

A Pasqua cambia  
musica e ricette.

# Let It Beee

Lascia vivere e beelare  
gli oltre 500 mila agnelli e capretti  
che ogni Pasqua vengono macellati  
per finire in tavola.

LASCIA VIVERE  
ANCHE TUTTI GLI ALTRI ANIMALI.

COME?

SCEGLI L'INVITANTE  
**MENU DI PASQUA 2019**  
CREATO DA  
**FUNNYVEG ACADEMY**

funny  
**VEG**  
academy  
[academy.funnyveg.com](http://academy.funnyveg.com)



DALLA PARTE  
DEGLI ANIMALI

# Let It Beee

Lascialo vivere, cambiamenu!



LAV

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

## HUMMUS DI PISELLI E CIALDE CROCCANTI

Ricetta di Simone Salvini realizzata dagli studenti Master Ghita



Metti in una bacinella la farina di piselli con sale e coriandolo. Aggiungi la bevanda di grano saraceno bollente e impasta con le mani per alcuni minuti. Fai una palla e lascia riposare per 30 min. Tira la pasta con l'apposita macchina sfogliatrice, aiutandoti con della farina di piselli, fino a che non si rompe la sfoglia. A questo punto ricava con un coppapasta tondo dei dischetti del diametro di 5 cm. Falli riposare 10 min. a temperatura ambiente su carta da forno.

## CANNELLONI AL PROFUMO DI BASILICO

Ricetta e realizzazione di VeggieSituation



In un'ampia ciotola versa la semola rimacinata di grano duro, la curcuma, il sale e l'olio evo. Aggiungi un po' per volta l'acqua tiepida e mescola con un cucchiaino di legno. Finisci di impastare a mano, fino ad avere una palla morbida ed elastica, che fai riposare coperta da pellicola per 15 min. Per il ripieno, frulla gli ingredienti e ottieni una crema omogenea spalmabile. Per la besciamella, in una casseruola versa 400 ml di bevanda di soia, olio, sale e noce moscata. Sciogli la farina nel resto di bevanda fredda. Non appena inizia a bollire, unisci la farina disciolta, riporta a bollore e mescola fino ad avere la consistenza tipica della besciamella. Passati i 15 min., tira la pasta con il matterello o con la macchinetta: crea fogli di circa



INGREDIENTI



Antipasto



x4

Per le cialde:

- 50 g farina di piselli macinati finemente
- 20 g bevanda vegetale di grano saraceno
- coriandolo in polvere
- pizzico di sale
- farina di piselli per spolverare
- olio per friggere

Per l'hummus:

- 200 g piselli surgelati
- 1 avocado maturo
- coriandolo fresco
- succo di lime
- olio piccante

Ripassali nella sfogliatrice fino a renderli finissimi. Friggi delicatamente in olio a 180°C per 1 min. Passali nella carta assorbente e tienili da parte. Sbollenta per 1 minuto in acqua salata i piselli, raffreddali subito in acqua e ghiaccio. Mettine da parte un cucchiaino per la decorazione. Passa i restanti nel tritatutto assieme alla polpa di avocado fino a ottenere un composto morbido. Condisci con coriandolo fresco tritato fino e con succo di lime.



INGREDIENTI  
per 10 cannelloni



Primo



x4

Pasta fresca:

- 250 g di semola rimacinata di grano duro
- 1 punta di cucchiaino di curcuma
- 1/2 cucchiaino di sale
- 1 cucchiaino di olio evo
- 125 ml di acqua tiepida

Ripieno:

- 400 g di tofu
- 150 g di tofu affumicato
- 1 manciata di basilico fresco
- 1 cucchiaino di mandorle macinate
- 2 cucchiaini di olio evo
- 70 ml di bevande di soia al naturale
- sale e pepe qb

Besciamella:

- 500 ml di bevanda di soia
- 40 g di farina di farro
- 4 cucchiaini di olio evo
- 1 cucchiaino sale
- Noce moscata qb

Miscela per la crosticina:

