



RICETTARIO

*di
Natale e
Capodanno*

Vegan




le feste Buone

IN TUTTI I SENSI

ESSERE **ANIMALI**

Conosciamo tutti l'importanza che da sempre ha il momento della condivisione del cibo a tavola, soprattutto nei momenti di festa. Ciò che vi proponiamo in queste pagine sono un menù per Natale e uno per Capodanno, privi di ingredienti di origine animale. Piatti gustosi e saporiti ma allo stesso tempo privi di crudeltà: menù buoni in tutti i sensi appunto! Quale miglior modo per stare assieme, non solo con chi ha già scelto uno stile di vita vegan, ma anche con chi non è familiare a questo tipo di cucina?



Le ricette e le fotografie che trovate in questo e-book sono state selezionate tra più di 50 partecipanti ad un contest organizzato da
Essere Animali

Ringraziamo di cuore tutte le persone che hanno aderito a questa idea. Scegliere i vincitori è stato un compito arduo, tutte le ricette che abbiamo ricevuto si distinguevano per qualche merito particolare, ma alla fine abbiamo dovuto decidere quali pubblicare.

Voi tutti siete partecipi attivi nel cambiamento con la vostra energia, la voglia di fare e di offrire, in questo caso buon cibo senza crudeltà.



Non ci resta che augurarvi delle *“feste Buone”* brindando al rispetto e alla libertà di tutti gli animali!

N A T A L E





Menù di
NATALE

Antipasto

Torta salata di cavolo romanesco e crema allo zafferano

*Valentina
Chiappa*

Hummus di Roveja

Cesca QB

Primo

Ravioli con farina di castagne ripieni di funghi e nocciole

*Alessandra
Mercorio*

Secondo

Polpettone di ceci e spinaci

*Michela
Visonà*

Contorno

Patate alla curcuma

*Mara
Mugavero*

Dolci

Torta di saraceno all'uva e pere

*Michela
Visonà*

Croccante al sesamo e lino

*Mara
Mugavero*

Antipasto

TORTA SALATA DI CAVOLO ROMANESCO E CREMA ALLO ZAFFERANO

Ingredienti

*per una tortiera rotonda
da 26 cm di diametro:*

_150 g di farina 0

_150 g di farina integrale

_40 g di olio di riso

_40 g di olio evo delicato

*_80 g di vino bianco
(qualsiasi basta che non
sia dolce)*

*_1 bel mazzetto di basilico
fresco (circa 10 foglie)*

*_1 pizzico di sale marino
integrale*

Procedimento per la pasta:

Tritate le foglie di basilico con l'olio ed il sale. Aggiungete le due farine con il vino e lavorate fino ad ottenere una palla di impasto liscia, soda ed elastica. Coprite e fate riposare in frigorifero per circa 30 minuti.



Valentina Chiappa
<http://www.parolevegetali.blogspot.it>

Procedimento per il ripieno:

Ingredienti:

- _250 g di tofu (tofu vellutato)*
- _250 g di cavolfiore romanesco*
- _100 g di panna vegetale da cucina*
- _50 g di pinoli al naturale*
- _6 pomodori essiccati*
- _3 cucchiaini di olio evo*
- _1 bustina di zafferano*
- _1 cucchiaio di olive taggiasche denocciolate*
- _1 pezzo di porro da 5 cm*
- _1 cucchiaino di prezzemolo*
- _1/2 cucchiaino di garam masala (in alternativa curry o paprika dolce)*
- _sale marino integrale*
- _pepe qb*

Tagliate il porro a rondelle sottili e fatelo rosolare a fuoco basso con 1 cucchiaio di olio evo fino a quando diventa trasparente.

Aggiungete le cimette di cavolfiore romanesco e fatele cuocere per qualche minuto con coperchio lasciandole croccanti. A fine cottura salate a piacere e fate raffreddare. Fate reidratare i pinoli in acqua fresca per un ora, poi scolateli e fateli tostare con il garam masala (o le altre spezie scelt), in pentola antiaderente a fuoco medio per qualche minuto rigirando spesso con una paletta di legno stando attenti a non farli bruciare.

In un frullatore mettete il tofu con la panna da cucina, i 2 cucchiaini d'olio rimasti, lo zafferano e del pepe. Frullate fino ad ottenere una crema liscia.

