



Ente Nazionale Protezione Animali

Vegan menù per festeggiare e lasciare vivere 3

- Antipasti:

humus di ceci con crostini
finocchi con salsa tahin
vellutata di carote ed arachidi
insalata russa

- Primi:

ravioli (o agnolotti)
in salsa di nocciole e melagrana
lasagnette al pesto di sedano

- Secondi:

bocconcini di seitan con patate arrosto
topinambur trifolati con crema di miglio

- Dolci:

sorbetto di kiwi
torta di pere e cacao
croccante al malt

HUMUS DI CECI CON CROSTINI

- 200 gr di ceci lessati
- 70 gr di tahin (crema di sesamo)
- 1 cucchiaino di semi di sesamo
- 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- 1 spicchio d'aglio
- 1 pizzico di sale

Incorporare i ceci, il tahin, l'olio, l'aglio ed il sale nel frullatore e formare una crema omogenea. Spalmare l'humus su delle fette di pane tostato tagliate a triangolo e spolverare con dei semi di sesamo.

FINOCCHI CON SALSATAHIN E SEMI DI PAPAVERO

- 4 finocchi
- 3 cucchiaini di tahin

- 1 cucchiaino di tamari (salsa di soia)
- 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- 1 cucchiaino di semi di papavero
- 1 cucchiaino di semi di sesamo
- 1 pizzico di sale
- prezzemolo tritato

Pulire, lavare, tagliare a fette i finocchi e cuocerli a vapore per 10 minuti.

Nel frattempo mescolare insieme il tahin, il tamari, l'olio, il sale e un po' d'acqua per rendere la salsa cremosa (simile ad uno zabaione). Disporre i finocchi a ventaglio in un piatto capiente e condire con la salsa; spolverizzare con i semi di sesamo, di papavero ed il prezzemolo tritato.

VELLUTATA DI CAROTE ED ARACHIDI

- 1 grossa cipolla
- 3 carote
- 1 gambo di sedano
- 1 spicchio d'aglio
- 1 foglia d'alloro
- 2 rametti di timo
- 2 cucchiaini di crema di arachidi (o di tahin)
- 2 cucchiaini di aceto di riso o di mele
- 2 pizzichi di sale
- foglioline di menta per guarnire

Mettere le verdure tagliate grossolanamente in una casseruola con 1 litro d'acqua fredda, aggiungere il sale e le erbe aromatiche. Portare a bollire e cuocere con coperchio per 30 minuti a fuoco basso. Togliere l'alloro, frullare le verdure con la crema di arachidi e l'aceto finché non diventa una vellutata. Servire in piccole coppette sia calda sia fredda; guarnire con foglioline di menta.

INSALATA RUSSA

- 200 gr carote
- 200 gr patate
- 150 gr piselli
- 100 gr sedano
- 1 cucchiaino di senape
- 100 ml latte di soia
- 230 ml olio di mais
- 1 pizzico di curcuma
- sale
- 3 cucchiaini aceto di mele
- $\frac{1}{2}$ limone

Fate bollire le patate, sbucciatele e tagliatele a cubetti piccoli (attenzione che non cuociano troppo). Lessate le carote e tagliatele a cubetti piccoli. Tagliate il sedano a piccoli pezzettini. Preparate la maionese miscelando con un frullino il latte di soia con l'olio di mais versato a filo, aggiungete quindi il succo di $\frac{1}{2}$ limone, 3 cucchiaini di aceto di mele, un pizzico di sale, un pizzico di curcuma e un cucchiaino di senape. Infine condite le verdure.

RAVIOLI (O AGNOLOTTI) VEGAN IN SALSA DI NOCCIOLE E MELAGRANA

RAVIOLI (O AGNOLOTTI) VEGAN

- 200 gr tofu
- 100 gr seitan
- 150 gr spinaci
- 100 gr pane grattugiato
- 100 gr lievito alimentare in scaglie
- 1 cucchiaio di fecola
- 1 pizzico di noce moscata
- latte di soia q.b.
- 100 gr farina bianca 00
- 200 gr farina di grano duro
- un pizzico di sale
- acqua q.b.
- olio extravergine d'oliva q.b.

Per il ripieno, fate saltare gli spinaci in padella con un filo d'olio, poi passateli nel tritacutto. Tritate anche il tofu ed il seitan. Unite gli ingredienti tritati a quelli asciutti e mescolate unendo latte di soia q.b. per ottenere un impasto omogeneo. Per la pasta, impastate le farine con acqua ed un pizzico di sale. Stendete la sfoglia e procedete a formare i ravioli.

SALSA DI NOCCIOLE E MELAGRANA

- 80 gr di nocciole spelate
- 3 dl di latte di soia
- 80 gr di mollica di pane
- 80 gr di chicchi di melagrana
- 1 grosso spicchio d'aglio
- 1 rametto di maggiorana
- poco olio extravergine d'oliva
- 1 cucchiaio di gomasio (semi di sesamo tostati con sale)
- 1 pizzico di sale

Scottare per qualche minuto le nocciole in acqua bollente, sgocciolarle, farle intiepidire e passarle al mixer con l'aglio spelato ed il pane precedentemente

ammorbidito in 1 dl di latte e poi ben strizzato. Unire le foglioline di maggiorana, i 2 dl di latte, poco di olio, il gomasio e mescolare bene per amalgamare il composto. Lessare i ravioli, scolarli al dente, condirli con la salsa e guarnire con i chicchi di melagrana.

