





Ente Nazionale Protezione Animali  
presenta

# PASQUA 2019

## IL MENU' BUONO

Amore per la cucina e per gli animali



a cura di  
**ARIANNA**



Tutti i diritti riservati © Iniziativa promossa da CNCS - ENPA

# MENU' COMPLETO



## CARCIOFI E ASPARAGI IN PANATURA CROCCANTE DI TARALLI

**Ingredienti:**

- 2 carciofi grandi
- 300 gr di asparagi
- 100 gr di tarallini al finocchietto
- 100 gr di farina di ceci
- 200 ml di acqua
- Sale
- Pepe
- Olio di arachidi per la frittura

**Procedimento:**

Versare in una ciotola la farina di ceci, aggiungere il sale, il pepe e l'acqua, mescolando fino ad ottenere una pastella liscia ed omogenea. Tenerla in frigorifero fino al momento di utilizzarla.

Lavare gli asparagi e tagliare la parte finale del gambo che risulta più dura. Pulire i carciofi togliendo le foglie esterne più dure e dividere in 4 parti la parte centrale; tenerli in acqua e succo di limone per evitare che anneriscano.

Bollire asparagi e carciofi per pochi minuti in acqua salata bollente, scolarli, asciugarli tamponandoli con carta assorbente e lasciarli raffreddare.

Sbriciolare i taralli con le mani, aggiungerli alla pastella di ceci e mescolare.

In un pentolino dai bordi alti scaldare l'olio; passare i carciofi e gli asparagi nella pastella e friggerli per pochi minuti fino a doratura. Se gli asparagi sono molto sottili friggerli prendendo 2 o 3 pezzi per volta. Scolare su carta assorbente e servire ancora caldi.



## CESTINI DI TORTILLAS CON CAPONATA DI VERDURE

### Ingredienti:

4 tortillas  
1 melanzana grande  
1 peperone giallo  
2 zucchine  
4 cucchiaini di polpa di pomodoro  
1 cipollina fresca  
basilico fresco  
olio extravergine d'oliva  
sale  
pepe  
una manciata di pinoli

### Procedimento:

Tagliare i bordi delle tortillas per formare dei quadrati, metterle in quattro ciotoline da forno dandogli forma di scodelline e infornare a 200° per circa 15 minuti facendo attenzione e non far scurire troppo la parte superiore. Lasciar raffreddare completamente prima di sformare.

Tagliare le verdure a tocchetti non troppo piccoli e metterle in 3 ciotole separate. Versare del sale sulle melanzane e lasciarle riposare, nel frattempo cuocere le altre verdure. In una padella versare ½ bicchiere di olio, fatelo scaldare poi versare le zucchine e cuocere finché non sono ben dorate; sollevare con un mestolo forato e metterle in una ciotola. Nello stesso olio cuocere anche i peperoni e tenerli da parte insieme alle zucchine. Lavare le melanzane, strizzarle bene e friggerle nella stessa padella; scolare e aggiungere alle altre verdure. In un tegame far soffriggere la cipolla con olio d'oliva, aggiungere la polpa di pomodoro, il sale e qualche foglia di basilico e cuocere pochi minuti. Versare il sugo di pomodoro sulle verdure, aggiungere i pinoli, delle foglie di basilico fresco spezzettate e mescolare. Dividere la caponata nelle scodelline di tortillas e servire.



## CAVATELLI CON RAGU DI CAVOLFIORE E SOIA E POMORINI

### Ingredienti per la pasta:

200 gr di farina 0  
200 gr di semola rimacinata di grano duro  
280 ml circa di acqua

### Ingredienti per il ragù:

120 gr di soia disidratata  
600 gr di cime di cavolfiore  
1 carota  
2 cipolline fresche

2 spicchi d'aglio  
1 gambo di sedano  
500 gr di pomodorini  
qualche cucchiaino di vino bianco  
olio extravergine d'oliva  
sale  
pepe



basilico fresco

**Procedimento:**

Reidratare la soia in acqua bollente lasciandola in ammollo fino a che non si sarà completamente ammorbidita.

Versare le farine in una ciotola, aggiungere l'acqua appena tiepida e lavorare fino ad ottenere un impasto sodo e compatto che non si attacca alle mani; avvolgere in un telo e lasciar riposare per circa mezz'ora.

Togliere la soia dall'acqua e strizzarla molto bene aiutandovi con uno schiacciapastate; tritarla grossolanamente con un coltello e tenerla da parte. Fare un trito sottile con la carota, la cipolla, 1 spicchio d'aglio e il sedano, versare in un tegame con dell'olio d'oliva e lasciar rosolare per un paio di minuti; aggiungere le cime di cavolfiore sbriciolate con le mani, la soia e cuocere fino a che il trito non risulti ben dorato. Sfumare con il vino bianco a fiamma alta, lasciar evaporare, aggiungere sale e pepe e spegnere il fuoco. Versare in una ciotola e tenere da parte.

