

Menù di Pasqua

Menù Natural, Vegetariano
e Vegano



Scegli il menù che più fa per te!



Natural



Vegetariano



Vegano

Menù Natural



Antipasto: Tortine pasqualine con piselli

Ingredienti

Per la pasta brise per 4 tortini:

- 70 ml di acqua fredda
- Timo q.b.
- 100 gr di farina di grano saraceno
- Olio EVO q. b.

Per il ripieno:

- 250 gr di piselli
- Olio EVO q.b.
- 4 uova
- Sale q.b.
- 1 scalogno
- 100 gr di ricotta di siero
- Una spolverata di parmigiano

Procedimento

Per prima cosa iniziate a realizzare la pasta brisè. Versate in un mixer la farina, il sale, l'olio e le foglioline di timo e azionate le lame fino ad ottenere una polvere piuttosto fine.

Trasferite, quindi, su una spianatoia e versate l'acqua fredda a filo. Iniziate ad impastare con le mani, senza scaldare troppo l'impasto, fino ad ottenere un panetto omogeneo. Poi avvolgetelo nella pellicola per alimenti e lasciatelo riposare in frigorifero per almeno 40 minuti.

Menù Natural



Antipasto: Tortine pasqualine con piselli

Procedimento

Mentre la pasta brisè riposa occupatevi di preparare il ripieno, tritate lo scalogno e trasferitelo in un tegame dove avrete già scaldato l'olio, lasciatelo appassire per circa 5 minuti e unite i piselli. Aggiungete un pizzico di sale e cuocete per 4-5 minuti, giusto il tempo di far insaporire i piselli insieme allo scalogno, quindi lasciateli raffreddare. A questo punto setacciate la ricotta in una ciotola, unite un pizzico di sale e il parmigiano grattugiato. Aggiungete anche i piselli ormai freddi e mescolate fino ad ottenere un composto uniforme.

Riprendete la pasta brisè e stendetela su una spianatoia leggermente infarinata fino ad ottenere una sfoglia spessa circa 3 mm. Posizionate una ciotola dal diametro di 14 cm sul foglio di pasta e con un coltellino ritagliate il disco di sfoglia seguendo il contorno della ciotola.

Ponete la pasta ritagliata in uno stampino e farcitela con il composto raffreddato. Al centro create una piccola cavità per adagiare l'uovo e ricoprite con altro composto.

Infine ricavate dalla pasta brisè delle strisce che serviranno a ricreare le losanghe.

Infornate in forno statico preriscaldato a 180° per 40 minuti.



Primo: Gnocchi di patate senza glutine al pesto

Ingredienti

Per gli gnocchi:

- 900 gr di patate dolci
- 300 gr di farina di riso
- 3 uova intere
- Un pizzico di sale
- Noce moscata q.b.

Per il pesto:

- Basilico q.b.
- Olio EVO q.b.
- Pinoli q.b.
- Aglio q.b.
- Formaggio grattugiato q.b.
- Sale q.b.

Procedimento

Lessate le patate e, quando sono ancora calde, sbucciatele e passatele nello schiacciapatate, oppure in un passaverdure manuale. Aggiungete la farina di riso, le uova, il sale e la noce moscata. Impastate finché non avrete ottenuto una specie di palla simile a quella delle pizze.

Spolverate di farina un piano di lavoro e prelevate una parte di impasto (più o meno della grandezza di una pesca). Lavoratelo con le mani cosparse di farina, fino ad ottenere dei cilindri lunghi e stretti.

Menù Natural



Primo: Gnocchi di patate senza glutine al pesto

Procedimento

Tagliateli con un coltello a pezzetti della grandezza voluta. Ripetete fino ad esaurire l'impasto.

Per il pesto: lavate il basilico, asciugate accuratamente e mettetelo dentro il bicchiere del mixer. Unite i pinoli, il formaggio, il sale, l'olio e frullate.

Cuocete gli gnocchi in acqua, scolateli appena salgono a galla per condirli con il pesto.



Contorno: Asparagi gratinati al forno

Ingredienti

- 1 mazzetto di asparagi
- 30 ml di olio EVO
- Erbe aromatiche (rosmarino e salvia) q.b.
- Pane grattugiato di grano saraceno q.b.
- 50 gr di parmigiano reggiano q.b.
- Sale q.b

Procedimento

Lavate e asciugate gli asparagi. Eliminate la parte più legnosa del gambo, basterà fare una leggera pressione con le mani e la parte finale si spezzerà, e pelate la parte più fibrosa.