Tritate a coltello i pomodori essiccati (preventivamente scottati in acqua bollente per 30 secondi), le olive taggiasche ed il prezzemolo. Uniteli alla crema aggiungendo anche il cavolfiore e mescolate bene. Assaggiate per regolare il sale a vostro gusto tenendo conto che sia le olive che i pomodori sono salati.

Procedimento finale:

Stendete col mattarello la pasta in modo uniforme su un foglio di carta forno in modo non troppo sottile.

Rivestite con la pasta ottenuta il fondo ed i bordi dello stampo. Bucherellate con una forchetta il fondo della pasta, aggiungete il composto livellando bene la superficie e ripiegate verso l'interno la pasta in eccesso.

Cospargete con i pinoli e bucherellate anche i bordi. Cuocete in forno caldo (meglio se ventilato) a 200° per circa 40 minuti, avendo cura di coprire la teglia con alluminio per i primi 20 minuti in modo che il ripieno cuocia senza seccare troppo. La torta sarà pronta quando il ripieno si sarà addensato, i pinoli e la pasta dorati senza seccare troppo.

Fate raffreddare completamente prima di porzionare, poi riscaldare leggermente le fette prima di servire.

Antipasto

HUMMUS DI ROVEJA

La Roveja

È un legume non molto diffuso che nel nostro paese viene coltivato solo nell'Italia centrale (Marche e Umbria). Lo trovate solitamente nei negozi biologici oppure on-line. Assaggiate ed aggiustate di sale o di limone/limo.



Cesca QB

<http://www.bricioledicescaqb.com>

Ingredienti:

_2 tazze di roveja lessata

*_1 cucchiaino scarso di
sale fino*

*_2 cucchiaini di olio extra-
vergine d'oliva*

_la scorza di mezzo lime

*_2 cucchiaini di succo di
limone*

*_1 cucchiaino di succo
di lime*

*_pepe rosa opzionale per
decorare*

Procedimento per il ripieno:

Per cuocere la roveja vi basterà lasciarla in ammollo tutta notte, al mattino scolatela e mettetela in una pentola di acqua bollente con 2 foglie di alloro per circa 30/40 minuti.

Assaggiate di tanto in tanto e quando sarà pronta scolatela. (se dovete preparare l'hummus tenete un po' di acqua di cottura)

Mettete due tazze di roveja lessata in una caraffa, aggiungete tutti gli ingredienti e un poco di acqua di cottura, non esagerate siete sempre in tempo ad aggiungerne di altra ma se ne mettete troppa non si può tornare indietro . . . paura eh ;)

Ora fate quello che sapete meglio fare: riducete tutto in purea con il frullatore ad immersione!

Assaggiate ed aggiustate di sale o di limone/lime.

Il pepe rosa ha un gusto molto particolare quindi vi consiglio di usarlo solo se siete certi che piacerà a tutti i commensali, potete comunque usarne qualche bacca per decorare il vostro hummus da mangiare con verdura (carote e finocchi tagliati a bastoncini, insalata belga...), spalmato su pane, gallette o focacce.

Primo

RAVIOLONI CON FARINA DI
CASTAGNE RIPIENI DI FUNGHI
E NOCCIOLE



Alessandra Mercurio

<http://alexmercurio.it>

**Ingredienti
per 4 persone:**

*_300 gr di farina di grano
duro*

*_50 gr di farina di
castagne*

_acqua qb

*_1 cucchiaino di sale per
la pasta più altro per
insaporire il ripieno*

*_150 gr di funghi freschi a
vostra scelta,
(personalmente ho scelto
gli champignons)*

_una tazzina di nocciole

_uno spicchio d'aglio

_olio evo

_prezzemolo.

Procedimento:

Setacciate in una terrina le due farine, aggiungete il sale e su una spianatoia disponetele a fontana, poco alla volta aggiungete l'acqua fino ad ottenere un impasto morbido e lavorabile ma non appiccicoso. Lasciate riposare almeno 1 h.

Mentre la pasta riposa preparate il ripieno, in una padella antiaderente mettete un cucchiaio d'olio e l'aglio, fate scaldare un paio di minuti e poi versate i funghi e le nocciole, regolate di sale. Cuocete lentamente senza coprire del tutto con il coperchio perchè i funghi rilasciano molta acqua e noi abbiamo bisogno di un ripieno asciutto. Quando i funghi saranno cotti, frullate tutto grossolanamente.

