

BUDINO ALLA CANNELLA

Ingredienti: 400 ml di latte di soia zuccherato (o riso o avena); 40 g di farina 00 (ma anche integrale va bene); 40 ml di olio extravergine d'oliva; 80 g zucchero integrale di canna (o il dolcificante che preferite); cannella in polvere; biscotti (facoltativo).

Preparazione: scaldare l'olio a fiamma bassa, in una pentola abbastanza grande (calcolate che crescerà di volume), toglierlo dal fuoco e aggiungere la farina lentamente mescolando bene fino a formare una specie di polentina. Aggiungere lo zucchero (meglio metterne un po' alla volta e assaggiare per vedere quando va bene come "dolcezza").

Rimettere sul fuoco e diluire quindi il composto con il latte, precedentemente riscaldato. Il latte deve essere aggiunto poco per volta mescolando di continuo per non creare grumi. Viene molto bene se usate una frusta. Mescolare bene fino a che il composto non si addensa (ci vorranno pochi minuti).

Aggiungere cannella a piacere, e versare subito dentro degli stampini (vanno benissimo quelli di alluminio per i muffin che vendono al supermercato). Non lasciare il composto nella pentola perché raffredda in fretta e potrebbe formare dei grumi (ma se dovesse succedere, in caso non venissero via solo mescolando, scaldate un altro pochino di latte e aggiungetelo).

Se preferite, prima di riempirli, potete sbriciolare dei biscotti a piacere sul fondo degli stampini. Lasciate raffreddare a temperatura ambiente, spolverate di cannella e mettete in frigo. Sono buoni sia freddi che 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. congedesign

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

FAGOTTINI ASPARAGI E PATATE

Ingredienti: 700 g di asparagi bianchi; 3 patate; 2 cipolle; 275 g di pasta sfoglia (rotolo rettangolare); 150 ml di panna di soia; parmigiano veg (ottenuto mescolando 50 g di mandorle tritate, sale, 2 cucchiaini di lievito alimentare in scaglie); olio extra vergine di oliva; sale e pepe; 10 ml di latte di soia.

Preparazione: pelare le patate, tagliarle a cubetti e lessarle per 10 minuti da quando bolle l'acqua; nel frattempo pulire gli asparagi, tagliando la parte inferiore e pelando quella più esterna, e poi tagliarli a rondelle sottili (via via più spesse andando verso la punta). Tagliare le cipolle, farle appassire con un po' d'olio e aggiungergli gli asparagi insieme a mezzo bicchiere d'acqua; cuocere col coperchio per circa 15 minuti. Quando gli asparagi sono morbidi, togliere il coperchio, far asciugare l'acqua e aggiungere le patate. Aggiustare di sale e pepe, unire la panna di soia e, alla fine, il parmigiano veg.

Far raffreddare il composto e intanto dividere la pasta sfoglia in 8 quadrati, in ciascuno dei quali si metteranno 2 cucchiaini abbondanti del composto. Per ogni quadrato, unire al centro le 4 estremità e chiudere le fessure tra un lembo e l'altro schiacciando la pasta sfoglia. Spennellare le superfici dei fagottini con il latte di soia e cuocere in forno a 200° per 20 minuti.

PRIMO

RISOTTO AL LIMONE E TIMO

Ingredienti: 1/2 cipolla oppure 1 scalogno; 400 g riso parboiled; 1/2 limone; 1 l di brodo vegetale caldo; 3 rametti di timo; 2 cucchiaini di erba cipollina essiccata; pepe q.b.

Preparazione: tritare e rosolare la cipolla nell'olio a fuoco basso.

Unire il riso e farlo tostare per 1 minuto, mescolando continuamente con un cucchiaino di legno. Bagnare con il succo di limone, mescolare bene e poi aggiungere due mestoli di brodo vegetale caldo. Portare a cottura, aggiungendo un paio di mestoli di brodo vegetale caldo ogni volta che asciuga. Una volta cotto, profumare con la scorza di limone tagliata a striscioline, le foglioline di timo e l'erba cipollina essiccata. Mescolare bene e spegnere. Aggiungere il pepe, sempre mescolando, e servire.

SECONDO E CONTORNO

POLPETTE DI FUNGHI E FAGIOLI

Ingredienti: 500 g di fagioli cannellini freschi lessati o in scatola; 400 g di funghi misti surgelati; aglio; olio; sale; pepe; prezzemolo; pangrattato.

Preparazione: cucinare i funghi per 10-15 minuti con aglio tritato, olio, sale e aggiungere un po' di prezzemolo a fine cottura. Nel frattempo sciacquare e sgocciolare i fagioli. Quando i funghi sono cotti metterli nel mixer insieme ai fagioli, un cucchiaino d'olio, sale e pepe fino a formare una crema. Formare delle polpette, passarle nel pangrattato e metterle in una teglia antiaderente con un po' d'olio, oppure suddividere il composto in uno stampo multiplo per dolci, e infornare per 10-15 minuti a 200°. Sono buone anche a temperatura ambiente.

BOCCONCINI DI SPINACI

Ingredienti: 1/2 kg di spinaci surgelati (oppure 1kg freschi lessati); 2/3 spicchi d'aglio; 5 cucchiaini di gomasio (ottenuto con semi di sesamo tostati e pestati con poco sale); 4 o 5 cucchiaini di pangrattato; pepe arcobaleno oppure noce moscata; 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva.

Preparazione: Preparazione: cuocere gli spinaci surgelati oppure quelli freschi dopo averli mondati. Una volta lessati, scolarli e schiacciarli un po' per togliere l'acqua in eccesso, tagliarli velocemente col coltello in modo da sminuzzarli leggermente e saltarli in padella con l'olio extravergine di oliva e l'aglio. Levare l'aglio, salare proprio poco e pepare abbondantemente con pepe arcobaleno (miscela di pepe bianco, nero, pimento e schinus) oppure con noce moscata. Lasciare intiepidire, quindi aggiungere 2 o 3 cucchiaini di gomasio.

Formare delle piccole palline, non più grandi di una noce, e passarle rotolandole nel pangrattato mescolato con gomasio (4 cucchiaini di pangrattato e 2 cucchiaini colmi di gomasio). Disporre le palline in una teglia unta e passare nel forno 200° per 10/15 minuti, deve solo asciugare un po' il pangrattato della crosticina. Lasciare intiepidire prima di servire.