

# Ricette di Pasqua senza crudeltà

Ecco una proposta di un gustoso menu di Pasqua con ingredienti 100% vegetali. Si tratta di ricette facili ma d'effetto, per preparare un menu completo, dall'antipasto al dolce, "buone" in tutti i sensi: buone come sapore, e buone perché non uccidono nessuno, né gli agnellini massacrati a centinaia di migliaia a Pasqua, né altri animali, altrettanto innocenti.

Le ricette sono tratte dal sito VeganHome, e sono quelle che gli utenti del forum hanno proposto nel corso del tempo, quindi tutte collaudate di persona e apprezzate da molti!

## Antipasto

### **Barchette d'indivia**

Ricetta di: *erbivora83*;

Difficoltà: *Facilissima*; Tempo: *15 minuti*

#### Ingredienti per 4 persone

2 cespi d'indivia belga (meglio se con le foglie grandi)

una manciata di olive nere denocciolate

una manciata di capperi sott'aceto

peperone rosso (una listarella di circa 2 cm)

peperone giallo (come sopra)

1 ciuffo di prezzemolo

#### Preparazione

Mettere in una ciotola tutti gli ingredienti: capperi strizzati e tagliati, olive sminuzzate, peperone rosso e giallo tagliato a cubetti, prezzemolo tritato; aggiungere un filo d'olio, mescolare e lasciare a riposo.

Nel frattempo lavare e poi asciugare l'indivia; staccare le foglie e disporle sul piatto da portata; riempire le foglie con le verdure precedentemente preparate.

Fonte: *VeganHome.it*

<http://www.veganhome.it/ricette/antipasti/barchette-indivia/>

## Primo

### **Maccheroncini zafferano e menta**

Ricetta di: *Lifting\_Shadows*;

Difficoltà: *Facile*; Tempo: *20 minuti*

#### Ingredienti per 4 persone

320 g di maccheroncini integrali

4 zucchine (circa 400 g)

pomodori (circa 400 g)

1 bustina di zafferano

10 foglie di menta (o menta essiccata)

farina integrale

pangrattato

sale

olio

#### Preparazione

Tagliate le zucchine a bastoncini corti e non troppo spessi, impanatele nella farina integrale e passatele nell'olio caldo. Non devono friggere completamente, ma solo dorarsi, per questo tenete la fiamma abbastanza bassa. Stendetele su un tovagliolo di carta per asciugare l'olio in eccesso.

Iniziate a far bollire l'acqua per la pasta.

Tagliate i pomodori in 4 e fateli soffriggere in poco olio, quando sono pronti aggiungete, sempre a fuoco acceso, le zucchine, la menta spezzettata, lo zafferano, il pangrattato, di più o di meno a seconda dei gusti, e regolate di sale.

Scolate la pasta al dente e saltatela insieme al condimento a fiamma alta per un paio di minuti.

Fonte: *VeganHome.it*

<http://www.veganhome.it/ricette/primi/maccheroncini-zafferano-menta/>

## Secondo

### **Pasticcio di patate e melanzane**

Ricetta di: *Suffi*;

Difficoltà: *Media*; Tempo: *60 minuti*

#### Ingredienti per 4 persone

4 patate

2 melanzane

150 g di tofu affumicato (si compra nei negozi di alimentazione naturale)

150 ml panna di soia (come sopra)

una manciata tra mandorle pelate, semi di girasole e semi di zucca

lievito in scaglie

olio per friggere

# Ricette di Pasqua senza crudeltà

Ecco una proposta di un gustoso menu di Pasqua con ingredienti 100% vegetali. Si tratta di ricette facili ma d'effetto, per preparare un menu completo, dall'antipasto al dolce, "buone" in tutti i sensi: buone come sapore, e buone perché non uccidono nessuno, né gli agnellini massacrati a centinaia di migliaia a Pasqua, né altri animali, altrettanto innocenti.

Le ricette sono tratte dal sito VeganHome, e sono quelle che gli utenti del forum hanno proposto nel corso del tempo, quindi tutte collaudate di persona e apprezzate da molti!

## Antipasto

### **Barchette d'indivia**

Ricetta di: *erbivora83*;

Difficoltà: *Facilissima*; Tempo: *15 minuti*

#### Ingredienti per 4 persone

2 cespi d'indivia belga (meglio se con le foglie grandi)

una manciata di olive nere denocciolate

una manciata di capperi sott'aceto

peperone rosso (una listarella di circa 2 cm)

peperone giallo (come sopra)

1 ciuffo di prezzemolo

#### Preparazione

Mettere in una ciotola tutti gli ingredienti: capperi strizzati e tagliati, olive sminuzzate, peperone rosso e giallo tagliato a cubetti, prezzemolo tritato; aggiungere un filo d'olio, mescolare e lasciare a riposo.

