



Menu di ***Pasqua***

Menù Natural, Vegetariano e Vegano





Scegli il menù che più fa per te!



Natural



Vegetariano



Vegano



Menù Natural



Antipasto: Involtini di zucchine e ricotta

Ingredienti

- 2 zucchine medie
- 200 gr di ricotta senza panna
- 1 cucchiaio di erba cipollina tritata
- 1 cucchiaio di prezzemolo tritato
- Sale q.b.
- Olio extravergine d'oliva q.b.

Procedimento

1. Tagliate le zucchine a fette sottili nel senso della lunghezza.
2. Grigliate le fette su una piastra calda per 1 o 2 minuti per lato.
3. In una ciotola, mescolate la ricotta con erba cipollina, prezzemolo e sale.
4. Disponete un cucchiaino del composto su ogni fetta di zuccchina e arrotolate formando degli involtini.
5. Sistemate gli involtini su un piatto e condite con un filo d'olio extravergine d'oliva.

Consumatene un paio.





Menù Natural



Primo: Risotto agli asparagi e lenticchie

Ingredienti

- 80 gr di riso selvatico
- 30 gr di lenticchie rosse decorticate
- 5 asparagi verdi
- 1 cipollotto o mezzo porro
- Scorza di limone q.b.
- Olio e brodo vegetale q.b.

Procedimento

1. Pelate e tagliate a tocchetti i gambi degli asparagi, eliminate la parte finale più dura.
 2. Soffriggete le rondelle ricavate con olio e cipollotto in un tegame, tenendo le punte da parte.
 3. A parte tostate il riso a secco qualche minuto e aggiungetelo al soffritto. Lasciate insaporire, quindi aggiungete le lenticchie rosse decorticate e sfumate con il brodo vegetale caldo, oppure acqua calda.
 4. Proseguite la cottura per 15-20 minuti, aggiungendo brodo quando serve.
- 



Menù Natural



Primo: Risotto agli asparagi e lenticchie

5. Quando mancano pochi minuti alla fine della cottura aggiungete anche le punte di asparagi.
 6. Completate con una grattata di scorza di limone e un giro d'olio a crudo.
- 



Menù Natural



Contorno: Carote arrosto al miele

Ingredienti

- 250 gr di carote
- 1 cucchiaino di miele
- 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva
- 1 pizzico di sale
- Timo fresco q.b.

Procedimento

1. Preriscaldate il forno a 200°C.
 2. Pelate e tagliate le carote a bastoncini.
 3. Mescolate in una ciotola olio, miele e sale.
 4. Disponete le carote su una teglia e spennellatele con il condimento.
 5. Infornate per circa 20 minuti, girando i bastoncini di carota a metà cottura.
 6. Servite con foglioline di timo fresco.
- 



Menù Natural



Secondo: Abbacchio a scottadito

Ingredienti

- 200 gr di costolette di agnello
- 1 spicchio d'aglio
- Rosmarino q.b.
- Olio EVO q.b.
- Sale q.b.

Procedimento

1. Pulite le costolette e rimuovete il grasso in eccesso.
 2. Schiacciate leggermente le costolette con un batticarne.
 3. Disponete la carne su un piatto da portata e conditela su entrambi i lati con un pizzico di sale.
 4. Aggiungete l'aglio a lamelle, profumate con qualche rametto di rosmarino e irrorate con un filo d'olio extravergine di oliva.
 5. Coprite con pellicola trasparente e fate marinare in frigorifero per circa 30 minuti.
 6. Trascorso il tempo di riposo, scaldate sul fuoco una piastra di ghisa e, quando sarà rovente, disponete le costolette, una accanto all'altra.
- 



Menù Natural



Secondo: Abbacchio a scottadito

7. Lasciate cuocere la carne per circa 4 minuti per lato: in questa fase, al momento di rigirlarla, fate attenzione a non bucarla con le pinze o con i rebbi di una forchetta per non far fuoriuscire i succhi.
 8. Trasferite l'abbacchio a scottadito su un piatto da portata e servitelo ben caldo con qualche fettina di limone.
- 



