



Ente Nazionale Protezione Animali

Sezione Provinciale di Monza e Brianza
enpamonza.it

Antipasti: giardiniera / pasqualina vegana

Primo: ravioli erbette, pinoli e pesto di erbe aromatiche

Secondo: tempeh arrosto marinato agli agrumi

Contorno: insalata di puntarelle

Dolce: tartufi cioccolato e frutta secca

GIARDINIERA

500 ml Aceto di vino bianco
15 gr Zucchero
500 ml Acqua
10 gr Sale grosso
3 foglie di Alloro
Pepe nero in grani q.b.
Un cucchiaino di capperi dissalati
150 gr Cavolfiore cimette
150 gr Carote
100 gr Scalogno
150 gr Peperoni gialli

Preparazione:

Preferibilmente preparare la giardiniera il giorno prima.
Lavare accuratamente le verdure, pulirle e tagliarle nella forma desiderata.

Mettere sul fuoco una pentola con acqua, aceto, zucchero, sale, alloro e pepe in grani e portare a bollore. Abbassare il fuoco e aggiungere le carote, il cavolfiore e lo scalogno, fare sobbollire per due minuti, aggiungere i peperoni e far bollire il tutti altri 3 minuti.

Potete conservare la giardiniera per 3 mesi sottovuoto, conservando i barattoli in un luogo fresco e asciutto al riparo da fonti di calore.



Giardiniera

PASQUALINA VEGANA

2 rotoli di sfoglia
1 kg erbe o spinaci
2 patate
2 cipolla
1/2 cipolla
75 gr tofu
1 spicchio d'aglio
1/2 limone, scorza
3 rametti di timo
Noce moscata q.b.
Sale pepe q.b.
Olio evo q.b.

Preparazione:

Lessare le patate, sbuciarle e schiacciarle. Nel frattempo appassire la cipolla tritata in padella con uno spicchio d'aglio, un filo d'olio e una volta appassita aggiungere le erbe o gli spinaci. Tritare le verdure e trasferirle in una ciotola, aggiungere le patate, il lievito alimentare e aggiustare di sale.

In un'altra ciotola mescolare il tofu, il timo, la scorza di limone, la noce moscata ed aggiustare di sale e pepe.

In una tortiera adagiare la pasta sfoglia tenendo i bordi alti, coprire con il composto di verdura livellandolo con un cucchiaino. Versare sopra la crema di ricotta, livellare e coprire con la seconda sfoglia. Spennellare con olio la sfoglia ed infornare a 180C per 45 minuti, lasciare intiepidire prima di servirla.

INSALATA DI PUNTARELLE

Puntarelle
2 cucchiaini di olio evo
2 cucchiaini di aceto
1 cucchiaino di succo di limone
2 rametti di menta
Semi di sesamo q.b.
Sale q.b.

Preparazione:

Tagliare le puntarelle a strisciole e lasciatele a bagno per un'ora nell'acqua fredda in modo che le "strisce" si arriccino, poi sgocciolarle e trasferirle in un'insalatiera. Emulsionare l'olio con l'aceto, il succo di limone ed il sale.

Distribuire il condimento sulle puntarelle, mescolare e finire il piatto con un cucchiaino di semi di sesamo e qualche fogliolina di menta.

RAVIOLI ALLE ERBETTE E PINOLI CON PESTO DI ERBE AROMATICHE

350 gr Semola di grano duro
50 gr farina 00
150 ml acqua tiepida
4 gr sale
400 gr erbe
400 gr tofu solido
50 gr pinoli
2 cucchiaini di lievito alimentare
Sale e pepe q.b.
1 mazzetto di basilico
1 mazzetto di maggiorana
3 rametti di timo
3 rametti di menta
1/2 spicchio aglio
olio di semi q.b.

Preparazione:

Per il pesto: Lavate e asciugate delicatamente tutte le erbe aromatiche.

Tritatele nel mixer con un pizzico di sale, l'aglio sbucciato e versando l'olio a filo fino ad ottenere una salsa liscia.

Per il ripieno: cuocere le erbe già pulite e lavate, in acqua bollente salata per qualche minuto, scolarle e lasciarle raffreddare. Eliminare il più possibile l'acqua, poi su un tagliere tritarle finemente insieme al tofu e mettere il tutto in una ciotola.

Mescolare bene, aggiungere il lievito alimentare e i pinoli e aggiustare di sale e pepe.

Amalgamare bene fino ad avere un composto omogeneo non troppo morbido.