- 2 cucchiaini di mandorle tritate
- 1 cucchiaino di lievito alimentare in scaglie
- 2 cucchiaini di pane secco grattugiato

Pomodoro condito:

- 200 ml di pomodoro
- 1 cucchiaino di olio evo
- sale e pepe qb

12 x 15 cm. Cuocili separati in acqua bollente salata per circa 45 sec. e stendili su un canovaccio. Spalma 1 cucchiaino di ripieno per foglio e arrotola. In una pirofila stendi uno strato

di besciamella e adagia i cannelloni. Coprili con abbondante besciamella. Versa su ogni cannellone 2 cucchiaini di salsa di pomodoro. Cospargi con il mix 'per crosticina'. Cuoci, coperto

con stagnola, per circa 30 min. in forno preriscaldato a 180°C, poi accendi il grill, togli la stagnola e fai abbrustolire per circa 10 min. Impiatta e decora con foglie di basilico.

## TORTINO PRIMAVERILE AGLI ASPARAGI

Ricetta e realizzazione di Giulia Giunta



INGREDIENTI



Secondo



x4

- 100 g farina di ceci
- 40 g farina di riso
- 40 g farina di mais fioretto
- 300 ml acqua o bevanda vegetale di soia al naturale
- 500 g di asparagi

- 2 cipollotti grandi
- 2 cucchiaini di lievito alimentare
- 1 manciata di prezzemolo fresco
- olio evo
- sale e pepe qb

Prepara la pastella mescolando con una frusta le 3 farine, poi versa a poco a poco l'acqua o la bevanda vegetale e amalgama bene, lasciando riposare per circa 1/2 ora. Nel frattempo, affetta i cipollotti e pulisci gli asparagi eliminando la parte più dura e legnosa, quindi con un pelapatate pela 3/4 circa del gambo, affettandolo poi a rondelle sottili ma lasciando intere le punte. In una padella antiaderente stufa i cipollotti e le rondelle di asparagi con un cucchiaino d'olio e una presa di sale facendo insaporire pochi minuti, versa poi un goccio d'acqua e lascia che si ammorbidiscano. Alla fine, aggiungi le punte degli asparagi

e fai asciugare completamente il liquido. Insaporisci la pastella con sale, pepe, lievito e prezzemolo tritato quindi unisci gli asparagi cotti e mescolare. Versa un filo d'olio nella stessa padella dove si sono cotti gli asparagi, scaldala bene e poi versa l'impasto livellandolo uniformemente. Copri e lascia cuocere a fuoco medio/basso. Dopo circa 6/7 minuti inizia a staccarla, come fosse una frittata, a poco a poco, partendo dai bordi. Quando è completamente staccata dal fondo, rigirala utilizzando un piatto e fai cuocere dall'altro lato per altri 5 minuti circa. Servi con insalatina mista e verdure di stagione crude.

## TIRAMISÙ ALLE NOCI DI MACADAMIA

Ricetta e realizzazione di Stefano Broccoli



INGREDIENTI



Dessert



x4

Crema:

- 250 gr noci Macadamia (o anacardi) ammollate in acqua per 4 ore
- 150 gr sciroppo di riso
- 2 gr di curcuma (o 1 g di zafferano)
- 1/2 capsula di fermenti lattici veg (facoltativa)

Pan di Spagna:

- 150 gr farina tipo 1
- 70 gr zucchero
- 25 gr olio di mais
- 4 gr lievito per dolci
- 135 gr latte di mandorla
- 100 gr caffè non zuccherato

Miscela tutti gli ingredienti per il Pan di Spagna, tranne il caffè, e inforna in una teglia piatta per 17 minuti. Prepara la crema frullando le Macadamia precedentemente sgocciolate, la curcuma e lo sciroppo fino a ottenere una

crema liscia, quindi aggiungi i fermenti lattici. Bagna il Pan di Spagna nel caffè e stratifica alternandolo con la crema di Macadamia. Finisci spolverando con del cacao amaro.