Menù Natural



Dolce: Colomba light

Ingredienti

- 150 gr di farina Senator Cappelli
- 75 gr di fecola di patate
- 1 uovo
- 1 albume
- 50 gr di zucchero di cocco
- 60 gr di yogurt greco bianco
- 25 ml di latte scremato
- 8 gr di cremor tartaro
- 1 fialetta di aroma alla mandorla
- Sale q.b.
- 10 gr di mandorle tagliate a pezzetti

Procedimento

1. Sbattete insieme lo zucchero, l'uovo e l'albume. Poi aggiungete lo yogurt e la farina, la fecola un po' alla volta e montate con le fruste a velocità elevata.
 2. A questo punto aggiungete all'impasto l'aroma di mandorla e il latte precedentemente intiepidito.
- 



Menù Natural



Dolce: Colomba light

3. Continuate a montare e aggiungete il cremor tartaro e un pizzico di sale (l'impasto deve essere leggermente appiccicoso).
4. Ora versatelo nello stampo a forma di colomba e spennellate la superficie con il tuorlo.
5. A questo punto ricoprite con le mandorle.
6. Infornate a 160°C per 45 minuti.

N.B. Se siete già pazienti, attenetevi alle quantità previste dal vostro piano alimentare.





Scegli il menù che più fa per te!



Natural



Vegetariano



Vegano

Menù Vegetariano



Antipasto: Uova ripiene con crema di asparagi

Ingredienti

- 6 uova
- 6 asparagi
- 250 gr di formaggio cremoso spalmabile
- 1 scalogno
- Sale q.b.
- Olio EVO q.b.

Procedimento

1. Immergete le uova in un pentolino con acqua fredda e lasciatele cuocere per 7-8 minuti a partire dal bollore.
2. Trascorso il tempo di cottura, passate le uova sode sotto a un getto di acqua corrente, sgusciatele una volta fredde facendo attenzione a non romperle e dividetele a metà; quindi prelevate delicatamente i tuorli.
3. Mondate gli asparagi ed eliminate la parte più dura e radicale dei gambi.
4. Tenete le punte da parte e riducete i gambi a rondelle.

Menù Vegetariano



Antipasto: Uova ripiene con crema di asparagi

5. Fate appassire lo scalogno tritato al coltello in una padella antiaderente con un filo d'olio extravergine di oliva, quindi aggiungete i gambi degli asparagi a tocchetti e lasciateli cuocere per una decina di minuti, o fino a quando non risulteranno teneri: se necessario, aggiungete un mestolino di acqua. Al termine, levate dal fuoco e fate intiepidire.
6. Versate la dadolata di asparagi nel boccale di un mixer insieme al formaggio cremoso spalmabile e ai tuorli d'uovo sodo: tenete da parte un po' di tuorlo per la finitura.
7. Aggiustate di sale e frullate bene il tutto con un mixer a immersione, fino a ottenere una crema liscia e omogenea.
8. Trasferite il composto cremoso ottenuto in un sac à poche con bocchetta a stella e farcite con questo gli albumi tenuti da parte.
9. Guarnite le uova ripiene con le punte degli asparagi cotte al vapore e il tuorlo sodo sbriciolato.

Consumatene un paio.



Menù Vegetariano



Primo: Cannelloni ricotta e spinaci

Ingredienti

- 300 gr di sfoglia fresca all'uovo
- 400 gr di ricotta vaccina
- 400 gr di spinaci
- 800 gr di besciamella vegetale
- 80 gr di parmigiano grattugiato
- 1 uovo
- Noce moscata q.b.
- Sale q.b.

Procedimento

1. Scottate brevemente gli spinaci in acqua bollente leggermente salata.
 2. Quando saranno teneri e appassiti, prelevateli con un mestolo forato e trasferiteli in una ciotola con acqua fredda: in questo modo manterranno un bel colorito verde brillante.
 3. Scolate quindi gli spinaci, strizzateli per bene e tritateli finemente al coltello.
- 

