

Pasqua Vegan: le nostre idee per il tuo menu



Una festività che per molti sembra la negazione dell'alimentazione cruelty-free, ma non è così: con un pizzico di fantasia potrai realizzare un menu perfetto per la tua Pasqua vegan!

Gnocchi di ceci

Non è un vero pranzo senza un vero primo: per questo abbiamo scelto di proporti degli ottimi gnocchi di ceci, da condire come preferisci. Per prepararne circa 600 gr, **ti serviranno** solo:

- 450 gr di [Ceci](#) lessati
- 50 gr di [Farina Integrale](#)
- sale

Frulla i ceci, già lessati in precedenza, per **ottenere una crema**: a questo punto **aggiungi farina e un pizzico di sale** e mescola il tutto, per ottenere un composto omogeneo. A questo punto metti un po' di farina sul piano di lavoro e inizia a tagliare piccoli pezzi di impasto, per farne appunto gli gnocchetti. Lasciali riposare in frigo, fino alla **cottura in acqua bollente**: come da tradizione aspetta che vengano a galla e scolali bene, facendo attenzione a non rovinarli data la loro delicatezza.

Puoi condirli come più ti piace: il **classico pomodoro e basilico** è comunque una scelta sempre azzeccata!

Polpette con miglio, verdure e curcuma

Per il secondo ci muoviamo sulle spezie e reinterpretiamo un **classico della cucina italiana in chiave vegetariana**.

Hai bisogno di:

- 200 gr di [Miglio](#)
- verdure miste (ti consigliamo di usare quelle di stagione)
- 1 cucchiaino di curcuma
- olio evo
- 1 uovo
- pangrattato (q.b.)
- Sale

Se ami il piccante puoi aggiungere anche un peperoncino.

Cuoci il miglio in acqua bollente salata a fuoco basso, intanto soffriggi olio, cipolla e peperoncino e aggiungi le verdure tagliate a tocchetti. Una volta cotto il miglio, **uniscilo alle verdure** e saltalo in padella. A questo punto trasferisci tutto **in una terrina** e aggiungi l'uovo, la curcuma e un po' di pangrattato, se serve olio, sale e pepe: lascia per un po' in frigo per **far compattare** meglio il tutto. Quando si sarà raffreddato, forma con il composto le polpettine, da ripassare nel pangrattato.

Per la cottura puoi friggerle o cuocerle in forno a 180° per circa 20 minuti, girandole a metà cottura. Puoi servirle con delle classiche e semplici **patate al forno**: ci sarà da leccarsi i baffi!

La colomba vegan

Che Pasqua è senza la colomba? Puoi realizzarne anche una versione vegan, e non rimpiangerai quella classica.

Ti servono, per il **primo impasto**:

- 50 gr di farina Manitoba
- 50 gr di acqua
- 5 gr di lievito di birra fresco
- 1 cucchiaino di zucchero di canna integrale

Per il **secondo impasto**:

- 200 gr di farina di farro integrale
- 150 gr di farina Manitoba
- 100 gr di zucchero di canna integrale
- 60 ml di acqua tiepida
- 60 gr di margarina
- 50 ml di succo di arancia
- 5 gr di lievito di birra fresco
- scorza di 1 arancia
- 1 pizzico di sale

Per la **decorazione**:

- 30 gr di [Mandorle](#)
- 2 cucchiaini di zucchero di canna integrale
- 5 cucchiaini di malto di riso
- 3 cucchiaini di acqua

Iniziamo con il **primo impasto**: setaccia la farina e intanto lascia sciogliere il lievito in acqua tiepida con lo zucchero di canna. Unisci le due parti ad ottenere un impasto morbidissimo, e lascialo riposare per circa un'ora al caldo.

Nel frattempo parti con il **secondo impasto**: setaccia le farine e unisci zucchero, sale e scorza grattugiata. Sciogli poi la margarina a bagnomaria e il lievito nell'acqua. Una volta che tutto sarà pronto unisci i liquidi alla parte solida, aggiungi poi il succo di arancia.

Unisci ora i due impasti, per ottenere un composto liscio e non appiccicoso: se serve, aggiungi altra farina di farro. Lascia riposare il tutto per circa 3 ore in un luogo caldo. Passato il tempo necessario, lavora velocemente l'impasto e forma **due cordoni da mettere al centro dello stampo** e lascia di nuovo riposare per altre 2 ore. Prepara intanto una miscela con acqua e malto, con cui cospargerai la **superficie della colomba**, aggiungendo zucchero e mandorle, prima della cottura. Inforna a 180° per circa 20 minuti.

Queste sono le nostre idee per rispettare la tradizione anche con uno stile di vita vegan: come vedi, ti servono tanti ingredienti sani e naturali, voglia di spadellare e tanto amore per chi mangerà con te.

Trovi gli ingredienti per realizzare queste ricette sul nostro sito: [clicca qui!](#)