



Pasqua Senza Crudetta

**DELIZIOSE RICETTE VEG PER
FESTEGGIARE LA TUA PASQUA**

Grazie per aver scaricato questo piccolo ricettario curato interamente dalla nostra cara amica Antonella, in arte **'La Stella Vegan'**.

Antonella segue una dieta a base vegetale da ben 25 anni, quando era quasi impossibile sentir parlare di dieta veg in Italia. Tutti questi anni le hanno permesso di forgiare le sue conoscenze, acquisite anche grazie ai suoi viaggi in giro per il mondo e ai corsi di cucina seguiti in California, Stati Uniti, dove ha ampliato le sue conoscenze applicandole successivamente a quelle della tradizione culinaria italiana.

Questa cucina è in realtà davvero molto semplice, basta conoscerla, saperla gestire e amarla. **Ecco quindi a voi il suo speciale menu di Pasqua!** Queste deliziose ricette vi aiuteranno a passare una festa felice e soprattutto senza crudeltà.

Per molti anni la nostra dieta è stata a base di carne. Tuttavia, oggi, un nuovo modello alimentare sta guadagnando terreno. Questo nuovo modo di mangiare che vede al suo centro alimenti 100% a base vegetale, trova il supporto di milioni di persone in tutto il mondo.

Ogni volta che ci sediamo a tavola, abbiamo la possibilità di risparmiare la vita di moltissimi animali. Ridurre o evitare del tutto il consumo di carne ha inoltre un impatto positivo sull'ambiente e sulla nostra salute. Sempre più esperti di nutrizione, infatti, suggeriscono i vantaggi di un'alimentazione a base vegetale.

Sperimenta nuove e veloci ricette, sorprendendo i tuoi amici e la tua famiglia. Siamo sicuri che questo ricettario si rivelerà molto utile!

Si comincia!



00

RICETTE
A BASE VEGETALE

—
INTRODUZIONE



01

RICETTE
A BASE VEGETALE

—
ANTIPASTI

Tartere di ceci con finocchi all'arancia

INGREDIENTI

80 gr di ceci cotti
sale, pepe nero, olio, noce moscata q.b.
mezzo finocchio
il succo di un'arancia
buccia di arancia o barbetta di finocchio per
guarnire

PROCEDIMENTO

Frullate i ceci con un cucchiaio di acqua, olio, sale, pepe e noce moscata finché non otterrete una purea. Lavate e sminuzzate il finocchio a piccoli cubetti e metteteli a macerare in una ciotola con olio, sale pepe ed il succo dell'arancia per almeno 15 minuti. Con l'aiuto di un coppapasta, prendete la purea di ceci e disponetela al suo interno fino ad arrivare a poco più della metà. Scolate poi il finocchio dal succo in eccesso e mettetelo sopra ai ceci, guarnite con la barbetta di finocchio o della scorza di arancia a julienne, (facendo attenzione a non pelare la parte bianca) ed un filo d'olio.

Tartara Arcobaleno

INGREDIENTI

1 carota media

100 gr di piselli freschi (o surgelati)

il succo di mezzo limone

pepe nero, sale, noce moscata, olio q.b.

fiori commestibili, semi o germogli per guarnire

PROCEDIMENTO

Per la crema di mandorle: Scolate e sciacquate bene le mandorle in un colino, frullatele nel mixer prima brevemente da sole e poi insieme al succo di limone, un pizzico di sale, il pepe, un goccio d'olio e 4/5 cucchiari d'acqua, fino ad ottenere una crema tipo "ricottina".

Per la Tartare: Tritate il più possibile nel mixer la carota ben lavata e fatela macerare per 10 min. nel succo del limone con un po' di pepe, sale e olio. Tritate fino a renderli a crema i piselli e conditeli con un goccio d'olio, un pizzico di sale e la noce moscata. Con un coppapasta, iniziate a formare la tartare, prima con lo strato di carota (scolare il liquido che forma dopo la macerazione), poi con la crema di mandorle e alla fine con i piselli. Guarnitela con fiori commestibili, semi o germogli.



02

RICETTE
A BASE VEGETALE

—
ANTIPASTI



03

RICETTE
A BASE VEGETALE

—
PRIMI

Pasta Fresca con Ragù di Soja

INGREDIENTI

500 gr di pasta fresca
olio, sale, pepe nero q.b.
300 gr circa di soia granulare disidratata
250 gr di salsa di pomodoro
cipolla rossa, carota, alloro, sedano, vino
bianco o rosso, brodo vegetale q.b.

PROCEDIMENTO

Mettete in ammollo la soia disidratata in brodo vegetale o in acqua tiepida per 15 minuti e dopo scolatela bene. Cucinatela come il classico ragù, quindi fate leggermente imbiondire sminuzzati cipolla, carota, sedano e alloro in olio, aggiungete la soia e mescolate bene, sfumate con il vino e una volta evaporato aggiungete il pomodoro, aggiustate di sale e pepe e cuocete per circa 15 minuti a fuoco medio. Fate bollire la vostra pasta in acqua bollente salata, scolatela e mantecatela con il ragù, condite con un filo d'olio.