Menù Vegetariano



Primo: Cannelloni ricotta e spinaci

4. Lavorate in una ciotola la ricotta ben scolata dal siero con l'uovo, il parmigiano grattugiato, una puntina di noce moscata e un pizzico di sale, quindi aggiungete gli spinaci sminuzzati e amalgamate con cura fino a ottenere un composto cremoso e omogeneo.
5. Tuffate per pochi istanti la sfoglia all'uovo in acqua bollente salata, quindi prelevatela e trasferitela in una ciotola con acqua fredda per bloccarne la cottura.
6. Sistemate quindi la sfoglia fresca all'uovo su un telo di cotone pulito e tamponatela per bene.
7. Dividete la sfoglia a metà e, con l'ausilio di una sac à poche, farcite ciascun quadrato di pasta ottenuto con una striscia di composto di ricotta e spinaci; quindi arrotolate delicatamente la pasta sul ripieno e formate i cannelloni.
8. Distribuite abbondante besciamella sul fondo di una pirofila adatta al forno e, man mano che sono pronti, disponete nella teglia i cannelloni, uno accanto all'altro.
9. Coprite con altra besciamella, cospargete con un po' di parmigiano grattugiato e cuocete in forno caldo a 200°C per circa 10 minuti.

Menù Vegetariano



Primo: Cannelloni ricotta e spinaci

10. Quando si sarà formata una crosticina dorata in superficie, sfornate i cannelloni e lasciateli assestare per qualche minuto a temperatura ambiente.

Consumatene un paio.



Menù Vegetariano



Contorno: Zucchine, taccole e cipolline

Ingredienti

- 200 gr di zucchine novelle
- 200 gr di taccole
- 200 gr di cipolline
- 50 gr di pistacchi sgusciati e pelati
- 50 gr di mollica di pane di segale
- 20 gr di basilico
- Sale q.b.
- Olio extravergine di oliva q.b.

Procedimento

1. Mondate le zucchine e dividetele a metà per il lungo.
 2. Mondate le cipolline e tagliate a pezzi le più grosse.
 3. Sbollentate cipolline e taccole in abbondante acqua salata per 1 minuto.
 4. Scolatele e raffreddatele in acqua ghiacciata.
 5. Mescolate tutte le verdure e conditele con olio e sale.
 6. Disponetele su una teglia rivestita con carta da forno.
 7. Frullate i pistacchi con la mollica e il basilico e distribuiteli sulle verdure.
 8. Infornate a 180°C per 18-20 minuti.
- 



Menù Vegetariano



Secondo: Burger di fave

Ingredienti

- 300 gr di fave fresche
- 50 gr di pane grattugiato
- 20 ml di olio EVO
- 1 Aglio
- 1 mazzetto di prezzemolo
- Coriandolo q.b.
- Farina q.b.
- Sale q.b.

Procedimento

1. Cuocete per circa 8 minuti le fave fresche all'interno di una pentola con acqua.
 2. Scolate le fave e passatele sotto l'acqua corrente, in modo da bloccare la cottura.
 3. Versate le fave in un contenitore abbastanza capiente e aggiungete tutti i restanti ingredienti. L'aglio tritatelo finemente con un coltello.
- 



Menù Vegetariano



Secondo: Burger di fave

4. Con le mani o con l'aiuto di una forchetta iniziate a schiacciare tutti gli ingredienti nel contenitore fino ad ottenere un impasto morbido e lavorabile con le mani.
5. Disponete una teglia rivestita con della carta forno.
6. Posizionate un piatto con la farina che servirà per ripassarci gli hamburger prima della cottura.
7. Ungetevi le mani con un po' di olio e iniziate a formare gli hamburger prelevando una porzione dell'impasto preparato.
8. Passate l'hamburger nella farina su tutti i lati e adagiatelo poi sulla teglia rivestita di carta forno.
9. Una volta che tutti gli hamburger di fave saranno pronti, andranno conditi con un filo di olio di oliva.
10. Cuocete gli hamburger di fave all'interno del forno preriscaldato a 200°C per circa 20 minuti.

Consumatene un paio.





Menù Vegetariano



Dolce: Pastiera napoletana fit

Ingredienti

Per la pasta frolla

- 100 gr di farina di grano saraceno
- 100 gr di farina 0
- 1 banana
- 1 uovo
- 20 ml di olio di semi
- Scorza grattugiata di arancia q.b.

