



Coppette di grano

80 g di grano in chicchi
una manciata di frutta secca a scelta
(prugne, albicocche, fichi, uvetta...)
1 chiodo di garofano
2 cucchiaini di noci tritate

**Le coppette vanno preparate
con qualche ora di anticipo.**

Mettete a bagno il grano per la notte, e poi la frutta disidratata per un'ora. Versate il grano in una pentola col chiodo di garofano e coprite d'acqua a filo; portate a bollore e cuocete per circa 40 minuti, col coperchio, a fiamma bassa. A questo punto, togliete il chiodo di garofano, unite la frutta secca sminuzzata e cuocete per altri 25 minuti.

Quando il grano si sarà ammorbidito, toglietene qualche cucchiainata, frullatela con poca acqua di cottura e riunitela al resto; cuocete per altri 10 minuti.

Ponete a raffreddare e al momento di servire, cospargete con panna montata o, se preferite, yogurt al naturale sgocciolato, e guarnite con i gherigli di noce.



Ricette di Vera Ferraiuolo - <http://veruccia.blogspot.com>
Foto di Vera Ferraiuolo e Emanuela Barbero

www.vegan3000.info

Vegan 3000

Ricette e info per buongustai e golosi
rispettosi degli animali e dell'ambiente



Il primo sito italiano di Cucina e Alimentazione Vegan - on line dall'anno 2000

Distribuito da:

Menù di Pasqua

per 4 persone



Menù etico e cruelty-free, senza alcun prodotto di origine animale

www.vegan3000.info



Crespelle di farro ai cuori di carciofo

Per le crespelle

300 g di latte di soia al naturale
150 g di farina di farro
50 g di farina di ceci
1 cucchiaino di sale
1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva

Per il ripieno

4 carciofi
il succo di un limone
prezzemolo tritato

Lavate i carciofi e mondateli delle foglie esterne e delle punte più dure; tagliateli a spicchi e metteteli a bagno in acqua e succo di limone per 20 minuti. Scaldate l'olio, sgocciolate e strizzate i carciofi, soffriggeteli per un paio di minuti e poi aggiungete acqua a sufficienza per coprirli, portando a bollire. Nel frattempo, mescolate le due farine, unite il latte, il sale, l'olio, sbattete con una frusta e lasciate riposare per circa un'ora.



Quando i carciofi saranno teneri, sgocciolateli e frullateli in una crema non troppo liscia. Cuocete le crespelle lasciandole sottili, disponetevi il ripieno, coprendo col prezzemolo tritato, ripiegate e infornate a 180°C per circa 20 minuti. Anche qui, se preferite, potete aggiungere alla purea di carciofi un cucchiaio di yogurt di soia al naturale.

Vellutata di sedano

200 g di sedano fresco e sodo
1 cipolla
1/2 litro d'acqua
2 cucchiaini di farina
2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
panna vegetale q.b.

Lavate e mondate il sedano, eliminando i filamenti delle coste; tagliatelo a pezzettini e lavate accuratamente anche le foglie. Portate l'acqua a bollire con mezzo cucchiaino di sale fino e cuocetevi gambi e foglie di sedano per circa 30 minuti. Mondate la cipolla e tritatela finemente; soffriggetela per qualche minuto nell'olio ben caldo, poi incorporate la farina, mescolando per non formare grumi. Diluite con la metà circa dell'acqua di cottura del sedano e mescolate bene per 10 minuti. Passate le coste e le foglie al passaverdura o nel frullatore, aggiungete la crema al brodo e mescolate accuratamente lasciando cuocere per 10 minuti. Aggiungete quindi panna vegetale a piacere e servite dopo altri 10 minuti di cottura. Se preferite un piatto più "fresco" e giocato sui contrasti, sostituite la panna vegetale con yogurt di soia al naturale.



Arrosto di lenticchie rosse

150 g di lenticchie rosse secche
150 g di pane raffermo
100 g di acqua
5 cucchiaini di salsa di pomodoro
1 cipolla
20 g di pane grattugiato

Lavate le lenticchie e mettetele a mollo per la notte. Cambiate l'acqua e cuocetele, senza sale, insieme alla cipolla lavata e affettata, per circa 30 minuti. Nel frattempo, mettetle a bagno il pane con l'acqua e la salsa di pomodoro, strizzando poi bene e sbriciolando la mollica con le dita. Scolate le lenticchie e passatele al passaverdura; mescolate la purea con il pane, il pan grattato, sale quanto basta ed eventualmente aromi a piacere. Date all'impasto la forma di un polpettone e infornatelo per circa 40 minuti a fuoco moderato.



Patate al limone alla Yari

500 g di patate
1 limone
4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
1 cucchiaino di dado vegetale solubile
1 cucchiaino di rosmarino secco
1 cucchiaino di salvia secca

Lavate, pelate e tagliate a spicchi le patate; cuocetele al vapore finché iniziano ad ammorbidirsi e mettetele da parte. Nel frattempo mescolate l'olio, il succo del limone, il dado granulare e le erbe. Versate sulle patate ed amalgamate bene. Infornate per circa 30 minuti girando a metà cottura.



Cipolline alla greca

400 g di cipolline
2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
3 cucchiaini di malto
1 cucchiaio di aceto di vino
1 cucchiaio di salsa di pomodoro
sale e pepe

Lavate e pelate le cipolline e sbollentatele per qualche minuto. Scaldate l'olio e cuocetevi le cipolline finché saranno morbide e dorate. Cospargete con il malto, poi versate l'aceto e mescolate bene. Aggiungete la salsa di pomodoro, tenendo a fuoco alto per 5 minuti, aggiustate di sale e pepe e poi lasciate raffreddare.