In una teglia rivestita con carta forno, disponete in fila gli asparagi e infornate a 180° per 10 minuti.

Nel frattempo preparate la panure. In un mixer, trasferite il pangrattato, le erbe aromatiche (rosmarino e salvia) e 30 gr di olio extravergine di oliva. Frullate il tutto, giusto il tempo di amalgamare. Raccogliete il composto in una ciotola e mescolatelo con 50 gr di parmigiano. Sfornate velocemente gli asparagi e spolverateli generosamente di panure e reinfornate per altri 10 minuti.



Secondo: Capretto in padella con patate

Ingredienti

- 300 gr di capretto
- Cipolle q.b.
- Olio EVO q.b.
- Sale q.b.
- 250 gr di patate dolci
- Alloro q.b.
- Aglio q.b.
- Timo q.b.

Procedimento

Per prima cosa mettete a marinare la carne: inserite i pezzi di capretto in una ciotola, poi aggiungete l'olio, le foglie di alloro e timo e lo spicchio di aglio schiacciato. Lasciate marinare a temperatura ambiente per almeno 2 ore.

Pelate le patate e tagliatele a cubetti, poi mondate le cipolle e affettatele sottilmente.

Scaldare una padella capiente con un giro di olio, poi versate le patate e fatele rosolare per una decina di minuti.

Menù Natural



Secondo: Capretto in padella con patate

Procedimento

Unite le cipolle e saltate per 3 minuti a fuoco medio, dopodiché abbassate la fiamma. Coprite con il coperchio e proseguite la cottura per 5 minuti. Una volta cotte, prelevate patate e cipolle dalla padella e tenetele da parte.

Nella stessa padella scaldate un altro filo d'olio, poi aggiungete i pezzi di capretto insieme agli aromi della marinatura e rosolate bene su tutti i lati. Coprite con il coperchio e cuocete per altri 15 minuti.



Dolce: Uovo di Pasqua al cioccolato fondente con frutta secca

Ingredienti per 500 gr di uovo

- 800 gr di cioccolato fondente
- Frutta secca a piacere (mandorle, pistacchi, nocciole)

Procedimento

Per preparare l'uovo di Pasqua a casa è necessario che vi procuriate due stampi per i due gusci.

Per prima cosa tostate la frutta secca: nocciole, mandorle e pistacchi. Tritate grossolanamente il cioccolato fondente. Disponete 1/3 in una ciotola e 2/3 in un'altra e scioglietelo a bagnomaria o in microonde. Disponete in uno stampo la frutta secca. Con il cioccolato fuso, e aiutandovi con un sac à poche, create una rete di cioccolato sopra la frutta secca in modo che la blocchi. Quando la frutta secca sarà ben legata alla rete di cioccolato, versate l'intera dose di cioccolato nello stampo.

Menù Natural



Dolce: Uovo di Pasqua al cioccolato fondente con frutta secca

Procedimento

Distribuite il cioccolato muovendo lo stampo in modo che lo ricopra tutto in modo uniforme. Eliminate il cioccolato in eccesso. Mettete la forma in un luogo fresco e asciutto a raffreddare, non in frigorifero o il vostro uovo perderà la piacevole brillantezza.

Ripetete l'operazione con l'altra forma di mezzo uovo di Pasqua, questa volta però senza frutta secca. Fate solidificare le due forme almeno 15 minuti a una temperatura di circa 18°C (il caldo rallenta il procedimento).

Quando il cioccolato nelle due forme sarà completamente cristallizzato, allora sarà pronto a staccarsi. A questo punto, con movimenti delicati, rovesciate lo stampo e fate in modo che le mezze uova si stacchino.

Per chiudere l'uovo unite le due parti, spalmando con un coltellino del cioccolato fuso sui bordi. Premete le due metà una contro l'altra e lasciate solidificare per altri 15-20 minuti.

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

Menù Vegetariano



Antipasto: Chips di Polenta

Ingredienti

- 1 bicchiere di farina di mais
- 3 bicchieri di acqua
- Olio, sale e rosmarino q.b.
- Yogurt greco e un filo d'olio e sale per la salsa

Procedimento

In un pentolino inserite la farina di mais con l'acqua e sale e mescolate, poi portate sul fuoco e fate cuocere continuando a mescolare per 5/6 minuti circa.

Disponete la polenta su una leccarda coperta da carta forno oliata. Condite con un filo d'olio e rosmarino.