Per la farcitura

- 80 gr di grano crudo (250 cotto)
 - 1 uovo
 - 100 gr di yogurt 0% + 100 gr di ricotta
 - 120 ml di latte preferito
 - 2 cucchiaini di eritritolo o dolcificante preferito q.b.
 - Scorza grattugiata di arancia q.b.
 - Aroma fior d'arancio o millefiori q.b.
 - 1 pizzico di sale
 - Gocce di cioccolato fondente q.b.
- 



Menù Vegetariano



Dolce: Pastiera napoletana fit

Procedimento

1. Se il grano è crudo, per prima cosa cuocetelo come indicato sulla confezione.
 2. Preparate la pasta frolla mettendo in un mixer la banana, l'uovo, la scorza grattugiata dell'arancia e l'olio e azionate fino a formare una crema morbida.
 3. Mettete le farine su un piano da lavoro a formare una fontana, versate al centro la crema e impastate.
 4. Ricoprite poi con pellicola e lasciate riposare in frigo per mezz'ora.
 5. In un pentolino mettete il grano cotto col sale e il latte e lasciate cuocere a fuoco lento fino a formare quasi una crema, poi spegnete e lasciate raffreddare.
 6. Preriscaldate il forno a 180°.
 7. Versate in un mixer la crema di grano, aggiungete il resto degli ingredienti della farcitura e frullate.
 8. Preparate uno stampo rotondo con carta forno.
 9. Prendete la pasta frolla dal frigo e tagliatene un quarto per fare le strisce, tenete da parte.
 10. Stendete la pasta frolla con un mattarello e ricoprite lo stampo.
- 



Menù Vegetariano



Dolce: Pastiera napoletana fit

11. Versatevi dentro la crema e poi ultimate tagliando le strisce di pasta frolla e formando dei rombi come si fa per le crostate.
12. Tagliate la pasta frolla in eccesso sui bordi e infornate per circa 1 ora.
13. Fate attenzione che non scurisca troppo, passata un'ora fate la prova dello stecchino al centro della pastiera. Se risulta ancora umida, lasciate cuocere altri 10' a 150°.

Consumatene una fetta di 30-40 gr.

N.B. Se siete già pazienti, attenetevi alle quantità previste dal vostro piano alimentare.





Scegli il menù che più fa per te!



Natural



Vegetariano



Vegano



Menù Vegano



Antipasto: Patè di capperi e olive

Ingredienti

- 50 gr di noci
- 50 gr di ceci cotti
- 1 cucchiaio di capperi
- 1 cucchiaio di salsa di soia
- ½ cucchiaino di timo
- Olio extravergine d'oliva q.b.
- Acqua q.b.

Procedimento

1. Versate nel tritatutto le noci, i ceci, i capperi (ben dissalati se usate quelli sotto sale), la salsa di soia, il timo, l'olio e l'acqua e frullate il tutto fino a ottenere un composto abbastanza liscio (potete tenerlo più grossolano e renderlo il più omogeneo possibile a seconda dei vostri gusti).
 2. A questo punto il patè è pronto per essere gustato, spalmato su dei crostini di pane.
- 



Menù Vegano



Primo: Crespelle ripiene di asparagi, ricotta di mandorle e limone

Ingredienti

- 160 gr di farina 0
- 20 gr di farina di ceci
- 400 ml di latte di soia
- 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- ½ cucchiaino di sale
- 500 gr di asparagi freschi
- 1 spicchio d'aglio
- Pangrattato q.b.

Per la ricotta di mandorle

- 150 gr di mandorle senza pelle
 - 120 ml di latte di soia
 - 50 gr di panna di soia
 - 1 cucchiaino di lievito alimentare
 - 1 limone
- 



Menù Vegano



Primo: Crespelle ripiene di asparagi, ricotta di mandorle e limone

Per la besciamella

- 250 ml di latte di soia
- 20 ml di olio extravergine d'oliva
- 20 gr di farina 0
- 1 cucchiaino di lievito alimentare
- Noce moscata q.b.