LASAGNETTE AL PESTO DI SEDANO

- 500 gr di pasta per lasagne
- 300 gr di foglie di sedano (le più interne e fresche)
- 500 ml di latte di soia
- 300 gr di tofu al naturale
- 50 gr di basilico
- 50 gr di pinoli
- 1 cucchiaio di semi di sesamo
- 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- 1 pizzico di noce moscata
- 1 pizzico di sale
- 1 spicchio di aglio

per il pesto : frullare insieme le foglie di sedano, il basilico, i pinoli, i semi di sesamo, l'olio, l'aglio ed il sale

per la salsa : scaldare il latte in una casseruola, quando è caldo aggiungere il tofu sbriciolato con le mani e la noce moscata. Amalgamare il tutto con una frusta (come una normale besciamella) e togliere dal fuoco.

Preparare le lasagne in modo tradizionale alternando la pasta con la besciamella ed il pesto. Infornare il tutto per 30-40 minuti a 180-200 gradi.

BOCCONCINI DI SEITAN CON PATATE ARROSTO E RAGÙ DI VERDURE

- 300 gr di seitan alla piastra
- 100 gr di piselli
- 100 gr di patate
- 100 gr di porri
- 100 gr di funghi tipo champignon
- 200 gr di pomodori
- 40 gr di scalogno
- 10 gr di dragoncello
- 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- 1 pizzico di sale e di peperoncino

Tagliare a dadini di 3 cm il seitan. Pelare i pomodori scottandoli in acqua bollente e salata, farli raffreddare e tagliarli a cubetti. Sminuzzare lo scalogno, farlo rosolare in padella con poco olio, aggiungere le patate a cubetti e far cuocere

insieme. Oliare una teglia, disporvi lo scalogno con le patate ed infornare a 180° per 30 minuti, quindi aggiungere il seitan e cuocere ancora per 10 minuti. Togliere dal forno ed unire i pomodori, il dragoncello ed il peperoncino. Tagliare i funghi a fette non troppo sottili ed i porri a quadri. In una casseruola scaldare l'olio rimasto, mettere i piselli, i porri, i funghi, un goccio d'acqua, il sale e brasare per 10 minuti. Disporre centralmente il seitan su un piatto e circondare con le verdure.

Servire.

TOPINAMBUR TRIFOLATI CON CREMA DI MIGLIO

- 800 gr di topinambur
- 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- brodo di verdura
- 1 foglia di alloro
- prezzemolo tritato
- 1 pizzico di sale
- 1 spicchio d'aglio

Lavare e spazzolare i topinambur, quindi affettarli sottilmente. Scaldare l'olio, far rosolare l'aglio ed aggiungere i topinambur mantenendo il fuoco medio-alto. Spruzzare con il brodo di verdura, salare ed aggiungere l'alloro. Far cuocere lentamente ed alla fine spolverare con il prezzemolo.

CREMA DI MIGLIO

- 250 gr di miglio
- 1 piccola cipolla
- 500 ml di acqua
- brodo di verdura
- maggiorana fresca
- cumino
- olio extravergine d'oliva

In un tegame far rosolare la cipolla, aggiungere il miglio ed il cumino e farli tostare insieme (come per un normale risotto). Aggiungere il brodo e cuocere a fuoco basso per 25 minuti. A fine cottura aggiungere la maggiorana e frullare il tutto.

Utilizzare la crema per condire i topinambur trifolati.

SORBETTO DI KIWI

- 1 litro di acqua
- 400 gr di zucchero di canna
- 6 kiwi
- succo di mezzo di limone

Sciogliere lo zucchero nell'acqua, aggiungere il succo di limone e far bollire fino a quando si ottiene uno sciroppo. Lasciare raffreddare. Sbucciare i kiwi, frullarli, diluire il composto con lo sciroppo e frullare ancora. Trasferire il preparato in un contenitore e mettere in frigorifero. Quando il composto si sarà solidificato, rovesciarlo in una bacinella molto fredda e lavorarlo ancora cercando di ottenere una crema il più possibile omogenea. Rimettere quindi in freezer e servire ben ghiacciato.

TORTA DI PERE E CACAO

- 300 gr farina
- 150 gr zucchero
- 150 gr margarina
- 50 gr cacao
- 30 gr lievito per dolci
- 100 ml latte di soia
- 4 pere

Unite in una terrina tutti gli ingredienti asciutti, poi la margarina ed il latte di soia lavorando bene. Infarinate una tortiera e versate il composto a cui avete aggiunto 3 pere tagliate a pezzettini. Guarnite con la pera rimasta tagliata a fettine. Infornate a forno caldo 180° per 40 minuti circa.

CROCCANTE AL MALTO

- 150 gr riso soffiato
- 150 gr uvetta passa
- 75 gr granella di nocciola
- 75 gr mandorle tostate
- 75 gr semi girasole
- 75 gr semi di sesamo
- 225 gr malto di riso

Tostate i vari semi in una pentola antiaderente. Aggiungete il riso soffiato e poi, poco alla volta il malto. Girate fino a quando il malto non si è ammorbidito. Stendere il tutto con un centimetro di spessore su una lacca da forno coperta da carta forno, infornare a forno caldo 180° per due minuti. Lasciare raffreddare.