Nel frattempo lavare e poi asciugare l'indivia; staccare le foglie e disporle sul piatto da portata; riempire le foglie con le verdure precedentemente preparate.

Fonte: *VeganHome.it*

<http://www.veganhome.it/ricette/antipasti/barchette-indivia/>

## Primo

### **Maccheroncini zafferano e menta**

Ricetta di: *Lifting\_Shadows*;

Difficoltà: *Facile*; Tempo: *20 minuti*

#### Ingredienti per 4 persone

320 g di maccheroncini integrali

4 zucchine (circa 400 g)

pomodori (circa 400 g)

1 bustina di zafferano

10 foglie di menta (o menta essiccata)

farina integrale

pangrattato

sale

olio

#### Preparazione

Tagliate le zucchine a bastoncini corti e non troppo spessi, impanatele nella farina integrale e passatele nell'olio caldo. Non devono friggere completamente, ma solo dorarsi, per questo tenete la fiamma abbastanza bassa. Stendetele su un tovagliolo di carta per asciugare l'olio in eccesso.

Iniziate a far bollire l'acqua per la pasta.

Tagliate i pomodori in 4 e fateli soffriggere in poco olio, quando sono pronti aggiungete, sempre a fuoco acceso, le zucchine, la menta spezzettata, lo zafferano, il pangrattato, di più o di meno a seconda dei gusti, e regolate di sale.

Scolate la pasta al dente e saltatela insieme al condimento a fiamma alta per un paio di minuti.

Fonte: *VeganHome.it*

<http://www.veganhome.it/ricette/primi/maccheroncini-zafferano-menta/>

## Secondo

### **Pasticcio di patate e melanzane**

Ricetta di: *Suffi*;

Difficoltà: *Media*; Tempo: *60 minuti*

#### Ingredienti per 4 persone

4 patate

2 melanzane

150 g di tofu affumicato (si compra nei negozi di alimentazione naturale)

150 ml panna di soia (come sopra)

una manciata tra mandorle pelate, semi di girasole e semi di zucca

lievito in scaglie

olio per friggere

### Preparazione

Pelare la patate e lessarle per 10-15 minuti (non devono essere crude ma nemmeno troppo cotte) e, dopo averle lasciate raffreddare un po', tagliarle a fette.

Nel frattempo affettare anche le melanzane e friggerle.

Oliare leggermente una teglia rettangolare e mettere uno strato di patate, uno di melanzane, uno di tofu affumicato tagliato a fettine sottili o sbriciolato, e uno di panna di soia. Ripetere un altro strato e finire con un misto di patate e melanzane; ricoprire di panna e "parmigiano veg" (fatto con mandorle pelate, sale, lievito in scaglie, semi di girasole e zucca, tutti tritati insieme).

Cuocere in forno a 180° per circa 15 minuti, con funzione grill alla fine.

Fonte: [VeganHome.it](http://www.veganhome.it)

<http://www.veganhome.it/ricette/secondi/pasticcio-patate-melanzane/>

### Contorno

#### **Spinaci all'indiana**

Ricetta di: molly;

Difficoltà: Facilissima; Tempo: 30 minuti

### Ingredienti per 4 persone

1 Kg di spinaci

3 spicchi di aglio

olio

peperoncino

una spolverata di zenzero fresco grattato al momento

### Preparazione

Lessare gli spinaci e scolarli. In una padella antiaderente, mettere un fondo di olio, far soffriggere l'aglio e il peperoncino. Ripassare in padella gli spinaci a lungo. Spegnerli, e quando gli spinaci diventano tiepidi spolverarli con lo zenzero fresco.

Fonte: [VeganHome.it](http://www.veganhome.it)

<http://www.veganhome.it/ricette/contorni/spinaci-all-indiana/>

### Dolce

#### **Budino d'arancia**

Ricetta di: ariel444;

Difficoltà: Facile; Tempo: 20 minuti

### Ingredienti per 4 persone

mezzo litro di spremuta d'arancia ben filtrata oppure di succo d'arancia non zuccherato

35 g di zucchero di canna

35 g di amido di mais (tipo maizena)

un cucchiaino di agar agar (si compra nei negozi di alimentazione naturale)

cannella

cioccolato fondente

rum (facoltativo)

### Preparazione

Mettete tutti gli ingredienti in un pentolino e sempre girando portate ad ebollizione. Aggiungere l'agar agar verso la fine della cottura. Ad un certo punto inizierà ad addensare, fate cuocere a fuoco bassissimo per qualche minuto e quindi spegnete.

Bagnate di rum (se vi piace) gli stampini da creme caramel, versate il budino nei 4 stampini e fate raffreddare a temperatura ambiente. Passate in frigorifero per 4-5 ore e più.

