

MENU DI PASQUA *per grandi e piccini* VEGETARIANO



ENTE NAZIONALE
PROTEZIONE ANIMALI
onlus

Sezione Provinciale di Monza e Brianza

www.enpamonza.it

antipasto: rotolini di radicchio

primo: carbonara vegetale

secondo: sformato di lattuga

contorno: carote alle nocciole

dolce: dolce di segale e frutti di bosco

ROTOLINI DI RADICCHIO

Ingredienti per 4 persone:

1 cespo di radicchio trevigiano
100 gr di crescenza
50 gr di ricotta fresca
50 gr di parmigiano grattugiato
1/2 bicchiere di latte
1 mazzetto di prezzemolo
q.b. peperoncino rosso in polvere
30 gr di tartufo bianco
q.b. sale

Preparazione:

Pulire il radicchio e scegliere le foglie più lunghe, quindi scottarlo in acqua bollente. Frullare i formaggi con le foglie piccole del radicchio, il prezzemolo e il latte, salare e insaporire con peperoncino, 2/3 del tartufo in scaglie e amalgamare il tutto. Quindi farcire le foglie grandi di radicchio con la mousse ottenuta e formare un rotolino, spolverare con il restante tartufo e servire.

CARBONARA VEGETALE

Ingredienti per 4 sformatini:

400 gr spaghetti
6 zucchine
1 cipolla
1/2 peperone giallo
1 foglia di cavolo
2 uova
7 cucchiai di olio extravergine di oliva
q.b. parmigiano grattugiato
q.b. noce moscata
q.b. sale

Preparazione:

In un tegame versare 5 cucchiari d'olio, farvi saltare le verdure tagliate a pezzetti iniziando dalla cipolla, poi il peperone, la foglia di cavolo e le zucchine. Salare a piacere e lasciare stufare qualche minuto.

Nel frattempo in acqua già portata a ebollizione e salata cuocere gli spaghetti e quando saranno pronti aggiungerli alle verdure con un po' d'olio, le uova sbattute e insaporire con un po' di noce moscata.

Lasciare sul fuoco per un paio di minuti, mescolare e servire con parmigiano fresco.

SFORMATO DI LATTUGA

Ingredienti e dosi a persona:

800 gr lattuga cappuccio
1 cucchiaino farina di frumento semintegrale (tipo 2)
3 uova
200 gr panna da cucina
1 pizzico di noce moscata
q.b. peperoncino rosso in polvere
q.b. olio extravergine d'oliva
q.b. pangrattato integrale
q.b. sale

Preparazione:

Lavare la lattuga, asciugarla e tagliarla a listarelle sottili, cospargerla di farina, noce moscata, peperoncino e sale quanto basta, rimestare il tutto. A parte battere le uova senza montarle troppo, diluirle con la panna mescolando delicatamente per amalgamare gli ingredienti, versare sulla lattuga tagliata e rimestare.

Ungere uno stampo rettangolare stretto e lungo, spolverarlo di pangrattato, versarvi il composto, livellare premendo delicatamente e spolverare di pangrattato.

Infornare in forno già caldo a 200/220 °C per circa 30 minuti e lasciare in forno spento per almeno dieci minuti prima di sformare, quindi capovolgere e servire freddo.

CAROTE ALLE NOCCIOLE

Ingredienti per 4 persone:

400 gr di carote
Una manciata di nocciole sgusciate
250 gr yogurt intero
Il succo di un limone
1 pompelmo
q.b. peperoncino in polvere
q.b. sale

Preparazione:

Pulire le carote, asciugarle e grattugiarle, quindi condirle con yogurt e succo di limone. Pelare il pompelmo, eliminare i semi, tagliarlo a dadini e aggiungere alle carote. Tritare grossolanamente le nocciole e aggiungerle all'insalata, salare a piacere, insaporire con peperoncino, mescolare con cura e servire.

Buona Pasqua
a chi non mangerà
i neonati



ENTE NAZIONALE
PROTEZIONE ANIMALI
onlus
Sezione Provinciale di Monza e Brianza
www.enpamonza.it

CUCCIOLO DI PECORA
ETÀ MACELL.: 1 MESE

OGNI ANNO,
DUE MILIONI DI AGNELLI
PAGANO LA TRADIZIONE
CON LA LORO UITA.

LASCIALI UUIERE, MANGIA ALTRO.

www.enpa.it



DOLCE DI SEGALE E FRUTTI DI BOSCO

Ingredienti:

100 gr di segale in chicchi
300 gr di lamponi o ribes
q.b. panna liquida
Alcuni cucchiari di miele d'acacia
Il succo di mezzo limone
q.b. sale

Preparazione:

Macinare grossolanamente la segale e cuocerla in circa 1 lt d'acqua leggermente salata a fuoco moderato e pentola coperta per circa mezz'ora. Ultimata la cottura versare i frutti precedentemente puliti e lasciati ammorbidire in qualche cucchiaino di miele d'acacia e il succo di mezzo limone.

Lasciare raffreddare del tutto, aggiungere la panna e versare in coppette.

A piacere usare mirtillo o altra frutta di stagione

BUON APPETITO!