Cominciate lavorare la pasta con l'apposita macchina per stenderla, dovrete arrivare ad ottenere una sfoglia sottilissima, io passo almeno due volte al livello 4 che nella mia macchina è quello più stretto, mi raccomando di infarinare abbondantemente sia il piano che i rulli della macchina stessi. Una volta ottenuta la sfoglia tagliate dei dischi di 7/8 cm di diametro con un coppapasta (va bene anche di 5 se non avete altro) mettete al centro di ogni disco un cucchiaio di impasto e ricoprire con un altro. Chiudete bene, magari con le mani umide.

Versate in acqua bollente salata, quando salgono a galla contate 2/3 minuti, prelevate con una schiumarola e versate direttamente nei piatti di servizio, servite con un giro d'olio evo e prezzemolo fresco.

Secondo

POLPETTONE
DI CECI E SPINACI



Michela Visonà
<http://mammaveg.blogspot.it>

**Ingredienti
per 6 persone:**

*_200 g di ceci (pesati
cotti)*

*_300 g di spinaci (pesati
cotti)*

_4 spicchi d'aglio

_8 pomodori secchi circa

*_6 cucchiaini di lievito
alimentare in scaglie*

*_Spezie varie (curry,
peperoncino, paprika)*

*_80 g di farina di miglio (o
farina di riso)*

*_1 bicchiere di passata di
pomodoro rosmarino*

_salvia

_Sale q.b.

Procedimento:

In una ciotola uniamo i ceci, gli spinaci, due spicchi d'aglio, i pomodori secchi precedentemente ammollati e frulliamo il tutto lasciando magari qualche pezzettino qua e là. Ora aggiungiamo il lievito alimentare, le spezie e la farina di miglio (o riso) e amalgamiamo bene il tutto con le mani.

Se il composto dovesse risultare troppo appiccicoso aggiungiamo ancora un po' di farina. Ora trasferiamo il composto in della carta da forno, diamo la forma con le mani al polpettone e arrotoliamolo nella carta cercando di chiudere la parte finale.

Trasferiamolo in una pirofila avvolto così com'è nella carta da forno e inforniamolo a 200 gradi per circa 15 minuti. Dopodiché, togliamolo dalla carta e rimettiamolo nella pirofila aggiungendo qualche cucchiaino d'olio, gli spicchi d'aglio rimanenti, il rosmarino, la salvia e il bicchiere di passata di pomodoro. Rotoliamolo un attimo nel sughero e inforniamo nuovamente per altri 15/20 minuti. Lasciamolo raffreddare per un po' prima di tagliarlo a fette.

Contorno

PATATE ALLA CURCUMA



Mara Mugavero

<https://www.facebook.com/mangiamoetico>

**Ingredienti
per 6 persone:**

_Patate medio-grandi
_olio evo
_sale
_curcuma
*_pesto vegano**

***Ingredienti
per il pesto
Vegano**

-Foglie di basilico,
_pinoli,
_aglio,
_un pizzico abbondante di
sale grosso,
_olio extravergine d'oliva,
_qualche noce tritata
_una spolverata di lievito
in scaglie.

Procedimento:

Lavare bene le patate e poi farle bollire (con tutta la buccia) per circa 5 minuti. Tagliare il fondo della patata affinché può restare fermo sul tagliere. Tagliare degli spicchi di 2-3 mm, come i denti di un pettine, lasciando circa mezzo cm di base sotto. Spalmare olio di oliva, sale e curcuma tra gli spicchi. Mettete le patate in forno preriscaldato a 240 gradi per circa 30 minuti, finché la superficie sarà ben dorata.

Distribuite un po' di pesto vegano e le "patate alla curcuma e al pesto" sono pronte.

Procedimento per il pesto vegano:

Mettere il tutto in un mortaio, schiacciare con il pestello. Se non si ha molto tempo a disposizione, tritare con il tritatutto o il mini pimer. Mettere in vasetto e coprire con olio per conservare.

Dolce

TORTA DI SARACENO
ALL'UVA E PERE



Michela Visonà
<http://mammaveg.blogspot.it>

Ingredienti per uno stampo di 18 cm di diametro:

_100 g di farina di grano saraceno

_50 g di farina di miglio integrale (in alternativa farina di riso)

_60 g di farina di riso

_80 g di zucchero integrale di canna

_½ cucchiaino di vaniglia in polvere

_1 cucchiaino scarso di bicarbonato

_1 piccola pera williams

_100 g di uva

_1 tazza e mezza di olio di girasole

_1 cucchiaino di aceto

_Latte di riso q.b.