Procedimento

1. Iniziate preparando la pastella per le crepes: versate in una ciotola la farina 0, la farina di ceci e il sale e mescolate, poi unite l'olio e il latte di soia a filo, mescolando bene con un cucchiaino di legno o una frusta per eliminare ogni possibile grumo: dovrete ottenere un composto bello fluido.
 2. Scaldate bene una padella antiaderente, ungetela con un goccio di olio eliminando con un pezzo di carta assorbente da cucina quello in eccesso, versate un mestolino di pastella roteando contemporaneamente la padella in modo da distribuirla in un sottile strato uniforme e cuocete la vostra crepes per un paio di minuti per lato, fino a che sarà leggermente dorata ma ancora morbida.
- 



Menù Vegano



Primo: Crespelle ripiene di asparagi, ricotta di mandorle e limone

3. Disponete man mano le vostre crepes una sopra l'altra su un piatto e proseguite in questo modo fino a esaurimento della pastella.
 4. Pulite bene gli asparagi, tagliateli a pezzetti e saltateli in padella con un goccio di olio e lo spicchio di aglio per un paio di minuti a fiamma viva, poi abbassate la fiamma, coprite con un coperchio e lasciate cuocere per una ventina di minuti o fino a che gli asparagi saranno morbidi.
 5. Procedete ammolando le mandorle in acqua bollente per almeno 2 ore o per tutta la notte, poi scolatele e frullatele nel tritatutto fino a ridurle in un composto il più fine possibile.
 6. Aggiungete quindi il latte di soia, il lievito alimentare, la scorza di limone e un pizzico di sale e frullate nuovamente fino a ottenere una crema liscia.
 7. Trasferitela in una ciotola e unite in ultimo anche la panna di soia per renderla ancora più cremosa.
 8. Farcite ciascuna crepes con un sottile strato di ricotta di mandorle, disponete un paio di cucchiari di asparagi al centro della crepes e avvolgetela formando un cilindro ben stretto.
- 



Menù Vegano



Primo: Crespelle ripiene di asparagi, ricotta di mandorle e limone

9. Ungete leggermente una teglia da forno e disponete le crepes una vicina all'altra. In un pentolino mescolate la farina e l'olio e cuocete il composto per un paio di minuti a fiamma bassa.

10. Versate poi a filo il latte di soia caldo, mescolando nel frattempo con un cucchiaino di legno in modo da incorporare il latte al roux senza formare grumi.

11. Una volta che la besciamella avrà raggiunto il bollore spegnete la fiamma e insaporitela con sale, noce moscata e lievito alimentare.

12. Versate la besciamella sulle crepes coprendole con uno strato uniforme, cospargete la superficie con un po' di pangrattato e infornate in forno statico preriscaldato a 180°C per 30 minuti o fino a che la superficie risulterà dorata.

Consumatene un paio.





Menù Vegano



Contorno: *Insalata di cuori di carciofo, arance e olive*

Ingredienti

- 2 carciofi
- 1 arancia
- 1 cucchiaio di olive taggiasche
- 1 cucchiaio di olive verdi
- Limone q.b.
- Prezzemolo fresco tritato q.b.
- Sale q.b.
- Olio EVO q.b.

Procedimento

1. Pulite i carciofi eliminando le foglie esterne più dure e i gambi, poi togliete la parte superiore delle foglie e tagliate ciascun carciofo a metà.
 2. Con uno spelucchino eliminate la barbetta interna e tagliate i carciofi a spicchi, tuffandoli man mano in una ciotola di acqua fresca acidificata con il succo di limone per evitare che i carciofi anneriscano.
- 



Menù Vegano



Contorno: *Insalata di cuori di carciofo, arance e olive*

3. Pelate a vivo le arance, poi tagliatele a cubetti.
 4. Riunite in una ciotola le arance, le olive e i carciofi ben scolati e condite il tutto con sale, un giro di olio e il prezzemolo tritato.
- 



Menù Vegano



Secondo: Tartufini di tofu e olive con noci, rucola e frutti rossi

Ingredienti

- 180 gr di tofu
- 20 gr di olive taggiasche
- 20 gr di farina di mandorle
- 1 cucchiaino e mezzo di olio extravergine d'oliva
- Sale q.b.