Per la pasta: Impastare le farine con acqua e sale fino ad ottenere un impasto liscio ed elastico, lasciare riposare una ventina di minuti.

Tirare la pasta, disporre una noce di ripieno a raviolo e ritagliare i ravioli. Cuocerli in acqua bollente e condire con il pesto di erbe aromatiche.

TEMPEH ARROSTO MARINATO AGLI AGRUMI

400 gr tempeh
2 arance, spremute
2 limoni, spremuti
1 cucchiaino di salsa di soia
1 cucchiaino di zucchero
1 arancia, scorza grattugiata
2 rametti di rosmarino
3 spicchi d'aglio
Sale e pepe qb
Olio evo q.b.

Preparazione:

Preriscaldare il forno a 180°.

In una ciotola mescolare il succo degli agrumi, la soia, lo zucchero un cucchiaino d'olio, la scorza di arancia, il rosmarino e gli spicchi d'aglio.

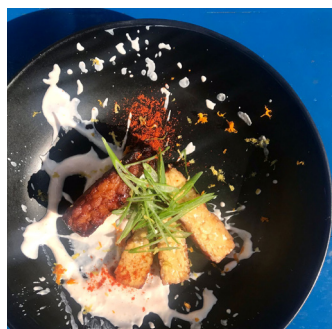
Tagliare il tempeh a cubetti e porlo nella ciotola in modo che sia completamente coperto dalla marinatura, lasciare marinare per almeno 30 minuti. Cuocere il tempeh a 180C per circa 30 minuti.

TARTUFI DI CIOCCOLATO

200 gr cioccolato fondente
200 ml panna di soia
70 g zucchero
Cacao amaro q.b.
Granella di nocciole q.b.
Cocco disidratato q.b.

Preparazione:

Sciogliere il cioccolato a bagnomaria o nel microonde. Amalgamare il cioccolato, la panna e lo zucchero fino ad ottenere un composto liscio ed omogeneo e lasciarlo riposare in frigorifero per 1 ora. Una volta che il composto si è rappreso formare delle palline con l'aiuto di un cucchiaino e farle roteare nel cacao, le nocciole o il cocco, o qualsiasi altro topping si preferisca!



Tempeh arrosto marinato agli agrumi

BUON APPETITO!



**Ente
Nazionale
Protezione
Animali**

Sezione Provinciale di Monza e Brianza
enpamonza.it

Antipasto: insalata di patate

Primo: lasagne verdi alle verdure primaverili

Secondo: carciofi ripieni

Contorno: insalata di asparagi e fragole

Dolce: crostata di ricotta e fragole

INSALATA DI PATATE

700 gr patate novelle
½ cipolla di tropea
4 rametti di aneto
1 mazzetto di erba cipollina
300 gr fave
250 gr yogurt greco
1 cucchiaino di succo di limone
1 cucchiaino di olio di oliva
3 cucchiaini di aceto di mele
1 cucchiaino di senape
1 cucchiaino di capperi dissalati

Preparazione:

Lessare le patate novelle e le fave, nel frattempo in una ciotola mescolare lo yogurt con l'aceto, il succo di limone, la senape e i capperi.

Tritare finemente la cipolla di tropea e le erbe ed aggiungerle al resto del condimento.

Una volta cotte fare raffreddare le patate e tagliarle a pezzi, privare le fave della buccia e mescolare il tutto con il condimento molto delicatamente in modo da non schiacciare le patate.

INSALATA DI ASPARAGI E FRAGOLE

400 gr fragole
300 gr asparagi verdi freschissimi
200 gr spinacini
2 cucchiaini di aceto balsamico
Mandorle a lamelle q.b.
Succo di limone q.b.
Sale e pepe q.b.
Olio evo q.b.

Preparazione:

Lavare gli asparagi e tagliarli usando un pelapatate per il lungo in modo da ottenere fettine sottilissime.

Marinare gli asparagi con del succo di limone, sale e olio di oliva per almeno 30 minuti. Nel frattempo lavare le fragole e tagliarle a rondelle.

Disporre gli spinacini alla base, scolare gli asparagi e disporli sopra gli spinacini, coprire il tutto con le fragole e le mandorle a lamelle, condire con aceto balsamico, un pizzico di sale e olio evo a piacere.