Procedimento:

In una ciotola mescoliamo le farine insieme allo zucchero, alla vaniglia e bicarbonato. Aggiungiamo l'olio e latte quanto basta per ottenere un composto morbido ma non liquido. Aggiungiamo anche il cucchiaino di aceto e mescoliamo bene cercando di far incorporare aria.

Ora aggiungiamo i chicchi di uva (tenendone qualcuno da parte da aggiungere sulla superficie), mescoliamo delicatamente e versiamo in uno stampo con cerniera precedentemente unto d'olio.

Sulla superficie ora aggiungiamo la pera tagliata a fette e privata dalla buccia e i chicchi di uva fragola rimanenti. Inforniamo a 180 gradi per circa 30/40 minuti ma facciamo sempre la prova stecchino.

Dolce

CROCCANTE AL SESAMO
E SEMI DI LINO



Dolce

Mara Mugavero

<https://www.facebook.com/mangiamoetico>

Ingredienti per circa 15/20 pz medio-piccoli:

*_150 gr di zucchero di
canna*

_50 gr di malto d'orzo

_80 gr semi di sesamo

_40 gr semi di lino

*_80 gr. tra noci
(mandorle o nocciole), uva
sultanina, mirtilli secchi,
bacche di goji e fiocchi
d'avena.*

Procedimento:

Per prima cosa preparate due fogli di carta forno rettangolari (oliarli leggermente) e sistematenene uno su una superficie piana. Sciogliete a fuoco lento il malto d'orzo e lo zucchero e mescolate fino all'ebollizione. Aggiungete i semi di sesamo e lino e fateli cuocere mescolando con un cucchiaino di legno per una decina di minuti; il composto inizialmente diventerà duro ma poi si ammorbidirà con il calore. Aggiungete le noci (o la frutta secca scelta, anche un mix va bene) unitamente al resto degli ingredienti e continuate a mescolare fino ad amalgamare il tutto.

Versate il composto (sarà molto caldo, non toccatelo con le mani e non assaggiatelo!) con il cucchiaino sul foglio di carta da forno che avete preparato prima, cercando di dargli una forma rettangolare; metteteci sopra l'altro foglio di carta forno e stendetelo con un mattarello fino ad ottenere lo spessore desiderato.

Tagliate nelle forme che preferite (dovete tagliarlo quando è caldo/tiepido). Conservate le barrette in un contenitore divise dalla carta forno, altrimenti si appiccicheranno.

Con la stessa ricetta potete preparare barrette di tutti i tipi e in quantità diverse basta che manteniate le proporzioni.



CAPOD'ANNO

Menù di
CAPODANNO

Antipasto

Torta di verdure a spirale

Cesca QB

Champignon ripieni

Valentina
Chiappa

Primi

Cannelloni alla zucca e cavoletti

Cesca
QB

*Secondo
e contorno*

Soiafisso

Anna Rita
Lascalea

Dolci

Castagnaccio al cioccolato

Michela
Visonà

Nocciole pralinate al fondente

Cesca
QB

Antipasto

TORTA DI
VERDURE A SPIRALE



Cesca QB

<http://www.bricioledicescaqb.com>

Ingredienti:

_pasta brisée
_200 gr di farina
_0, 60 gr di
olio d'oliva,
_80 gr di acqua fredda,
_3 pizzichi di sale
base cremosa
_100 gr tofu,
_50 ml circa di panna da
cucina,
_sale,
_2 cucchiari di senape
di Dijon)
_la buccia di 1 melanzana
grande
_4 carote (2 arancio e 2
viola se le trovate)
_2 zucchine
_3 foglie di salvia
_sale,
_pepe,
_olio evo

Procedimento:

Preparate la pasta brisée in 30 secondi con un frullatore sarà ancora più facile. Inserite tutti gli ingredienti e azionate il frullatore (con le normali lame) per qualche decina di secondi in modo da avere la palla d'impasto. Toglietela dal frullatore e finite di impastare a mano per qualche secondo per amalgamare bene. Avvolgetela con la pellicola trasparente o la carta da forno e lasciatela in frigo per 30 minuti.

Sbucciate le carote e con l'aiuto di un pelapatate ottenete delle sottili strisce. Senza sbucciare le zucchine fate a strisce anche queste con lo stesso attrezzo. Create delle strisce con la buccia di melanzana.