Rovesciate i budini dagli stampini su un piatto, spolverate con cannella e cioccolato fondente grattugiato e a scaglie, guarnite con una fetta d'arancia e cannella.

Se non avete l'agar agar a disposizione, potete farlo senza e in quel caso servitelo in coppette senza rovesciarlo come un budino, spolverando sempre di cannella e cioccolato fondente.

Fonte: [VeganHome.it](http://www.veganhome.it)

<http://www.veganhome.it/ricette/dolci/budino-arancia/>

Per saperne di più sulla scelta vegetariana e vegan, che salva animali, l'ambiente e la tua salute, fai riferimento al sito [VegFacile.info](http://www.vegfacile.info) "per diventare vegan passo passo... in modo facile!":

[www.vegfacile.info](http://www.vegfacile.info)

Questo volantino è realizzato, stampato, distribuito dall'associazione AgireOra Edizioni, casa editrice non-profit in difesa degli animali.

Per contatti: [www.agireoraedizioni.org](http://www.agireoraedizioni.org)

[info@agireoraedizioni.org](mailto:info@agireoraedizioni.org)

### Preparazione

Pelare la patate e lessarle per 10-15 minuti (non devono essere crude ma nemmeno troppo cotte) e, dopo averle lasciate raffreddare un po', tagliarle a fette.

Nel frattempo affettare anche le melanzane e friggerle.

Oliare leggermente una teglia rettangolare e mettere uno strato di patate, uno di melanzane, uno di tofu affumicato tagliato a fettine sottili o sbriciolato, e uno di panna di soia. Ripetere un altro strato e finire con un misto di patate e melanzane; ricoprire di panna e "parmigiano veg" (fatto con mandorle pelate, sale, lievito in scaglie, semi di girasole e zucca, tutti tritati insieme).

Cuocere in forno a 180° per circa 15 minuti, con funzione grill alla fine.

Fonte: [VeganHome.it](http://www.veganhome.it)

<http://www.veganhome.it/ricette/secondi/pasticcio-patate-melanzane/>

### Contorno

#### **Spinaci all'indiana**

Ricetta di: molly;

Difficoltà: Facilissima; Tempo: 30 minuti

### Ingredienti per 4 persone

1 Kg di spinaci

3 spicchi di aglio

olio

peperoncino

una spolverata di zenzero fresco grattato al momento

### Preparazione

Lessare gli spinaci e scolarli. In una padella antiaderente, mettere un fondo di olio, far soffriggere l'aglio e il peperoncino. Ripassare in padella gli spinaci a lungo. Spegnerli, e quando gli spinaci diventano tiepidi spolverarli con lo zenzero fresco.

Fonte: [VeganHome.it](http://www.veganhome.it)

<http://www.veganhome.it/ricette/contorni/spinaci-all-indiana/>

### Dolce

#### **Budino d'arancia**

Ricetta di: ariel444;

Difficoltà: Facile; Tempo: 20 minuti

### Ingredienti per 4 persone

mezzo litro di spremuta d'arancia ben filtrata oppure di succo d'arancia non zuccherato

35 g di zucchero di canna

35 g di amido di mais (tipo maizena)

un cucchiaino di agar agar (si compra nei negozi di alimentazione naturale)

cannella

cioccolato fondente

rum (facoltativo)

### Preparazione

Mettete tutti gli ingredienti in un pentolino e sempre girando portate ad ebollizione. Aggiungere l'agar agar verso la fine della cottura. Ad un certo punto inizierà ad addensare, fate cuocere a fuoco bassissimo per qualche minuto e quindi spegnete.

Bagnate di rum (se vi piace) gli stampini da creme caramel, versate il budino nei 4 stampini e fate raffreddare a temperatura ambiente. Passate in frigorifero per 4-5 ore e più.

Rovesciate i budini dagli stampini su un piatto, spolverate con cannella e cioccolato fondente grattugiato e a scaglie, guarnite con una fetta d'arancia e cannella.

Se non avete l'agar agar a disposizione, potete farlo senza e in quel caso servitelo in coppette senza rovesciarlo come un budino, spolverando sempre di cannella e cioccolato fondente.

Fonte: [VeganHome.it](http://www.veganhome.it)

<http://www.veganhome.it/ricette/dolci/budino-arancia/>

Per saperne di più sulla scelta vegetariana e vegan, che salva animali, l'ambiente e la tua salute, fai riferimento al sito [VegFacile.info](http://www.vegfacile.info) "per diventare vegan passo passo... in modo facile!":

[www.vegfacile.info](http://www.vegfacile.info)

Questo volantino è realizzato, stampato, distribuito dall'associazione AgireOra Edizioni, casa editrice non-profit in difesa degli animali.

Per contatti: [www.agireoraedizioni.org](http://www.agireoraedizioni.org)

[info@agireoraedizioni.org](mailto:info@agireoraedizioni.org)