Fate compattare per mezz'ora in frigo, poi tagliate a stick.

Infornate a 180 gradi ventilato per circa 10 minuti.

Servire con una salsina allo yogurt (mescolate yogurt greco con olio e sale q.b.).

Menù Vegetariano



Primo: Risotto asparagi, fiocchi di latte e mandorle

Ingredienti

- 70 gr di riso basmati
- 50 gr di asparagi
- 30 gr di fiocchi di latte
- Olio evo e sale q.b.
- Mandorle a lamelle q.b.

Procedimento

In una padella cuocete gli asparagi con un filo d'olio e acqua per circa 10 minuti.

Tenete da parte le punte degli asparagi per la decorazione e frullate i restanti asparagi.

Nella stessa padella cuocete il riso basmati per assorbimento (mettete circa due dita di acqua in padella) per circa 10 minuti, poi unite gli asparagi frullati, sale e mantecate con un filo d'olio.

Impiattate e decorate con fiocchi di latte, asparagi, olio e mandorle a lamelle.

Menù Vegetariano



Contorno: Tagliatelle di zucchini e avocado

Ingredienti

- 1 zucchina
- Mezzo avocado
- Mezzo limone
- 1 cucchiaio olio evo
- 50 gr di cipolla
- 4 gherigli di noce
- 150 gr di formaggio fresco di capra
- 1 foglia di menta

Procedimento

Tagliate a listarelle sottili la zucchina e tagliate in due o tre parti ciascuna listarella a seconda della grandezza. Sbollentate in acqua bollente per 3 minuti e scolatele. Pelate la scorza del limone e tagliatela in listarelle di circa 2 mm ciascuna.

Tagliate il formaggio a cubetti.

Preparate la salsa frullando insieme avocado, cipolla, il succo di limone, l'olio e la menta.

Disponete nel piatto le zucchine, la salsa, il formaggio e le noci. Infine guarnite con le scorzette di limone.

Menù Vegetariano



Secondo: Polpette di ricotta

Ingredienti

- 200 gr di ricotta senza panna
- Basilico fresco q.b.
- 30 gr di parmigiano reggiano grattugiato
- La scorza di 1 limone grattata
- Semi vari q.b.

Procedimento

Riunite in una terrina la ricotta, il basilico tritato, il parmigiano e la scorza di limone.

Amalgamate il tutto con una frusta a mano e riponete in frigo per 1 ora.

Recuperate il composto e formate delle palline.

Ripassate in una piatto dove avrete riunito i semi e coprite l'intera superficie della polpetta di ricotta.

Riponete in frigo fino al momento di servire.

Menù Vegetariano



Dolce: Gelato ai Cookies

Ingredienti

- 150 gr di yogurt greco bianco
- 40 gr di miele
- 50 gr di quark
- 5/6 biscotti di avena e orzo.

Procedimento

Mescolate in una ciotola lo yogurt assieme al miele e quark, poi mettete in freezer per circa un'ora.

Unite anche i biscotti tritati, mescolate e rimettete in freezer per un'altra mezz'ora almeno.

Servite le palline di gelato in una ciotolina e decorate con altri biscotti tritati.

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

Menù Vegano



Antipasto: Casatiello vegano alle cime di rapa

Ingredienti

Per l'impasto:

- 600 gr di farina
- 300 gr di acqua
- 100 gr di burro vegetale (senza olio di palma)
- 6 gr di lievito di birra secco
- 2 cucchiaini scarsi di sale
- 1 cucchiaino di pepe.

Per la farcitura:

- 300 gr di cime di rapa
- Aglio q.b.
- Olio q.b.
- 50 gr di gherigli di noci
- 50 gr di formaggio vegetale grattugiato (Gondino)

Procedimento

Lavate e mondiate le cime di rapa, sbollentatele in acqua bollente salata fino a che non risulteranno morbide (10 minuti) quindi scolatele. Tenete da parte 3-4 cimette per la decorazione. Ripassate le cime di rapa in padella con aglio, olio e peperoncino fino a che non verrà riassorbita tutta l'acqua di vegetazione. Fate raffreddare.

In una ciotola mettete farina ed acqua con all'interno il lievito sciolto ed iniziate ad impastare grossolanamente. Unite anche il burro vegetale poco alla volta, aggiungetene altro solo quando il precedente è stato assorbito. Unite sale e pepe e continuate ad impastare.

