

# MENU DI PASQUA

per grandi e piccini

# VEGANO



**ENTE NAZIONALE  
PROTEZIONE ANIMALI  
onlus**

Sezione Provinciale di Monza e Brianza

[www.enpamonza.it](http://www.enpamonza.it)

**Antipasto:** hummus di ceci

**Primo:** farro alla mediterranea

**Secondo:** tempeh alle zucchine

**Contorno:** cavolo cappuccio rosso in agrodolce

**Dolce:** budino al cioccolato e pere

## HUMMUS DI CECI

### Ingredienti per 4 persone:

450 gr ceci scotti sgocciolati  
2 C semi di sesamo tostatati  
+ 1 per guarnizione  
1/2 spicchio di aglio  
3 C olio evo  
1 c sale marino integrale  
il succo di un limone  
1/2 di acqua  
1 C di prezzemolo

### Preparazione:

Cuocere i ceci precedentemente lasciati in ammollo per almeno 12 ore. Frullarli con il resto degli ingredienti (ad eccezione del prezzemolo) e versare a poco a poco l'acqua dosando la quantità, non deve essere troppo liquido, la consistenza corretta è quella di una crema. In fine trasferire in una ciotola e guarnire con il sesamo e il prezzemolo.

## FARRO ALLA MEDITERRANEA

### Ingredienti per 4 persone:

1 T di farro perlato  
2 T di acqua  
3 carote grattugiate  
2 cipolle  
3 C olio evo  
100 gr olive nere denocciolate  
una manciata di capperi  
qualche pomodorino secco  
3 C di rucola  
q.b. sale marino integrale

### Preparazione:

Sciquare bene il farro, metterlo in una pentola con l'acqua fredda, a bollire aggiungere sale, abbassare la fiamma e far cuocere coperto per 40 minuti. In una padella antiaderente fa scaldare l'olio, aggiungere le cipolle tritate e rosolare dolcemente con un po' di sale, aggiungere le carote grattugiate, un poco di sale e le olive. Infine aggiungere i capperi e qualche pomodorino a pezzetti e far saltare a fiamma vivace per qualche minuto quindi aggiungere il farro e amalgamare bene, insaporendo. Unire alla quinoa e servire.

## TEMPEH ALLE ZUCCHINE

### Ingredienti per 4 persone:

300 gr di tempeh  
3 zucchine  
olio evo q.b.  
sale marino integrale q.b.  
uvette

### Preparazione:

Tagliare a pezzetti il panetto di tempeh, le zucchine a rondelle. In una pentola antiaderente far rosolare il tempeh con olio, acqua e sale. Aggiungere le zucchine e coprire con un coperchio per 10 minuti a fuoco lento. infine aggiungere le uvette e amalgamare. Servire ben caldo.

## CAVOLO CAPPUCCIO ROSSO IN AGRODOLCE

### Ingredienti per 4 persone:

1/2 cavolo cappuccio  
1 mela sbucciata  
tagliata a piccoli dadini  
2 C di olio evo  
2 C di aceto  
q.b. sale marino integrale

### Preparazione:

Tagliare il cavolo cappuccio a striscioline sottili, scaldare l'olio in padella antiaderente, aggiungere il cavolo, la mela, il sale e l'aceto. Far saltare a fuoco vivace per qualche minuto, abbassare la fiamma e cuocere coperto per circa 20 minuti.

**LEGENDA**  
C\_cucchiaio  
c\_cucchiaino  
T\_tazza (150 gr)  
evo\_Extra Vergine d'Oliva  
q.b.\_quanto basta

Buona Pasqua  
a chi non mangerà  
i neonati

**ENTE NAZIONALE  
PROTEZIONE ANIMALI  
onlus**  
Sezione Provinciale di Monza e Brianza  
[www.enpamonza.it](http://www.enpamonza.it)

**CUCCIOLA DI PECORA  
ETA' MARCELL.: 1 MESE**

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

LASCIALI UIVERE, MANGIA ALTRO.