MENU DI PASQUA

per grandi e piccini

VEGANO



**ENTE NAZIONALE
PROTEZIONE ANIMALI
onlus**

Sezione Provinciale di Monza e Brianza

www.enpamonza.it

antipasto: vellutata di zucchine al profumo di menta

primo: spaghetti al saraceno con kombu

secondo: seitan impanato al sesamo

contorno: coste all'aglio e gomasio

dolce: muffins di mirtilli o frutti di bosco

VELLUTATA DI ZUCCHINE AL PROFUMO DI MENTA

Ingredienti per 4 persone:

2 zucchine a mezzarondella
1 cetriolo pelato e tagliato a mezzarondella
10 foglie di costine tagliate in 3-4 pezzi
1 cipolla
Foglie di salvia (a piacere)
Foglie di menta (a piacere)
q.b. sale
3-4 cucchiai olio extravergine di oliva

Preparazione:

In 1 cucchiaio di olio caldo far saltare la cipolla con poco sale quindi aggiungere la salvia tritata, le zucchine e il cetriolo, poco sale e saltare ancora qualche minuto. Aggiungere 1-2 dita di acqua e far stufare coperto per circa 15 minuti. Aggiungere le costine e stufare ancora qualche minuto, quindi frullare tutto, aggiustare il sapore, aggiungere la menta e il restante olio, frullare nuovamente e servire.

SPAGHETTI AL SARACENO CON KOMBU

Ingredienti per 4 persone:

20 cm di alga kombu
3 carote
2 cipolle
1 cucchiaio di tamari
50 gr farina integrale di frumento
Noce moscata
Peperoncino rosso in polvere
400 gr spaghetti di grano saraceno
Sale
Olio extravergine di oliva

Preparazione:

Lavare l'alga e metterla ad ammorbidire in acqua per mezz'ora, quindi tagliarla a pezzetti e cuocerla in poca acqua insieme alle carote pulite e tagliate a pezzetti e alle cipolle sbucciate e tagliate finemente. Mantenere la fiamma bassa per avere una cottura delicata.

Condire con il tamari a cottura ultimata, amalgamare la farina precedentemente sciolta in poca acqua tiepida, aggiungere il peperoncino e la noce moscata secondo piacere e far cuocere qualche minuto.

A parte cuocere gli spaghetti in abbondante acqua salata, scolarli, condirli con olio e unirli alla salsa precedentemente preparata e servire.

SEITAN IMPANATO AL SESAMO

Ingredienti per 4 persone:

300 gr seitan a fette spesse 1 cm
1 cucchiaio di sesamo tostato
4 cucchiai di olio extravergine di oliva
30 gr farina semintegrale
40 gr pangrattato
q.b. sale marino integrale
q.b. acqua

Preparazione:

Preparare una pastella abbastanza liquida mescolando bene 1 pizzico di sale, la farina e l'acqua. Mescolare tra loro il gomasio al pangrattato in una ciotola, immergere il seitan nella pastella e impanarlo con il pangrattato e i semi di sesamo.

Passarlo in padella con olio caldo qualche minuto per parte quindi servire ben caldo.

COSTE ALL'AGLIO E GOMASIO

Ingredienti per 4 persone:

300 gr di coste o costine
2-3 cucchiai di olio extravergine di oliva
1 cucchiaio di gomasio
q.b. sale
2 spicchi di aglio tritato
1/4 tazza di vino bianco (facoltativo)

Preparazione:

Far bollire 1/2 litro di acqua salata, lavare le coste, togliere il gambo bianco e tagliarlo a pezzettini di 1-2 cm; tagliuzzare il verde a pezzi di 4-5 cm.

Quando l'acqua bolle scottare per 2-3 minuti il bianco delle coste. Nel frattempo scaldare l'olio e l'aglio in una padella quindi aggiungervi un po' di gomasio e il bianco delle coste ben scolato e mescolare per 1-2 minuti.

Aggiungere il verde, un po' di gomasio, il vino (facoltativo) e mescolare per 3-4 minuti finché il verde non sarà ammorbidito. Aggiustare di sale se necessario e servire.

MUFFINS DI MIRTILLI O FRUTTI DI BOSCO

Ingredienti:

400 gr farina "0" o semintegrale
150 ml di latte di riso
1 bustina di lievito istantaneo per dolci
60 ml olio di girasole inodore o extravergine di oliva delicato
150 gr sciroppo d'acero
1 cucchiaio aceto di mele
125 gr di mirtilli o frutti di bosco
1 pizzico di sale

Preparazione:

In una terrina mescolare tra loro gli ingredienti asciutti, a parte mescolare bene tra loro i liquidi. Unire tutti gli ingredienti, ma non tutto il latte e mescolare bene; il composto deve risultare cremoso ma denso (aggiungere il resto del latte a poco a poco per ottenere la consistenza desiderata) quindi versare un po' di impasto in ogni ciotolino (per circa metà della profondità), precedentemente oliato e infarinato.

Infornare a forno ben caldo per 190 °C per 20-25 minuti, quindi abbassare a 170 °C e far cuocere finché non siano ben dorati in superficie.



OGNI ANNO PER FESTEGGIARE LA PASQUA VENGO NO UCCISI 2 MILIONI DI AGNELLI. QUEST'ANNO DECIDI DI CAMBIARE MENU.

BUON APPETITO!