

Caponata



INGREDIENTI

- 3 melanzane ovali
- olio evo
- capperi un vasetto
- salsa di pomodoro 1 bottiglia
- 2 cipolle rosse medie
- basilico
- olive verdi un sacchetto
- zucchero di canna 3 cucchiari
- sale integrale
- 3 cucchiaini di aceto balsamico

Tagliare le melanzane a quadretti e cuocere in una padella calda, senza olio, creando una prima cottura. Aggiungere poco olio e continuare la cottura. Mettere in una ciotola col panno carta e salare. Continuare fino al termine delle melanzane, sempre con lo stesso procedimento. Per la salsa, soffriggere le cipolle a rondelle sottili, aggiungere la salsa e il basilico spezzettato e portare a cottura, circa 10/15 minuti. Togliere dal fuoco e aggiungere i capperi sciacquati, le olive tagliate in due, lo zucchero e l'aceto. Versare la salsa agrodolce sulle melanzane e se serve, aggiungere altro aceto e zucchero.

Ciambella di riso basmati integrale in salsa al curry



INGREDIENTI

- 200 gr di riso integrale basmati (50 gr a persona, circa)
- 5 carote
- 40 gr di mandorle in scaglie
- 1 cucchiaino abbondante di semi di papavero
- un rametto di rosmarino
- olio evo
- sale integrale

Per il riso: lavare bene il riso basmati integrale e lessarlo con il doppio dell'acqua (400 ml) e poco sale. Tostare i semi di papavero in una padellina, a fuoco basso, per circa 10 m., girando spesso. Tostare le mandorle in forno a 170 ° per 10 minuti. In una capiente padella far saltare con olio e un rametto di rosmarino le carote e julienne, per circa 10 m. Condire il riso lessato con le carote al rosmarino, che avremo tolto, i semi di papavero e le mandorle. Pressare bene il riso in uno stampo ad anello e dopo qualche minuto girare la ciambella su un piatto di portata. Servire con al centro la salsa al curry.

- SALSA AL CURRY -

affettare finemente i cipollotti e farli imbiondire con poco olio e un pizzico di sale. Aggiungere le patate a pezzi molto piccoli. Versare il latte di soia, tanto da coprire il composto e, a fiamma bassa, col coperchio, continuare la cottura, se serve aggiungendo altro latte, per circa 20 minuti. Frullare i cipollotti e le patate con il curry e latte di soia q. b. per ottenere una salsa dalla consistenza cremosa.

Parmigiana di melanzane



INGREDIENTI

- 3 melanzane medie a fette (meno di 1 cm)
- cipolla, sale, olio evo, passata di pomodoro
- stracchino di riso, parvegan grattugiato
- olio di girasole, farina di riso, acqua gassata

Disporre le melanzane a strati e man mano cospargerle col sale fino adagiandole in uno scolapasta. Alla fine coprirle con un strofinaccio pulito e mettere sopra un peso per 1 ora. Nel frattempo preparare il sugo: soffriggere con 2 cucchiari di olio evo la cipolla tagliata, aggiungere passata, un po' di sale e basilico e cuocere a fuoco basso per 15 minuti... *continua*

... Preparare una pastella con farina di riso e acqua gassata fredda, in una grossa padella mettere l'olio di girasole, passare le melanzane nella pastella e friggerle fino a farle diventare dorate. Disponetele su carta assorbente.

In una teglia mettere un po' di salsa, fare uno strato di melanzane, coprire con altra salsa, piccoli pezzi di stracchino e formaggio vegetale grattugiato. Continuare con altri strati, infornare a 200 gradi per 20 min.

Pinguini Pasquali



INGREDIENTI

- olive nere denocciolate, carota non molto grande,
- stracchino di riso o formaggio spalabile valsoia stuzzicadenti

Montare la carota, tagliarle una parte a rondelle (3/4 mm) e a triangolino, che diventerà il becco del pinguino. Farcire le olive col formaggio. Metà si lasciano intere, all'altra metà va praticato un piccolo triangolino con le forbici. Prendiamo lo stuzzicadenti infiliamo l'oliva intera in orizzontale, quella tagliata in verticale, col taglio in basso e infilare il tutto sulla carota, aggiungere infine il becco.

Pesce Felice



INGREDIENTI

- 400 gr di ceci lessati
- un pugno di capperi
- maionese vegana q.b.
- 3 patate

Frullare i ceci con i capperi e la maionese tanto da avere un composto soffice e compatto. Lessare le patate, ridurle a purè e aggiungerle al composto, mescolando bene. Se si ha tempo si può conservare la mousse ottenute in frigo qualche ora o addirittura dalla sera prima. Prendiamo il piatto di portata scelto e creiamo il nostro pesce, aiutandoci con una paletta di silicone, bagnata in acqua. Ora possiamo decorarlo, una olivetta come occhio, un pezzetto di peperone rosso come bocca, le carote a rondelle come squame... con la fantasia giochiamo a rendere divertente e allegro il nostro pesce felice. Ovviamente se volete un pesce più grande aumentate i ceci a 600 gr e di conseguenza tutto il resto.

Praline



INGREDIENTI

- 100 gr. datteri messi in ammollo la sera prima
- 50 gr. mandorle
- 50 gr. nocciole
- pirottini a scelta: farina di pistacchio, di cocco, semi di papavero, cacao amaro

Togliere l'acqua dai datteri, snocciolarli, mettere nel frullatore dove avete già tritato la frutta secca, aggiungere un po' d'acqua e frullate fino ad ottenere una pasta omogenea. Formare con le mani piccole palline e passarle nelle farine che avete scelto e porre nei pirottini.

Scegli il nostro menù di Pasqua cruelty-free



#SAVETHELAMB2020
NON MANGIO NIENTE CHE ABBA UN CUORE



Chef LAURA FIANDRA E MARINA PUCELLO
di Naturalmente Crudo



CARMINE DE NUZZO
Membro del Direttivo degli Animalisti Italiani

un ringraziamento speciale a