## BUDINO AL CIOCCOLATO E PERE

### Ingredienti per 4 persone:

500 ml latte di riso o soia  
1 c agar agar in polvere  
1 C amido di mais  
1,5 C cacao amaro in polvere  
2 cucchi di crema di nocciole  
200 gr malto di riso  
350 gr pere mature  
1 pz sale marino integrale

### Preparazione:

In una pentola versare il latte, il sale, l'agar agar, mescolando spesso e far sobbollire per 3-4 minuti. Nel frattempo sciogliere l'amido in un paio di cucchiaini di acqua, aggiungerlo al latte con il cacao, la crema di nocciola e il malto. Continuare a sobbollire per 3-4 minuti mescolando continuamente con la frusta, fino ad addensamento. Foderare il fondo dei pirottini con pezzetti di pere e versare il budino ben caldo. Lasciare raffreddare e successivamente riporre in frigo per almeno 1/2 ora di prima di servirlo.

# BUON APPETITO!

# MENU DI PASQUA

per grandi e piccini

# VEGANO



**ENTE NAZIONALE  
PROTEZIONE ANIMALI  
onlus**

Sezione Provinciale di Monza e Brianza

[www.enpamonza.it](http://www.enpamonza.it)

**Antipasto:** vellutata di carote al curry

**Primo:** orzotto con crema di broccoli e noci

**Secondo:** scaloppine di seitan al limone

**Contorno:** fantasia di verdure

**Dolce:** muffin ai mirtilli

## VELLUTATA DI CAROTE AL CURRY

### Ingredienti per 4 persone:

500 gr di carote  
arancioni o viola  
1 cipolla  
2 C olio evo  
1 c curry  
600 ml brodo vegetale  
q.b. sale

### Preparazione:

Tagliare la carota e saltarla in padella con la cipolla, olio, sale e curry per almeno due minuti.  
Aggiungere il brodo e cuocere coperto per 20 minuti circa a fuoco lento quindi frullare e servire come crema calda.

## ORZOTTO CON CREMA DI BROCCOLI E NOCI

### Ingredienti per 4 persone:

1 T di orzo perlato  
250 gr di broccoli tagliati piccoli  
100 gr di tofu naturale  
3-4 C olio evo  
30 gr di noci tritate grossolanamente  
q.b. sale marino integrale

### Preparazione:

Sciacquare l'orzo, metterlo in una pentola con 2 T di acqua, quando bolle aggiungere un pizzico di sale, coprire e cuocere a fiamma bassa per 25 minuti, fino ad assorbimento dell'acqua.  
Scottare i broccoli in acqua calda con poco sale (devono rimanere croccanti), scottare il tofu per 5 minuti. quindi frullare il tofu, i broccoli, l'olio e poca acqua ottenendo una crema.  
Condire con la crema ottenuta l'orzo e aggiungere le noci tritate.

## SCALOPPINE DI SEITAN AL LIMONE

### Ingredienti per 4 persone:

1 confezione di seitan al naturale  
2-3 C di farina  
olio evo  
q.b. sale marino integrale  
succo di un limone  
q.b. farina

### Preparazione:

Tagliare il seitan a fettine, infarinarlo e metterlo in una padella con l'olio caldo e dorare. Aggiungere il sale e il succo del limone. coprire e lasciare in saporire per 5 minuti, spegnere e servire.

## FANTASIA DI VERDURE

### Ingredienti per 4 persone:

verdure del tipo preferito (ravanelli, finocchi, cavolo cappuccio bianco, carote) semi tostati a scelta (sesamo, girasole, zucca, noci, mandorle)  
q.b. sale

### Preparazione:

Lavare e tagliare a striscioline sottili le verdure, riporle in una ciotola con il sale e mischiare bene.  
Posizionare un'altra ciotola sulla precedente in modo da fare pressione sulle verdure (se serve aggiungere un peso per pressare meglio) e lasciare a riposo al fresco per 2 ore. scolare le verdure, condirle con aceto, semi e una salsina a piacere.



## MUFFIN AI MIRTILLI

### Ingredienti per 4 persone:

400 gr di farina tipo 2  
200 ml succo di mela  
1 bustina di lievito cremortartaro  
70 ml di olio di mais  
200 gr di zucchero di canna  
125 gr mirtilli lavati e asciugati bene

### Preparazione:

Unire gli ingredienti secchi e mischiare bene. aggiungere i mirtilli e mischiare nuovamente.  
Amalgamare con gli ingredienti liquidi quindi versare nei pirottini e infornare in forno caldo a 180° per 25 minuti.  
quindi controllare con uno stuzzicadenti se cotti (se lo stuzzicadenti è asciutto i muffin sono cotti).

### LEGENDA

C\_cucchiaino / c\_cucchiaino / T\_tazza (150 gr) / evo\_Extra Vergine d'Oliva / q.b.\_quanto basta

# BUON APPETITO!