

frittelle appiattendolo con il dorso del cucchiaio una volta posato il composto nell'olio.  
Fate dorare i rösti su entrambi i lati a fuoco piuttosto alto. Volendo potete anche fare un unico rösti in una padella, avendo cura di rigirarlo più volte aiutati da un grande coperchio durante la cottura, e di appiattirlo di tanto in tanto con il dorso di un cucchiaio di legno. La doratura deve durare perlomeno una ventina di minuti.

### **Tenerina cacao e arancia**

280 gr di farina bianca - 200 gr di zucchero di canna - 70 gr di cacao amaro in polvere - 30 gr di maizena - 380 ml di latte di soia - 150 gr di margarina - la scorza di 2 arance

Mescolate lo zucchero con la margarina.

Setacciate la farina, la maizena ed il cacao amaro affinché non si formino grumi ed aggiungete il latte di soia e la scorza delle arance.

Infine unite la bustina di lievito e mescolate per bene.

Ungete una teglia, versate all'interno il composto e fate cuocere in forno preriscaldato per 35 minuti a 200°C.

*Ricette tratte da "La Cucina Etica" - © Edizioni Sonda*



**Trovate centinaia di altre ricette senza prodotti animali su:  
[www.vegan3000.info](http://www.vegan3000.info)**

# **Menù di Pasqua**

**Non uccideteci. Lasciateci vivere!**



**Ogni vita merita rispetto, specialmente quella dei cuccioli.**  
Soltanto in Italia ogni anno per Pasqua vengono massacrati **oltre 3 milioni di agnellini**, fatti nascere con l'unico scopo di essere uccisi e mangiati in questa occasione.

Perché festeggiare in modo così barbaro e crudele una festa religiosa che dovrebbe invece costituire un momento di pace e di riflessione nei cuori di tutti?

Pensate alle urla spaventate di questi cuccioli strappati alle loro madri, a quanto sangue viene versato, alla loro paura e alla loro agonia, allo scuoiamento e all'esser fatti a pezzi.. **una morte dolorosa, assurda e senza senso.**

Chi mangia gli agnellini è responsabile di tutta questa sofferenza: da quest'anno lasciatevi guidare dal vostro cuore e **smettete di mangiarli!**

**PER PASQUA NON UCCIDERE... SALVA L'AGNELLO!**

# Menù di Pasqua

## senza crudeltà

per 8 persone



### Nuvole di spinaci

*500 gr di pasta sfoglia - 1 kg di spinaci - 1 grossa cipolla - 2 spicchi d'aglio - 2 cucchiaini di farina di riso - 1 bicchiere di latte di soia - olio extravergine di oliva - sale e pepe*

In una padella ampia fate soffriggere nell'olio di oliva la cipolla e l'aglio.

Aggiungete gli spinaci e regolate di sale e pepe.

Fate andare per un paio di minuti.

Incorporate la farina e mescolate con cura.

Versate il latte di soia e lasciate cuocere finché non sarà stato assorbito.

Lasciate raffreddare.

Stendete la pasta sfoglia e tagliatela in modo da ottenere una dozzina di quadrati di circa 8 centimetri di lato.

Mettete il ripieno al centro dei quadrati di pasta sfoglia e richiudeteli, anche solo parzialmente, modellandoli a piacimento.

Infornate in forno preriscaldato a 180°C per circa trenta minuti o comunque finché la pasta sfoglia non si sarà gonfiata e dorata.

### Seitan tofuné

*200 gr di affettato vegetale di seitan - 200 gr di tofu (preferibilmente alle erbe) - 6 cucchiaini di passata di pomodoro - 4 cucchiaini di olio di mais - 2 cucchiaini di latte di soia - 1 cucchiaino di salsa di soia (shoyu) - 1 cucchiaino di aceto di mele - 1 cucchiaino di succo di limone - 1 cucchiaino di capperi - 1 cucchiaino di olive - 1 ciuffo di prezzemolo - poca erba cipollina - 1 spicchio d'aglio (facoltativo)*

Frullate il tofu assieme a capperi, olive, passata di pomodoro, latte e salsa di soia, succo di limone, aceto di mele, aglio, prezzemolo ed erba cipollina. Quando tutto è ben amalgamato, aggiungete l'olio a filo poco alla volta fino ad ottenere una crema densa e morbida, che va spalmata sulle fette di seitan precedentemente disposte su un ampio piatto da portata.

Guarnite con alcuni ciuffetti di prezzemolo, poi riponete in frigorifero per alcune ore e servite fresco.

### Pasta delicata

*700 gr di pasta corta - 500 gr di funghi champignon - 1 grossa cipolla - 100 gr di pinoli - 1 mazzetto di prezzemolo - panna di soia - olio - sale - pepe*

Mettete sul fuoco l'acqua per la pasta. Nel frattempo tagliate sottilmente la cipolla e fatela soffriggere per un po' in un giro d'olio, fino a che diventa bella morbida.

Aggiungete i funghi precedentemente tagliati a pezzettini, salate, pepate e, mescolando di tanto in tanto, lasciate cuocere fino a quando anche i funghi sono belli morbidi e dorati.

Quando la pasta è quasi cotta, aggiungete ai funghi la panna, abbastanza da coprirli (ma non tanta da annegarli!) e i pinoli.

Mescolate bene e lasciate amalgamare i vari ingredienti fra di loro per alcuni minuti.

Prima di scolare la pasta, aggiungete al sughetto il prezzemolo tritato e mescolate ancora una volta.

Scolate la pasta al dente, versatela nella zuppiera e conditela.

### Involtini di zucchine alla griglia

*8 zucchine - 600 gr di tofu - 6 spicchi d'aglio - 5 o 6 cucchiaini olio extravergine d'oliva - 1 mazzetto di prezzemolo - paprika - pepe - sale*

Lavate e spuntate le zucchine, poi tagliatele a fettine sottili per il lungo.

Grigliatele su una piastra e nel frattempo preparate il ripieno, frullando tutti gli altri ingredienti. Riempite le zucchine e arrotolatele ad involtini, fissandole con uno stuzzicadenti perché non si aprano.

### Rösti di patate alle erbe fini

*8 patate - 1 cucchiaino di erba cipollina - 1 cucchiaino di dragoncello - 1 cucchiaino di maggiorana - 1 cucchiaino di timo - olio extravergine d'oliva - sale - pepe*

Tritate l'erba cipollina, la maggiorana e il dragoncello, poi mescolateli assieme al timo in una ciotola, salate e pepate.

Grattugiate alla bell'e meglio le patate e schiacciatele perché perdano il loro liquido.

Aggiungete le patate alle erbe e mescolate accuratamente.

Versate abbondante olio extravergine di oliva in una padella per fritti e scaldatelo bene. Versatevi quindi il composto a cucchiaiate, dando la forma di