

## Mousse di fragole

### Ingredienti per 6 persone:

500 ml di latte di soia, preferibilmente alla vaniglia

500 g di fragole

1 cucchiaino di agar agar in polvere

(reperibile nei negozi di alimentazione naturale e biologica)

il succo di 1/2 limone

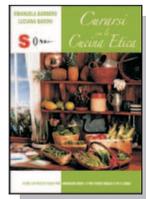
1 cucchiaino di malto di grano

Scaldate il latte di soia con un cucchiaino di agar agar in polvere in una pentola. Lasciate sul fuoco un paio di minuti da quando prende il bollore, quindi spegnete il fuoco e fate intiepidire leggermente, senza però farlo raffreddare completamente altrimenti si solidifica.

Unite il malto, il succo di limone e le fragole, quindi frullate il tutto.

Versate nelle coppette singole e riponete in frigorifero per alcune ore.

Prima di servire guarnite ciascuna coppetta con una fragola intera.



Tutte le ricette presenti in questo opuscolo sono tratte dal libro "Curarsi con la cucina etica" di Emanuela Barbero e Luciana Baroni, Edizioni Sonda 2005 (© tutti i diritti sono riservati - si ringrazia l'editore per la gentile concessione).

**Vegan** 3000

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



© Vegan3000

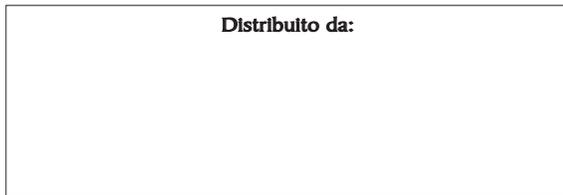
Il primo sito italiano di Cucina e Alimentazione Vegan - on line dall'anno 2000

[www.vegan3000.info](http://www.vegan3000.info)



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

Distribuito da:



# Menù di Pasqua



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

[www.scienzavegetariana.it](http://www.scienzavegetariana.it) --- [www.vegan3000.info](http://www.vegan3000.info)



## Bruschette con pâté di ceci

### **Ingredienti per 4 persone:**

100 g di ceci secchi (corrispondenti a 300 g lessati)  
1 rametto di rosmarino  
1 ciuffetto di prezzemolo  
2 cucchiaini di olio extravergine di oliva  
pepe bianco  
8 fette di pane toscano senza sale da 40 g cad.  
sale

Dopo averli lasciati in ammollo per almeno 24 ore, lessate i ceci con un rametto di rosmarino per circa un paio d'ore (un'ora con pentola a pressione). Verso fine cottura aggiungete anche un po' di sale: è sempre preferibile non salare i legumi all'inizio della cottura perché ciò ne allunga i tempi e li indurisce, rendendoli meno digeribili. Quando i ceci sono morbidi, scolateli e frullateli. Conditeli con olio, pepe bianco e del prezzemolo tritato. A questo punto spalmate il composto ottenuto sulle fette di pane precedentemente fatte dorare in forno. Volendo potete aggiungere ancora pochissimo olio versato a filo prima di servirle.

## Cannelloni con gli asparagi

### **Ingredienti per 4 persone:**

200 g di cannelloni di semola di grano duro  
800 g di asparagi  
200 g di tofu  
1 cipolla  
250 ml di panna di soia  
2 cucchiaini di olio extravergine di oliva per il ripieno + 2 per ungere la teglia  
2 cucchiaini di semi di sesamo  
sale e pepe

Lavate gli asparagi, tagliate via la parte del gambo più legnosa e fateli cuocere a vapore per circa 10 minuti: devono restare leggermente croccanti poiché termineranno la cottura in forno. Lasciateli intiepidire e tagliateli a pezzetti di circa 1 o 2 cm. Dopo averla tritata, fate appassire la cipolla in una padella con 2 cucchiaini di olio, unite gli asparagi a pezzetti e fateli cuocere brevemente. Schiacciate il tofu con una forchetta, aggiungetelo agli asparagi e mescolate aggiustando di sale e pepe. Lasciate cuocere a fuoco moderato per alcuni minuti, quindi unite poco meno di metà della panna (circa 100 ml), mescolate e spegnete il fuoco. Preparate i cannelloni portando ad ebollizione dell'acqua salata dove li farete cuocere per pochissimi minuti (seguite le istruzioni riportate sulla confezione). Ungete un'ampia teglia con un velo d'olio, scolate i cannelloni e riempieteli con il composto di asparagi e tofu che avete preparato. Disponeteli sulla teglia e ricopriteli con la panna restante, cospargendo il tutto con una spolverata di semi di sesamo. Cuoceteli in forno preriscaldato a 200°C per circa 20 minuti: fate dorare la superficie facendo però attenzione che non bruci.

## Spezzatino di seitan al limone

### **Ingredienti per 4 persone:**

400 g di seitan al naturale  
2 cucchiaini di olio extravergine di oliva  
4 cucchiaini di succo di limone  
1 cucchiaino di salsa di soia (tamari)  
1 cucchiaino di aceto balsamico

Tagliate il seitan a bocconcini, quindi fatelo soffriggere con un po' d'olio in una padella per 2 o 3 minuti. Mentre si scalda, preparate il condimento in una scodella emulsionando il succo di limone, la salsa di soia e l'aceto balsamico. Quindi versate il tutto sullo spezzatino di seitan, fatelo insaporire per alcuni minuti a fiamma moderata e servitelo caldo.

## Insalata mediterranea

### **Ingredienti per 4 persone:**

4 patate medie  
2 pomodori cuore di bue medi  
80 g di olive denocciolate  
10 g di capperi sotto sale ben risciacquati e asciugati  
alcune foglioline di basilico fresco  
1 spolverata di origano essiccato  
3 cucchiaini di olio extravergine di oliva  
sale

Pelate e tagliate a pezzetti le patate, quindi fatele cuocere a vapore nell'apposito cestello. Quando sono morbide versatele in una insalatiera e lasciatele raffreddare. Lavate e tagliate a pezzetti i pomodori, unite le olive e i capperi, le foglioline di basilico spezzettate e l'origano. Quando le patate sono raffreddate, unite tutti gli ingredienti in una insalatiera. Per finire condite con l'olio extravergine di oliva ed un pizzico di sale.