Menù Vegano



Antipasto: Casatiello vegano alle cime di rapa

Procedimento

Trasferite l'impasto in un contenitore leggermente unto e lasciate lievitare due ore e mezza.

Trascorso il tempo, ribaltate l'impasto del casatiello su un piano di lavoro, stendete con il mattarello fino ad ottenere una forma rettangolare. Tenete da parte due palline di impasto per la decorazione in superficie.

Posizionate sopra l'impasto il ripieno, lasciando liberi circa 2 cm sui lati. Disponete quindi le cime di rapa, il formaggio vegetale grattugiato ed i gherigli di noci spezzati grossolanamente.

Arrotolate il casatiello su se stesso con la farcitura nel lato lungo, decorate la superficie con mandorle e cime di rapa (utilizzate delle striscioline di pasta per fermarle).

Ungete ed infarinate uno stampo da ciambella o una teglia da forno con una tazza al centro. Disponete il casatiello nello stampo, coprite con un canovaccio leggermente umido e fate nuovamente raddoppiare di volume.

A raddoppio avvenuto, preriscaldate il forno a 210° circa (modalità statico). Spennellate la superficie con latte vegetale e infornate nel ripiano intermedio. Cuocete in modalità statica per 30 minuti e gli ultimi 15 passate in modalità ventilata.

N.B. Consumate una fettina di 50-60 gr.

Menù Vegano



Primo: Risotto con asparagi e zafferano

Ingredienti

- 80 gr di riso carnaroli
- 100 gr di asparagi
- 500 ml di brodo vegetale
- 1 bustina di zafferano
- ½ scalogno
- 10 gr di mandorle
- 2 cucchiaini di olio EVO
- 1 noce di margarina vegetale
- Sale q.b.
- Pepe q.b.

Procedimento

Pulite gli asparagi togliendo la parte finale più coriacea e tagliateli trasversalmente a pezzi di circa 2 cm, lasciate le punte intere.

In una padella mettete lo scalogno ed il cucchiaino d'olio, fate scaldare per qualche minuto, aggiungete gli asparagi tagliati e mezzo mestolo di brodo vegetale caldo. Coprite con il coperchio e fate cuocere per 10 minuti. Aggiustate di sale e di pepe e mettete da parte.

Menù Vegano



Primo: Risotto con asparagi e zafferano

Procedimento

Nella stessa padella mettete un altro cucchiaino di olio ed il riso, fate tostare per 4 minuti, aggiungete 2 mestoli di brodo vegetale, mescolate e fate cuocere per 13 minuti, aggiungete altro brodo se necessario.

Nel frattempo tostate le mandorle in una padella per pochi minuti a fiamma bassa e mettetele da parte. In una ciotola sciogliete lo zafferano nel brodo caldo. Trascorsi i 13 minuti di cottura aggiungete gli asparagi cotti e lo zafferano al riso, mescolate e terminate la cottura per altri 5 minuti.

Spegnete la fiamma, aggiustate di sale e pepe e mantecate il risotto con la margarina. Impiattate e completate il piatto con le mandorle tostate.

Menù Vegano



Contorno: Carciofi croccanti con salsa alle erbe

Ingredienti

Per i carciofi:

- 2 carciofi
- 1 cucchiaio di succo di limone
- 1 cucchiaio di pangrattato (preferibilmente integrale)
- 1 cucchiaio raso di farina di ceci
- Paprika dolce q.b.
- Aglio in polvere q.b.
- 1 cucchiaio di olio EVO
- Sale e pepe q.b.

Per la salsa alle erbe:

- 50 gr di yogurt di soia al naturale
- 1 cucchiaino di succo di limone
- 1 cucchiaio di senape
- 1 cucchiaino di erbe fresche tritate (prezzemolo, erba cipollina, timo)
- Sale e pepe q.b.

Procedimento

Pulite i carciofi: rimuovete le foglie esterne più dure, tagliate la punta e dividete ogni carciofo in 4 spicchi. Eliminate l'eventuale barba interna e immergetele in acqua e limone per evitare l'ossidazione.

Menù Vegano



Contorno: Carciofi croccanti con salsa alle erbe

Procedimento

Sbollentate i carciofi: portateli a ebollizione in acqua salata per circa 5-7 minuti, finché risultano teneri ma ancora sodi. Scolate e tamponate con un panno.

Preparate la panatura: in una ciotola, mescolate il pangrattato, la farina di ceci, l'aglio in polvere, la paprika, il sale e il pepe. In un'altra ciotola, emulsionate l'olio con un cucchiaino di acqua.

