



 vegolosi.it

Menu veg di Pasqua



Chi siamo?

Cristiano, Federica, Silvia, Simone, Valentina, Angelo e Adriano e Vegolosi.it è un magazine online di cucina vegetariana e vegana nato nel marzo del 2013 edito da Freemedia-Sc.

Nel nostro magazine potrai trovare ricette, news e curiosità sugli ingredienti più disparati.

Organizziamo **eventi e showcooking** e abbiamo pubblicato un **eBook**, “Direzione Vegolosi” (lo trovi [qui](#)) con più di 250 pagine di ricette inedite, interviste e molto altro!



scrivici@vegolosi.it

Si comincia!

CROSTINI AI FUNGHI
AROMATIZZATI AL LIME



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

*Pane di segale a fette
20 funghi champignon sott'olio
1 mazzetto di prezzemolo
erba cipollina q.b.
1 lime (scorza e succo)
sale e pepe*



Scopri tutti
gli antipasti
di [Vegolosi.it](https://vegolosi.it)
qui!

Scolate molto bene e tritate i funghi champignon.
Mondate e tritate finemente il prezzemolo e l'erba cipollina.

Mescolate tutti gli ingredienti, unite la scorza del lime, un pizzico di sale e di pepe.
Se non avete il lime potete utilizzare del limone.

Servite del pane di segale tagliate dei piccoli rettangoli nella forma e delle dimensioni che preferite, se volete potete anche decidere di tostarli leggermente.

Dividete il composto di funghi su ognuno di questi e servite.

Potete anche spolverizzare di nuovo all'ultimo un po' di prezzemolo fresco.

Arriva il primo!

RISO VENERE ASPARAGI E TOFU



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

*320 g di riso venere
300 g di asparagi
50 g di mandorle
3 cucchiaini di capperi sotto sale
50 g di tofu vellutato (opzionale)
olio extravergine di oliva q.b
sale q.b*



Scopri tutti i
primi piatti
di [Vegolosi.it](https://vegolosi.it)
qui!

Per prima cosa cuocete il riso venere in 3 volte il suo peso di acqua sino al completo assorbimento di quest'ultima. Al termine della cottura mantecate il riso con il tofu vellutato.

Nel frattempo, dopo averli mondati eliminando la parte del gambo più dura, lessate gli asparagi in abbondante acqua salata. Lessateli cercando di mantenerli in verticale nella pentola con le punte rivolte verso l'alto e fuori dall'acqua in modo che si cuociano con il vapore.

Tagliate le mandorle a lamelle (oppure potete utilizzare quelle già tagliate) e fatele tostare leggermente con un filo d'olio in un tegame antiaderente, unite i capperi dopo averli sciacquati leggermente sotto l'acqua fredda ed unite anche gli asparagi che avrete tagliato a rondelle. Tenete da parte qualche punta di asparago per la decorazione del piatto. Fate insaporire per alcuni minuti.

Ora, aggiungete al condimento il riso venere mantecato con il tofu cremoso e mescolate in modo da amalgamare tutti gli ingredienti.

Secondo

SEITAN TONNATO VEGAN



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

400 g di seitan al naturale
500 g di ceci lessati
250 g di yogurt di soia
5 cucchiaini di capperi sott'aceto
1 cucchiaio di tahin
1/2 cucchiaino di senape
il succo di 1/2 limone



E se vuoi preparare il seitan in casa [qui!](#)

In un tegame antiaderente leggermente unto con un filo di olio di oliva extravergine andate a saltare le fettine di seitan, la cosa migliore è avere fettine sottili che permettono di creare un buon bilanciamento nel gusto del piatto. Una volta rosolate le fettine lasciatele raffreddare a temperatura ambiente.

Prendete gli altri ingredienti, i ceci, lo yogurt, i capperi, la tahin, la senape e il limone e frullateli sino ad ottenere una consistenza morbida ma non liquida.

Disponete quindi su un vassoio le fettine di seitan ormai a temperatura ambiente e ricoprite il tutto con la salsa appena fatta.

Lasciate riposare nel frigorifero per qualche ora avendo l'accortezza di avvolgere il tutto con della pellicola trasparente o della carta stagnola per evitare che la salsa si ossidi a contatto con l'aria. Potete decorare il piatto con dei capperi freschi o con delle fettine di limone.



Slurp!

CROSTATA VEGANA
FARRO E YOGURT

INGREDIENTI PER UNA TEGLIA DA 26 CM

*500 g di farina integrale di farro
50 g di malto
8 g di cremor tartaro
125 g di yogurt di soia
30 g di olio extravergine di oliva
70 g di olio di semi
20 g di latte di riso (o soia)
la scorza di un limone non trattato
250 g di marmellata
granella di fave di cacao
scaglie di mandorle*



Scopri tutti
i dolci vegan
di [Vegolosi.it](https://vegolosi.it)
qui!

Setacciate il lievito e versatelo con la farina in una ciotola. Aggiungete lo yogurt e la buccia del limone che avrete precedentemente grattugiato. Iniziate ad amalgamare piano piano.

A parte sciogliete il malto nell'olio di mais e aggiungetelo, insieme all'altro olio, nella ciotola con gli altri ingredienti. Unite il latte e lavorate l'impasto in maniera tale che abbia una consistenza abbastanza omogenea.

Formate una palla con l'impasto e lasciatela riposare per circa 30 minuti a temperatura ambiente sempre nella ciotola coperta da un canovaccio o pellicola trasparente. Passato questo periodo prendete l'impasto, stendetelo su una teglia che avrete oliato e infarinato e bucherellate il fondo con i rebbi di una forchetta.

Ricoprite il tutto con della marmellata a piacere: noi abbiamo scelto di aggiungere anche delle fave di cacao tritate e delle scaglie di mandorle.

Cuocete quindi in forno caldo a 180° per circa 20/25 minuti.

Scopri altri menu completi nel nostro ebook!



Direzione Vegolosi è un libro in formato digitale ricco di ricette, consigli, curiosità e approfondimenti sulla cucina e la cultura vegetariana, vegana e naturale.

260 pagine, con ricette **inedite** mai pubblicate sul magazine corredate di tabelle nutrizionali e audio consigli dello chef, interviste esclusive a specialisti e nutrizionisti.

È disponibile in formato **.EPUB** e **.PDF**

[Compralo qui](#) ➔

Publicato nel Marzo 2014

EDIZIONI FREEMEDIA - LEMURI

