le dita umide. Tieni da parte un po' di frolla per coprire la parte superiore della torta con le caratteristiche losanghe.

Prepara il ripieno: per prima cosa versa il grano, la scorza di limone, il burro ed il latte in un pentolino. Accendi un fuoco dolce e porta ad ebollizione. Cuoci fino a quando il latte sarà completamente assorbito. Spegni il fuoco e lascia raffreddare a temperatura ambiente.

In una ciotola versa la ricotta di soia, lo zucchero, l'amido, la vaniglia e l'acqua di fiori di arancio. Mescola bene fino ad ottenere una crema. **Aggiungi il grano cotto nel latte e i canditi**. Mescola delicatamente con un cucchiaio e poi versa questa crema nella tortiera, nell'impasto di frolla. Copri la parte superiore della pastiera con piccole strisce incrociate di pasta frolla e cuoci in forno a 170° per un'ora circa. Spegni il forno e lascia raffreddare la pastiera in forno con lo sportello semi aperto. Metti la pastiera **in frigorifero per almeno 3 ore prima di servirla**. Servila coperta di un leggero strato di zucchero a velo.