

# LAV me

SE MI AMI, NON MI MANGI.

LASCIA VIVERE  
TUTTI GLI ANIMALI.  
SEMPRE.

SCEGLI L'INVITANTE  
MENU DI PASQUA 2020  
CREATO DA  
FUNNY VEG ACADEMY

funny  
**VEG**  
academy  
academy.funnyveg.com

cambia  menu.it

# LAV me

SE MI AMI, NON MI MANGI.  
Anche a Pasqua scegli un menù vegan.

Ispirati su [cambiamenu.it](http://cambiamenu.it)

LAV

## INSALATINA DI SPINACINI E CIALDE DI SEMI

Ricetta di Simone Salvini. Impiattamento: Paola Castellani



Metti i semi di lino e girasole a bagno per almeno sei ore nell'acqua. Aggiungi il sale e frulla fino a creare una crema quasi liscia. Unisci infine la maggiorana tritata grossolanamente e stendi il composto, con un mattarello di legno, tra due fogli di carta da forno. Fai essiccare in forno a 42°C, dopo due ore rimuovi delicatamente il foglio superiore e continua l'essiccazione per una notte. In alternativa metti in un forno a 100°C per 5 minuti,

## MEZZELUNE AI SEMI DI PAPAVERO E NOCI

Ricetta di Veggie Situation



Prepara il ripieno: lava gli spinaci, metti sul fuoco una pentola con un filo di olio e inserisci uno spicchio d'aglio. Versa gli spinaci e cuocili per 8/10 minuti con il coperchio. Prendi il robot da cucina, inserisci il tofu, gli spinaci, la noce moscata, il lievito alimentare, la salsa tamari, sale e pepe. Frulla tutto fino a ottenere una crema omogenea. Metti la farina su una spianatoia, fai la "fontana" al centro, aggiungi l'acqua, l'olio, il sale e la curcuma. Impasta fino a ottenere un composto elastico, inserisci i semi di papavero e continua ad amalgamare. Fai una palla e mettila da parte



INGREDIENTI

### Ingredienti per l'insalata

- 200 g di foglie di spinaci baby
- germogli freschi a piacere
- cristalli di sale
- acidulato di umeboshi (o aceto)
- olio evo qb



Antipasto

### Ingredienti per le cialde croccanti

- 50 g di semi di girasole
- 25 g di semi di lino dorati
- 1 g di sale
- 110 g di acqua
- maggiorana



x4

controlla l'essiccazione ed eventualmente prolunga un po'. Togli dal forno e ricava con le mani delle piccole cialde croccanti. Conserva in un contenitore ermetico. In un coppapasta tondo inserisci in modo alternato tra loro gli spinaci e le cialde di semi in modo da creare degli strati regolari. Decora alla fine con dei germogli e condisci con gocce di olio evo e acidulato di umeboshi. Finisci con i cristalli di sale. Rimuovi piano piano il coppapasta e servi.



INGREDIENTI

### Pasta fresca

- 500 g di semola rimacinata
- 250 ml di acqua a temperatura ambiente
- 1 cucchiaio di olio evo
- 1 cucchiaio di sale rosa
- 1/2 cucchiaio di curcuma
- 2 cucchiaini di semi di papavero

### Ripieno

- 150 g di spinaci
- 150 g di tofu
- 1 spicchio d'aglio



Primo

- noce moscata qb
- 1 cucchiaio di salsa tamari
- 1 cucchiaino di lievito alimentare
- olio evo qb
- sale qb
- pepe qb

### Condimento

- 100 ml di panna vegetale
- 4 noci tritate
- olio evo qb
- sale qb



x4

a riposare per trenta minuti, coperta con la pellicola alimentare. Stendi la pasta con il mattarello fino a ottenere una sfoglia di due millimetri circa. Con un coppapasta crea i dischi e

distribuisce al centro un cucchiaino di ripieno, poi chiudili a metà, formando delle mezzelune. Fai bollire l'acqua in una pentola, aggiungi un po' di sale e cuoci i ravioli. Sono pronti in circa tre minuti, quando

cominciano a galleggiare in superficie. Una volta cotti, scolali e passali in padella con un filo d'olio, la panna vegetale e le noci tritate.

## SPADELLATA VEG CON CARCIOFI E PISELLI

Ricetta di Giulia Giunta



INGREDIENTI



Secondo



x4

- 130 g bocconcini di soia testurizzata/disidratata
- 500 ml brodo vegetale
- 3 carciofi freschi
- 200 g piselli freschi o surgelati
- 1 spicchio d'aglio
- Erbe fresche (prezzemolo, finocchietto, maggiorana, cipollina...)

Porta a bollire il brodo e tuffaci la soia, spegni il fuoco e lascia reidratare per 10/15 minuti, quindi scola e strizza bene. Intanto sbollenta i piselli in acqua bollente salata per alcuni minuti, fin quando saranno teneri ma ancora al dente. Fai imbiondire l'aglio tagliato a metà in una padella capiente con un po' d'olio, poi aggiungi i carciofi puliti

dalle foglie esterne e tagliati a fette. Falli rosolare qualche minuto quindi aggiungi la soia precedentemente idratata e un po' d'acqua di cottura dei piselli o brodo vegetale. Cuoci fin quando i carciofi saranno teneri e il liquido di cottura quasi evaporato. A fine cottura unisci i piselli e le erbe aromatiche.

## MIMOSINE PASQUALI

Ricetta di Stefano Broccoli



INGREDIENTI per 6 tortine



Dessert



x1

- 500 g di bevanda di soia alla vaniglia (già zuccherata) (450 g se la farina è 00)
- 300 g di farina tumminia (o farina 00)
- 200 g di zucchero di canna
- 200 g di panna vegetale dolce da montare
- 1 bustina di lievito istantaneo vegan per dolci
- 1 punta di un cucchiaino di curcuma (o del colorante alimentare vegan giallo)

Unisci lievito, zucchero, farina e curcuma con 400 g di bevanda di soia, mescolando fino a ottenere un impasto liscio e fluido. Riempi una grossa tortiera da 28 centimetri di diametro con l'impasto e cuoci a 180°C per venti minuti, ottenendo un pan di Spagna non più alto di 1,5 centimetri. Fai raffreddare il pan di Spagna e monta la panna. Coppa con uno stampino da 12 centimetri di diametro due dischetti

di pan di Spagna e taglia a cubetti il restante. Disponi un dischetto su di un piatto da portata, bagnalo con 50 grammi di bevanda di soia, copriilo con un po' di panna montata, quindi sovrapponi un altro disco di pan di Spagna, sempre bagnandolo con il restante liquido. Ricopri il tutto con la panna montata, quindi con i cubetti di pan di Spagna.