Nello stesso tegame aggiungere uno spicchio d'aglio, dell'olio d'oliva ed i pomodorini tagliati a metà. Aggiungere sale, pepe e qualche foglia di basilico e cuocere un paio di minuti a fiamma alta; aggiungere il trito di soia e cavolfiore e cuocere ancora un minuto.

Infarinare un piano di lavoro, prendere l'impasto e, prendendone un pezzetto per volta, formare dei filoncini sottili; tagliare a tocchetti lunghi e trascinarli sulla spianatoia con la lama di un coltello per formare le cortecce; non sovrapporle per evitare che si attacchino tra di loro.

Portare a bollore abbondante acqua salata e versare la pasta; cuocere per pochi minuti, saranno pronti appena vengono a galla; scolare e versare nel tegame con il condimento, aggiungendo a fiamma alta 3 o 4 cucchiaini di acqua di cottura della pasta per amalgamare.

Servire con foglioline di basilico fresco.



## LASAGNA CON FUNGHI E PESTO

**Ingredienti:**

400 gr di sfoglia fresca per lasagne  
700 gr di funghi misti (champignon, chiodini e porcini)  
2 carote  
1 gambo di sedano  
1 spicchio d'aglio  
1 cipollina fresca  
prezzemolo  
olio extravergine d'oliva  
sale  
pepe  
1 cucchiaio di margarina

**Per la besciamella:**

1l di latte di soia non zuccherato  
100 gr di margarina vegetale  
100 gr di farina  
2 cucchiaini di lievito in scaglie  
pepe  
noce moscata

sale

**Per il pesto:**

2 mazzetti di basilico fresco (80 gr)  
30 gr di mandorle  
120 ml di olio extravergine d'oliva  
1 cucchiaio abbondante di lievito alimentare

1 spicchio d'aglio  
sale

**Procedimento:**

Versare in un pentolino la margarina e farla sciogliere a fiamma bassa; aggiungere ½ bicchiere di latte, la farina e mescolare con una frusta per ottenere una crema. Versare il latte rimanente, il sale e cuocere sempre mescolando fino a che non addensa; aggiungere il pepe, la noce moscata e il lievito in scaglie e tenere da parte.

Per il pesto, mettere tutti gli ingredienti in un mixer e frullare, versare in una ciotola di vetro, coprire e tenere in frigorifero fino al momento di utilizzare.

Preparare un trito con le carote, il sedano, la cipolla, l'aglio e il prezzemolo, versarlo in un tegame con l'olio d'oliva e farlo soffriggere per 1 minuto; aggiungere i funghi, il sale, un pizzico di pepe e lasciar cuocere per una ventina di minuti.

Portare a bollore abbondante acqua salata bollente, lessare le sfoglie di pasta, scolarle e passarle in acqua fredda; stenderle su un telo di cotone o su un foglio di carta forno per evitare che si attacchino tra loro.

Prendere la besciamella: se si è addensata troppo aggiungere qualche cucchiaino di latte e mescolare con la frusta. Versare qualche cucchiaino sul fondo di una teglia da forno, fare uno strato di pasta, un po' di besciamella, il pesto e i funghi e infine ancora un po' di besciamella. Continuare in questo modo per 3 strati.

Completare con la besciamella sulla superficie e qualche fiocchetto di margarina. Cuocere per circa 30 minuti in forno preriscaldato a 180°.

Lasciare riposare per almeno 20 minuti prima di servire.



## SPIEDINI DI TOFU CON NIDO DI AGRETTI E PATATE NOVELLE

**Ingredienti:**

250 gr di tofu  
1 peperone giallo  
1 cipolla rossa  
500 gr di patate novelle  
600 gr di agretti  
30 gr di farina di ceci  
90 ml di acqua  
olio extravergine di oliva  
1 cucchiaino di salsa di soia  
paprica dolce  
aglio in polvere  
cipolla in polvere  
pepe  
sale  
rosmarino

origano

1 spicchio d'aglio

Prezzemolo fresco

2 cucchiaini di burro di soia o margarina vegetale

1 limone

**Procedimento:**

Versare la farina di ceci in una ciotola, aggiungere la paprica, l'aglio e la cipolla in polvere, sale, pepe, origano e rosmarino, versare l'acqua, la salsa di soia e mescolare per ottenere una pastella senza grumi. Tagliare il tofu a pezzi versarlo nella ciotola, mescolare e lasciarlo riposare per circa un'ora.

Tagliare il peperone a pezzi della stessa grandezza; pulire la cipolla, tagliarla a metà ed ottenere anche da questa dei pezzi regolari. Portare a bollore dell'acqua salata e lessare i peperoni per 2 o 3 minuti, scolarli ed asciugarli. Lessare velocemente anche la cipolla, basteranno 30 secondi, scolare e asciugare.

Infilare su delle palettine di legno il tofu, il peperone e la cipolla alternandoli, poggiare su un vassoio e versare sugli spiedini la pastella di marinatura del tofu.

Lessare gli agretti per 12/15 minuti in acqua salata bollente, scolare e condire con olio, sale e limone.