CARCIOFI RIPIENI

4 carciofi mammole
2 cucchiaini di pangrattato
2 cucchiaini di pecorino grattugiato
70 gr fontina
40 gr olive taggiasche
20 gr capperi dissalati
1 spicchio di aglio
1/2 limone
1 rametto di timo
1 mazzetto di prezzemolo
150 ml Brodo vegetale
Sale e pepe q.b.
Olio evo q.b.

Preparazione:

Pulire i carciofi eliminando le parti esterne più dure, fino ad ottenere solo i cuori più teneri.

Tagliare le punte e svuotare i carciofi con un cucchiaino eliminando il centro, tagliare i gambi dei carciofi a rondelle e riporre il tutto in una ciotola d'acqua con mezzo limone.

Preparare il ripieno tritando i capperi, le olive e l'aglio e mischiandoli con il pangrattato, il pecorino, le erbe e la scorza di limone, una presa di sale ed un cucchiaino d'olio.

Tagliare la fontina a cubetti ed aggiungerla al ripieno.

Scolare i carciofi dall'acqua e rimpiantarli con il ripieno fino all'orlo. Disporre i carciofi ripieni ed i gambi in una casseruola e aggiungere 100 ml di brodo vegetale.

Coprire la casseruola con un coperchio e cuocere a fuoco lento per 30 minuti circa aggiungendo il resto del brodo poco alla volta in modo da non far asciugare i carciofi.

LASAGNE VERDI ALLE VERDURE PRIMAVERILI

180 gr lasagne verdi
500 gr asparagi
200 gr taccole
200 gr zucchine
50 gr fiori di zucca
3 porri
150 gr piselli
3 rametti di timo limoncino
100 gr pecorino grattugiato
500 ml latte
50 gr burro
50 gr farina
Noce moscata q.b.
Sale q.b.

Preparazione:

Preparare la besciamella scaldando il latte in un pentolino, in un'altra pentola fare scogliere il burro a fuoco basso.

Aggiungere la farina al burro mescolando con una frusta in modo da evitare grumi.

Aggiungere il latte tutto in una volta continuando a mescolare con la frusta in modo energico.

Cuocere per circa 5 minuti a fuoco dolce fino a che la salsa si sarà addensata.

Una volta cotta aggiustare di sale e noce moscata.

Lavare tutte le verdure, pulire le taccole e gli asparagi, sbollentarli velocemente in acqua e tagliare i gambi degli asparagi a rondelle lasciando intere le punte.

Tagliare le zucchine a fette sottili per il lungo, i porri a rondelle ed eliminare gambo e pistilli dei fiori di zucca.

Posizionare sul fondo una teglia un cucchiaino di besciamella iniziare quindi a stratificare le lasagne con le verdure, la besciamella, il pecorino e qualche fogliolina di timo, tenendo da parte i fiori di zucca e le punte degli asparagi.

Finire l'ultimo strato con le verdure tenute da parte e una spolverata di pecorino, cuocere in forno a 180° per 20-30 minuti.

CROSTATA DI RICOTTA E FRAGOLE

1 uovo
400 gr farina 00
200 gr zucchero
250 gr burro
Scorza e succo di limone q.b.
500 gr ricotta
100 gr zucchero a velo
200 gr fragole
100 gr zucchero di canna
Scorza e succo di lime q.b.

Preparazione:

Iniziare facendo la pasta frolla facendo una fontana con la farina sulla spianatoia.

Aggiungere poi il burro e cominciare ad amalgamarlo alla farina con la punta delle dita, quindi si aggiunge lo zucchero e poi le uova.

Impastare fino ad ottenere un impasto omogeneo e non appiccicoso.

Lasciarlo quindi riposare in frigo per almeno un'ora.

Riscaldare il forno a 180°.

Nel frattempo preparare la composta di fragole e lime, lavando e tagliando le fragole e posizionandole in un pentolino con lo zucchero di canna ed il succo di lime.

Lasciare sobbollire a fuoco lento fino a che le fragole saranno morbide e caramellate, spegnere il fuoco, aggiungere la scorza di lime e lasciare raffreddare. In una ciotola mescolare la ricotta con lo zucchero a velo fino a che non sarà cremosa e senza grumi.

Stendere la pasta frolla con un mattarello fino a raggiungere uno spessore di circa 2mm, posizionare la frolla su una tortiera da crostata e bucarla con una forchetta.

Riempirla quindi con uno strato di ricotta e una di fragola e finirla con le classiche strisce di pasta frolla.

Cuocere in forno a 180C per 40 minuti circa e lasciare raffreddare prima di servire.



Insalata di asparagi e fragole

BUON APPETITO!