Per la copertura

- 20 gr di noci
- 20 gr di di frutti rossi essiccati
- 1 manciata di rucola

Procedimento

1. Cominciate a lessare il tofu 5 minuti in acqua bollente salata, poi scolatelo, lasciatelo raffreddare e infine pressatelo tra qualche foglio di carta assorbente per far perdere quanta più acqua possibile.
 2. Trasferite il tofu nel tritatutto condendolo con olio e sale e frullate fino ad ottenere una crema liscia ed omogenea.
- 



Menù Vegano



Secondo: Tartufini di tofu e olive con noci, rucola e frutti rossi

3. Unite a questo punto anche le olive e frullate ancora per ridurre le olive in pezzettini.
 4. In una ciotola mescolate la crema di tofu con la farina di mandorle, impastando fino a ottenere un composto lavorabile, poi prelevate un poco di impasto alla volta e formate delle palline poco più grandi di una noce, che andrete a disporre su un piatto.
 5. Su un tagliere riducete in granella le noci e i frutti rossi con un coltello ben affilato, quindi sminuzzate la rucola.
 6. Riunite poi il tutto in un piatto e passate ciascun tartufino in questo misto in modo da ricoprirne interamente la superficie.
- 



Menù Vegano



Dolce: Pastiera

Ingredienti

- **Per la frolla**

- 200 gr di farina 0
- 60 gr di zucchero di canna
- 10 gr di amido di mais
- 15 gr di farina di mais
- 50 ml di olio di semi di girasole
- 75 ml di latte di soia
- ¼ cucchiaino di lievito naturale a base di cremor tartaro
- 1 pizzico di vaniglia in polvere
- 1 pizzico di sale
- Una noce di margarina

Per il ripieno

- | | |
|------------------------------|--|
| • 230 gr di grano cotto | • 15 gr di amido di mais |
| • 100 ml di latte di soia | • Scorza di ½ limone |
| • 100 gr di tofu in panetto | • 40 gr di canditi |
| • 150 gr di sciroppo d'acero | • ½ cucchiaino di acqua di fiori d'arancio |
| • ½ cucchiaino di agar agar | • Zucchero a velo q.b. |





Menù Vegano



Dolce: Pastiera

Procedimento

1. Come prima cosa versate in un pentolino il grano cotto e il latte di soia e cuocete il tutto a fiamma bassa fino a quando il latte di soia si sarà completamente asciugato, poi spegnete la fiamma e lasciate raffreddare completamente.
 2. In una ciotola versate la farina 0, l'amido di mais, la farina di mais, lo zucchero di canna, il lievito, la vaniglia e il sale e mescolate, poi aggiungete l'olio di semi e il latte di soia e impastate lo stretto necessario a ottenere un panetto omogeneo.
 3. Avvolgete la frolla nella pellicola e lasciatela riposare per mezz'ora a temperatura ambiente.
 4. Versate nel tritatutto il tofu e frullatelo fino a ottenere una purea liscia, poi unite lo sciroppo d'acero, l'amido di mais, l'agar agar, la scorza di limone e l'acqua di fiori d'arancio e frullate per qualche altro secondo in modo da amalgamare bene il tutto.
 5. In una ciotola mescolate il grano con la pastella ottenuta e incorporate anche la frutta candita.
 6. Stendete $\frac{3}{4}$ della frolla tra due fogli di carta forno con un matterello fino a ottenere un disco in grado di foderare il fondo e i bordi della tortiera.
- 



Menù Vegano



Dolce: Pastiera

7. Imburrate con margarina il vostro stampo e infarinatelo bene, poi disponete al suo interno il disco di frolla. Rifilate i bordi con una rotella tagliapasta o un coltellino ben affilato, bucherellate il fondo con i rebbi di una forchetta e versate al suo interno il ripieno.

8. Con la frolla avanzata ricavate delle strisce larghe circa 1 cm e disponetele sulla superficie della torta, formando il classico reticolo a rombi.

9. Cuocete la vostra pastiera in forno statico preriscaldato a 170 °C per 60-70 minuti o fino a che la superficie sarà ben dorata.

10. Una volta pronta spegnete il forno, aprite leggermente lo sportello e lasciate raffreddare lentamente la pastiera prima nel forno, poi almeno una giornata a temperatura ambiente, prima di servirla cosparsa di zucchero a velo e tagliata a fette.

Consumatene una fetta di 30-40 gr.

N.B. Se siete già pazienti, attenetevi alle quantità previste dal vostro piano alimentare.