Lavare e cuocere le patate in acqua bollente fino a che, infilando uno stuzzicadenti, non risulteranno morbide. Pelarle quando sono ancora calde e metterle in una ciotola; aggiungere prezzemolo fresco tritato, 1 spicchio d'aglio grattugiato, sale e pepe e mescolare. In una padella antiaderente versare il burro e farlo sciogliere, aggiungere le patate e farle rosolare per qualche minuto.

Cuocere gli spiedini nella stessa padella delle patate aggiungendo un filo d'olio fino a che non risulteranno ben dorati su tutti i lati.

Adagiare gli agretti su un piatto da portata dandogli la forma di piccoli nidi, mettere al centro di ogni nido le patate novelle e gli spiedini su un lato.



## FORMAGGIO DI ANACARDI E MANDORLE CON FOGLIOLINE DI SALVIA FRITTE

### Ingredienti per il formaggio:

100 gr di anacardi  
100 gr di mandorle pelate  
4 cucchiaini di olio i semi di girasole  
1 cucchiaino di succo di limone  
2 cucchiaini di lievito alimentare  
½ cucchiaino di aglio in polvere  
½ cucchiaino di cipolla in polvere  
sale  
pepe  
rosmarino fresco  
acqua q.b.

### Ingredienti per la salvia:

30 foglioline di salvia  
60 gr di farina  
120 ml di acqua frizzante freddissima  
sale  
olio i semi di arachide per friggere

### Procedimento:

Tenere in ammollo gli anacardi e le mandorle per circa 8 ore; metterli nel bicchiere del frullatore insieme a 120 ml di acqua di ammollo e frullare. Aggiungere il lievito, l'aglio, la cipolla, il sale, il pepe, il rosmarino e frullare ancora. Infine aggiungere l'olio e il succo di limone e frullare fino ad ottenere una crema compatta. Se il composto risulta troppo duro aggiungere ancora qualche cucchiaino d'acqua. Versare in una ciotola, coprire e tenere in frigorifero per 1 giorno.

Lavare le foglie di salvia ed asciugarle tamponandole con della carta assorbente.

Preparare una pastella con la farina, l'acqua e il sale, versarvi le foglie di salvia e friggerle in abbondante olio bollente poche per volta. Scolarle su carta assorbente e servire con il formaggio.





## CROSTATA CON CREMA AL LIMONE, MOUSSE DI GRANO E FRAGOLE

### Ingredienti per la frolla:

150 gr di farina  
80 gr di margarina vegetale  
70 gr di zucchero di canna  
La scorza grattugiata di 1 limone  
1 pizzico di sale  
2 cucchiaini di latte di soia alla vaniglia

### Ingredienti per la crema al limone:

500 ml di latte di soia alla vaniglia  
70 gr di farina  
140 di zucchero  
1 limone

### Per la mousse di grano:

300 gr di grano già cotto  
200 ml di latte di soia alla vaniglia  
50 gr di zucchero  
La scorza grattugiata di 1 limone  
200 ml di panna vegetale da montare

### Per la decorazione:

500 gr di fragole  
2 cucchiaini di pistacchi

### Procedimento:

Versare in una ciotola la farina, lo zucchero, il sale e la margarina; mescolare con le mani come a formare tante briciole, aggiungere il latte ed impastare velocemente. Avvolgere in un telo e tenere in frigorifero per circa 20 minuti. Stendere la frolla su una spianatoia infarinata, sollevarla delicatamente con il matterello e poggiarla in una teglia quadrata o rotonda di 20/22 cm di diametro, lasciando i bordi abbastanza irregolari. Forare il fondo con una forchetta e cuocere in forno preriscaldato a 200° per 15/20 minuti, fino a che risulterà ben dorata. Lasciar raffreddare completamente prima di togliere dallo stampo.

Per la crema al limone: versare in un pentolino la farina, lo zucchero e versare il latte tiepido poco per volta mescolando con una frusta per non formare grumi. Aggiungere la scorza grattugiata del limone, mettere sul fuoco e cuocere sempre mescolando fino a che non addensa. Lasciar raffreddare a temperatura ambiente; quando sarà completamente raffreddata aggiungere il succo di mezzo limone mescolando con una frusta.

Per la mousse di grano: versare in un tegame il grano con il latte, lo zucchero e la scorza di limone e cuocere a fiamma bassa per circa 20 minuti mescolando di tanto in tanto; sarà pronto quando tutto il liquido si sarà addensato a formare una massa cremosa. Versare in questo composto 200 gr della crema al limone, mescolare e lasciar raffreddare.

Montare la panna fredda di frigorifero a neve ben ferma e aggiungerla poco per volta al composto di grano mescolando delicatamente dal basso verso l'alto.

Versare la crema al limone sul fondo della frolla livellandola con il dorso di un cucchiaio. Versare anche la mousse di grano, decorare con le fragole e i pistacchi e tenere in frigorifero almeno 6 ore prima di servire.