

PERE IN SALSA DI CIOCCOLATO E NOCCIOLE

Ingredienti (per 4 persone)

4 pere
1 foglio di pasta sfoglia vegan (con margarina vegetale)
qualche nocciola
zucchero q.b.
zenzero
succo di mela
cioccolato fondente

Tagliare a metà le pere, sbucciarle e togliere i semi. Adagiarle su un piatto e irrorarle con il succo di mela. Tagliare la sfoglia (mantenendola sulla carta forno) a riquadri e su ognuno disporre una mezza pera. Cospargere il frutto di zucchero, zenzero e nocciole tritate e poi avvoerlo nella sfoglia saldando i bordi. Cucinare in forno preriscaldato a 200° per 40 minuti.

Sciogliere il cioccolato a bagnomaria, se necessario renderlo più cremoso aggiungendo un cucchiaino da tavola di latte di soia. Disporre le pere in un piatto da portata, versarvi sopra il cioccolato fuso e quindi una manciata di nocciole tritate. Servire tiepide.



LAV onlus - Via Piave,7 - 00187 Roma
www.lav.it

MENÙ DI PASQUA

GONFIETTI ALL'ERBA CIPOLLINA E CURRY
CASERECCHE DI FARRO AGLI ASPARAGI
SEITAN AL PEPE VERDE
CHAMPIGNON E RUCOLA IN INSALATA
PERE IN SALSA DI CIOCCOLATO E NOCCIOLE

GONFIETTI ALL'ERBA CIPOLLINA E CURRY

Ingredienti (per 4 persone)

250 gr di farina
una bustina di lievito di birra
200 ml circa d'acqua
un pizzico di sale
un mazzetto di erba cipollina
un cucchiaino di curry mild

Unire il lievito alla farina in una terrina, aggiungendo un po' di sale. Unire l'acqua tiepida*. Mescolare fino a ottenere un composto morbido, come una pastella. Coprire con una tovagliolo e far lievitare per almeno 30 minuti. Aggiungere il curry e l'erba cipollina, tagliata a pezzettini di circa un centimetro. Scaldare un po' d'olio di semi di arachide (o di un altro seme) in una padella antiaderente e, con un cucchiaino, far scivolare l'impasto nell'olio, a formare delle frittelline. Far dorare da entrambi i lati e servire caldi.

** Se si tratta di lievito di birra da stemperare in acqua, effettuare l'operazione e poi unire alla farina*

CASERECCHE DI FARRO AGLI ASPARAGI

Ingredienti (per 4 persone)

Un mazzo di asparagi verdi
Mezza carota
Pochissimo aglio
Un cucchiaino d'olio extravergine di oliva
400 grammi di caserecce di farro

Dopo averli lavati e aver rimosso la parte più dura e legnosa degli asparagi (circa 5 cm dal basso), tagliare le punte e metterle da parte. Affettare i gambi a rondelline di circa 2/3 mm. In una padella versare l'olio, pochissimo aglio tritato e gli asparagi. Farli saltare alcune volte, scuotendo la padella, salare e quindi aggiungere poca acqua bollente, come si fa per i risotti, fino a che le rondelline saranno tenere ma non disfatte. A piacere aggiungere delle striscioline di carota a metà cottura degli asparagi. Portare a ebollizione l'acqua, salarla e gettarvi le punte degli asparagi e le caserecce - o un altro formato di pasta che richieda circa 12 minuti di cottura. Scolare la pasta e le punte e versarla nella padella contenente le rondelle di asparagi calde. Girare veloce-

mente il tutto a fuoco spento e aggiungere, se si desidera un primo più cremoso, un po' di panna di soia.

SEITAN AL PEPE VERDE

Ingredienti (per 4 persone)

Seitan al naturale (circa 100 gr a persona)
Pepe verde in grani
Olio di semi o margarina vegetale
Brandy (facoltativo)
Panna di soia o d'avena

Tagliare il seitan a fettine spesse almeno un centimetro. Sgocciolare il pepe verde e schiacciarne qualche grano sulla superficie delle fettine, facendo in modo di farlo infossare nel seitan. Far rosolare da entrambe le parti, volendo con un pochino di brandy, e quindi portare a cottura (circa 10 minuti) aggiungendo un po' d'acqua. Unire la panna di soia in modo da ottenere una salsa cremosa e far cuocere un altro minuto. È ottimo servito con patatine novelle al forno.

CHAMPIGNON E RUCOLA IN INSALATA

Ingredienti (per 4 persone)

Alcuni funghi champignon molto freschi
Un mazzetto di rucola
Una decina di noci
Lievito alimentare q.b.
Olio extravergine d'oliva
Succo di limone q.b.

Pulire i funghi, togliendo i gambi. Affettarli a fettine molto sottili (max 1,5 mm). Tagliare la rucola a striscioline. Distribuire i funghi sul letto di rucola, e quindi le noci, spezzettate. In una ciotolina mescolare olio e limone, con un po' di sale. Versarne un filo sulle verdure, spruzzare con lievito alimentare e servire.