04

RICETTE
A BASE VEGETALE

—
SECONDI



Polpette di Miglio Mediterranee

INGREDIENTI

250 gr di miglio
olive nere denocciolate q.b.
concentrato di pomodoro q.b.
capperi sotto sale ben lavati q.b.
olio, sale, pepe nero q.b.
una confezione di impanatura riso

PROCEDIMENTO

Cuocete il miglio in brodo vegetale, intanto incorporate e sminuzzate tutti gli ingredienti nel mixer, aggiungeteli poi al miglioaggiustando di pepe, sale e olio e mescolate bene. Formate le polpette e passatele nell'impanatura, infornate con un po' d'olio a 160° fino a doratura, si possono anche rosolare in padella sempre con un goccio d'olio, abbinante un contorno di insalata fresca a piacere.

Crocchette di Spinaci e Tofu

INGREDIENTI

una confezione di impanatura di riso
250 gr di spinacini baby lavati
250 gr di tofu al naturale
sale, pepe nero, noce moscata, olio q.b.

PROCEDIMENTO

Mettete gli spinacini nel mixer insieme al tofu sbriciolato con un goccio d'olio, un pizzico di sale, pepe e noce moscata. Frullate il tutto fino ad avere un composto lavorabile. Formate poi le vostre crocchette e passatele nell'impanatura, infornate con un po' d'olio a 160° fino a doratura. Si possono anche rosolare in padella sempre con un goccio d'olio.



05

RICETTE
A BASE VEGETALE

—
SECONDI

Torta Carote e Cioccolato

INGREDIENTI

3 bicchieri di farina di riso
1 bicchiere di zucchero integrale di canna (o il dolcificante che preferite)
1/2 bicchiere di olio di girasole
un pizzico di sale
una bustina di cremor tartaro o lievito per dolci
2 bicchieri di latte di soia o riso al cioccolato
3 carote tagliate a julienne o cubetti
pezzettini o gocce di cioccolato fondevole q.b.

PROCEDIMENTO

Mettete tutti gli ingredienti in una ciotola, prima i secchi poi i liquidi, mescolate bene fino ad avere un composto omogeneo e morbido. Mettetelo poi in una teglia oliata, infornate a 180° per circa 45 minuti e guarnite con carote e cioccolato a piacere.
P.S. 1 bicchiere corrisponde a circa 130 gr.

06

RICETTE
A BASE VEGETALE

—
DOLCI

Barrette Energetiche di Cereali e Frutta

INGREDIENTI

110 gr di cereali soffiati (quinoa, riso, grano saraceno ecc)
2 banane mature
150 gr di mandorle
50 gr di cioccolato fondente
8 cucchiaini di malto di riso (o il dolcificante che preferite)
2 cucchiaini di olio di girasole
30 gr di frutti rossi essiccati
30 gr di fichi essiccati
un pizzico di cannella, zenzero in polvere e sale

PROCEDIMENTO

Frullate leggermente nel mixer il cioccolato e le mandorle. Aggiungete poi il malto di riso, l'olio, i cereali e mescolate bene. Versate in una ciotola l'impasto dove avrete già reso in purea le banane. Sminuzzate i fichi e i frutti rossi (che avrete precedentemente messo in ammollo per 30 minuti in acqua tiepida) e aggiungete il pizzico di sale, zenzero e cannella, rimescolate il tutto e stendete il composto di almeno 1 cm su una teglia ricoperta da carta forno. Infornate a 160° per circa 15/20 minuti. Una volta freddato, tagliate le vostre barrette. Per la versione crudista, lasciate riposare in frigo l'impasto (nella teglia ricoperta da carta forno) per 8 ore circa, oppure metteteli nell'essiccatore per 4 ore a 35° o 40°. Se volete renderle ancora più golose, potete ricoprirle con del cioccolato fondente fuso. Rivestite ogni barretta con della carta forno o mettetele in un sacchetto di carta, si conservano in frigo per circa 10 giorni.



07

RICETTE
A BASE VEGETALE

DOLCI



animaleQUALITY

La compassione e l'empatia per il più piccolo degli animali è una delle più nobili virtù che un uomo possa ricevere in dono.

—
CHARLES DARWIN

Animal Equality è un'organizzazione internazionale dedicata alla protezione degli animali allevati a scopo alimentare. Ci occupiamo di campagne di sensibilizzazione, inchieste e progetti innovativi che abbiano il maggior impatto possibile a livello internazionale.

La Stella Vegan, chef, blogger e autrice freelance. Segue una dieta a base vegetale dal 1992. Nel 2011 apre la pagina Facebook "**La Stella Vegan**", una delle prime in Italia a parlare di scelta veg per aiutare le persone ad avvicinarsi ad una dieta priva di crudeltà.

Foto Ricette: © Simona Malerba

**Sei interessato al lavoro di Animal Equality?
PER MAGGIORI INFORMAZIONI VISITA:
ANIMALEQUALITY.IT**