

Dolce

BISCOTTI CANNELLA E 3 FARINE

Ingredienti: 100 g di miscela di farina di grano tenero per dolci; 100 g di farina d'avena; 100 g di farina di mandorle; 25 di zucchero a velo; 70 g di margarina vegetale; 1 bustina di lievito per dolci; due cucchiaini di cannella in polvere.

Preparazione: setacciare le tre farine con la bustina di lievito e un cucchiaino di cannella. Disporle a fontana sul piano di lavoro, porre la margarina nel centro e impastare. Se l'impasto risulta troppo asciutto, aggiungere un po' d'acqua. Infine spianare col mattarello fino a uno spessore di mezzo cm. Ritagliare i biscotti con una formina (ne risulteranno circa 20). Disporli su una teglia ricoperta di carta forno bagnata e strizzata. Cuocerli in forno caldo a 180° per 15 minuti. Mescolare lo zucchero a velo con la restante cannella e spolverizzare i biscotti ancora caldi.

**Per saperne di più sulla scelta vegan,
che salva animali, l'ambiente e la tua salute,
fai riferimento al sito VegFacile.info
"per diventare vegan passo passo... in modo facile!":
www.vegfacile.info**

**Questo volantino è realizzato, stampato, distribuito
dall'associazione AgireOra Edizioni,
casa editrice non-profit in difesa degli animali.**

**Per contatti:
www.agireoraedizioni.org
info@agireoraedizioni.org**

Distribuito localmente da:

ph. valeria aksakova

Ricette di Pasqua senza crudeltà



Ecco una proposta di un gustoso menu di Pasqua con ingredienti 100% vegetali. Si tratta di ricette facili ma d'effetto, per preparare un menu completo, dall'antipasto al dolce, "buone" in tutti i sensi: buone come sapore, e buone perché non uccidono nessuno, né gli agnellini massacrati a centinaia di migliaia a Pasqua, né altri animali, altrettanto innocenti.

Le ricette sono tratte dal sito VeganHome, e sono quelle che gli utenti del forum hanno proposto nel corso del tempo, quindi tutte collaudate di persona e apprezzate da molti!

Gli ingredienti si intendono per 4 persone.

Antipasto

STICKS DI POLENTA

Ingredienti: 1 bicchiere di pangrattato; 1 filo di olio evo; pepe nero; sale rosa; paprika dolce (o piccante in base ai gusti); polenta.

Preparazione: preparare la polenta o acquistarla già pronta. Una volta solidificata, tagliarla a fette a forma di stick, tipo patatine fritte. Mescolare il pangrattato con una spolverata di pepe, sale rosa e paprika e impanare gli stick. Adagiare il tutto in una teglia cosparsa di olio. Cuocere in forno per 15 minuti a 180°, fino a doratura.

Primo

CRÊPES PORRI E FUNGHI

Ingredienti: 160 g di farina bianca; 40 g di farina di ceci; 400 ml di latte di soia; 200 g di funghi champignon a fette e cotti; quattro porri (compresa la parte verde pallido); panna di soia; erba cipollina; aglio in polvere.

Preparazione: miscelare prima le due farine in una ciotola, poi aggiungere il latte poco alla volta, mescolando con una frusta per evitare la formazione di grumi. Salare l'impasto. In un padellino soffriggere i porri affettati sottilmente. Quando sono teneri, aggiungere gli champignon già cotti e mescolare per qualche minuto. Aggiungere poca panna di soia, farla rapprendere e mettere da parte.

Nel frattempo preparare le crêpes: oliare con l'apposito pennellino una padella antiaderente (o una crepiera) e versare un quarto dell'impasto, avendo cura di ricoprire tutta la superficie della padella in uno strato sottile. Far rapprendere, girare e cuocere anche l'altro lato. Farcire con un quarto del ripieno e arrotolare.

Ripetere l'operazione per le altre crêpe. In una ciotolina miscelare la panna di soia con sale, pepe, erba cipollina ed aglio in polvere. Versare la salsa sulle crêpes al momento di servire.

Secondo e contorno

TORTA PASQUALINA AI CARCIOFI

Ingredienti: 2 rotoli di pasta sfoglia vegan rotondi; 500 g di tofu naturale; 100 g di tofu affumicato; 8 carciofi puliti e tagliati a spicchi oppure 900 g di carciofi surgelati; mezza cipolla affettata; 1 bicchiere di vino bianco (facoltativo); 2 cucchiaini di yogurt di soia; 50 g di lievito alimentare in scaglie; 20-25 anacardi tostati e salati; 1 cucchiaino di sale nero indiano kala namak (facoltativo); olio evo; un po' di latte di soia; maggiorana; sale e pepe.

Preparazione: tritare insieme gli anacardi ed il lievito alimentare e mettere da parte. Mescolare in un mixer 100 g di tofu naturale con il sale indiano e mettere da parte. Far soffriggere la cipolla e poi aggiungere i carciofi e far cuocere con acqua o vino bianco. A cottura ultimata, prelevarne la metà e metterli in un mixer insieme al restante tofu naturale e ai 100 g di tofu affumicato, tagliati a pezzetti. Aggiungere lo yogurt e frullare amalgamando bene. Aggiungere il condimento a base di lievito ed anacardi e amalgamare nuovamente. Trasferire l'impasto in una ciotola, aggiungere il resto dei carciofi e mescolare.

Stendere la prima sfoglia in una teglia unta, creando un bordo e versare il ripieno avendo cura di compattarlo bene. Sopra al ripieno stendere il tofu mescolato al sale. Ricoprire con il secondo rotolo di sfoglia chiudendo tutti i bordi, spennellare la superficie con latte di soia. Infornare seguendo i tempi e le temperature consigliate in etichetta della pasta sfoglia. Lasciar intiepidire 5-10 minuti e poi servire.

PATONZE PREZZEMOLONZE

Ingredienti: 2 cipolle bianche tagliate a julienne; 4 pomodori secchi tritati; 1 pizzico di peperoncino in scaglie; 6 patate grandi pelate e tagliate a fette da 1 cm; 1 pizzico di pepe nero; 1 ciuffo di prezzemolo; olio evo q.b.; 1 pizzico di sale.

Preparazione: soffriggere la cipolla con i pomodori secchi e il peperoncino. Aggiungere le patate e coprire fino a metà cottura (20 minuti) a bassa fiamma, spadellando di tanto in tanto. Dopo 20 minuti aggiungere un mestolo d'acqua per ravvivare la cottura e cuocere altri 20 minuti sempre spadellando e regolando di sale. Due minuti prima della fine della cottura, aggiungere pepe nero e prezzemolo tritato.