Impanate i carciofi: passate ogni spicchio prima nell'olio e poi nel mix di pangrattato, premendo bene per far aderire la panatura.

Cuocete al forno: disponete i carciofi su una teglia rivestita di carta forno e cuocete a 200°C per circa 15-20 minuti, girandoli a metà cottura, finché saranno dorati e croccanti.

Preparate la salsa: mescolate tutti gli ingredienti in una ciotolina e aggiustate di sale e pepe.

Servite: disponete i carciofi su un piatto da portata e accompagnate con la salsa alle erbe.

Menù Vegano

A top-down view of a white plate filled with a roasted chickpea dish. The chickpeas are golden-brown and coated in a sauce. They are garnished with fresh rosemary sprigs, sliced lemons, and pomegranate seeds. The plate is set on a rustic burlap surface.

Secondo: Arrosto di ceci con verdure

Ingredienti

Per l'arrosto:

- 1 porro
- 2 carote
- 50 gr di nocciole
- 1 patata
- 400 gr di ceci cotti
- Pangrattato q.b.
- 1 spicchio d'aglio
- Sale, pepe, rosmarino q.b.

Per la salsa e le guarnizioni:

- 1 melagrana
- 1 arancia
- Olio, sale, pepe, rosmarino q.b.
- Paprika dolce q.b.

Procedimento

Portate a bollore l'acqua in un pentolino piccolo a bordi alti, salate e immergetevi una patata sbucciata tagliata a pezzetti. Mentre la patata lessa, affettate il porro e le carote a dadini (se avete carote grandi utilizzatene una).

Soffriggete in una padella finchè non risulteranno ben insaporite. In un mixer capiente tritate le nocciole fino ad ottenere una granella; di seguito aggiungete il soffritto, la patata ben lessata, i ceci scolati e ben risciacquati, due pizzichi di sale, uno di pepe.

Menù Vegano



Secondo: Arrosto di ceci con verdure

Procedimento

Mescolate in una ciotolina 3 cucchiaini di olio con uno spicchio di aglio spremuto ed il rosmarino tritato: aggiungetelo nel bicchiere del frullatore.

Frullate fino ad ottenere un composto non troppo liscio: il composto è già consistente, ma se non dovesse esserlo aggiungete un po' di pangrattato.

Modellate il composto fino ad ottenere un polpettone.

Avvolgete nella carta da forno con la forma di una caramella ed infornate per 20 minuti a 200°C. Sfornate lasciando il polpettone nella carta da forno a intiepidire.

Rompete la melagrana a pezzetti, disponetene un po' nel piatto.

Tagliate a fettine l'arancia e spremetene metà fetta in una ciotolina.

Aggiungete 4 cucchiaini di olio, un pizzico di sale, di pepe, di paprika.

Spremete qualche chicco di melograno e mescolate fino ad ottenere una salsina rossa agli agrumi. Con questa spennellate il polpettone di ceci.

Menù Vegano



Dolce: Panna cotta con composta di mirtilli

Ingredienti

Per la panna cotta:

- 400 ml latte di cocco
- 400 ml di tofu vellutato
- 200 gr di panna di soia
- 4 gr di agar agar
- 75 gr di zucchero di canna
- 50 gr di sciroppo di riso
- 1 cucchiaino di amido di mais
- Vaniglia q.b.

Per la composta di mirtilli:

- 100 gr di mirtilli surgelati
- 3 cucchiaini di zucchero
- 1 cucchiaino di succo di limone

Procedimento

Con un blender frullate il tofu vellutato con il latte di cocco e versate in un pentolino.

Aggiungete tutti gli altri ingredienti (ad eccezione dell'agar agar).

Portate ad ebollizione a fuoco medio, girando continuamente con una frusta.

Aggiungete l'agar agar e mescolate fino a quando non risulta sciolto.

Menù Vegano



Dolce: Panna cotta con composta di mirtilli

Procedimento

Fate sobbollire per 3 minuti e mescolate continuamente.

Spegnete la fiamma e versate il liquido ancora caldo negli stampini di silicone e riponete in frigo per almeno 2 ore.

Nel frattempo preparate la salsa di mirtilli, prendete un pentolino, mettete tutti gli ingredienti e cuocete mescolando ogni tanto per 10-15 min, in base alla densità desiderata.

Fate raffreddare prima di servire sulla panna cotta.

Consumate una monoporzione di panna cotta (uno stampino).

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