Prepariamo la base cremosa da spalmare sulla pasta frullando (con un frullatore ad immersione) il tofu, la panna, il sale fin quando il composto diventerà bello cremoso. Alla fine aggiungete la senape e mescolate con un cucchiario.

Togliete la pasta dal forno e tenendola tra 2 fogli di carta forno stendetela con l'aiuto di un mattarello. Adagiatela nella vostra teglia e bucherellate il fondo con una forchetta. Spalmate il composto cremoso e spargete sulla superficie la salvia finemente tritata, il sale e il pepe.

Iniziate a formare il cuore della vostra torta avvolgendo carota, zucchina. Appoggiate il cuore nel centro della teglia e continuate ad aggiungerci attorno le altre verdure alternandone i colori fino ad arrivare al bordo.

Una volta finito spargete sopra un po' d'olio, salate e pepate.

Infornate a forno caldo a 180° fin quando le vostre verdure non si saranno ammorbidite, circa 1 ora e 15 minuti (controllate ogni tanto la cottura).

Antipasto

CHAMPIGNON
RIPIENI



Valentina Chiappa

<http://www.parolevegetali.blogspot.it>

Ingredienti:

- _12 funghi champignon*
- _2 grosse foglie di salvia*
- _2 cucchiaini di farina di mais fioretto*
- _2 pomodori essiccati*
- _1 cucchiaio di noci (o di arachidi non tostate e non salate)*
- _1 cucchiaio di olio evo (extravergine meglio se delicato)*
- _1 cucchiaino di prezzemolo tritato*
- _1 cucchiaino di paprika dolce (in alternativa 1/2 cucchiaino di pepe nero)*
- _1/2 cucchiaino di timo fresco (o essiccato)
qualche goccia di succo di limone*
- _acqua qb*
- _sale marino integrale qb*

Procedimento:

Eliminate la terra dai funghi spazzolandoli delicatamente sotto l'acqua corrente. Staccate il gambo dalla testa tendendo con una mano il cappello del fungo, e tirando torcendo delicatamente il gambo con l'altra mano.

Mettete in un mixer i gambi dei funghi con le erbe aromatiche, i pomodori essiccati (fatti rinvenire mettendoli a bagno in acqua tiepida per 10 minuti), la paprika, il succo di limone (giusto 3 o 4 gocce), le noci e la farina di mais. Iniziate a tritare. Aggiungete l'olio e regolate di sale. Continuate a frullare aggiungendo acqua piano piano fino ad ottenere una crema di media consistenza (come una purea di patate non troppo densa). Con questo composto riempite le teste degli champignon aiutandovi con un cucchiaino e posizionatele in una pirofila rivestita di carta forno, con la parte della farcitura verso l'alto.

Condite con un filo d'olio e spolverate con farina di mais o pangrattato (di mais o riso). Fate cuocere in forno caldo ventilato a 170° per 20 minuti (se statico a 180° 25 / 30 minuti), comunque fino a doratura evitando che asciughino troppo. Gustate tiepidi

Primo

CANNELLONI ALLA ZUCCA E CAVOLETTI

Cesca QB

<http://www.bricioledicescagb.com>



Ingredienti per 1,5 litri di besciamella:

_1,5 litri di latte di soia al naturale

_150 gr di farina 0

_120 gr di olio evo

_sale integrale qb (a volte metto anche una puntina di dado vegetale autoprodotta)

_noce moscata qb

_600 gr di zucca al forno (pesata cotta)

_una vaschetta di cavoletti di Bruxelles

_parmigiano vegan, opzionale (frullare zemi di zucca, di girasole, madorle e sale)

Nota importante:

i cannelloni li inforniamo a crudo, quindi per permettere la cottura della pasta e quindi avere una buona riuscita di questo piatto è basilare avere una besciamella alquanto fluida. Allora vi consiglio di prepararvi ai blocchi di partenza con tutti gli ingredienti pronti e cotti (anche le puree di zucca e di cavoletti) e il forno caldo poi mettermi a fare la besciamella e appena sarà pronta componete la vostra teglia.

Procedimento: * Dovrete avere la zucca già pronta (ovviamente potete farla anche solo in 4 pezzettoni per rendere più veloce la cosa). Frullate la polpa o schiacciatela bene con la forchetta.

Bollite o cuocete a vapore i cavoletti di Bruxelles e quando saranno cotti salateli, frullateli. Accendete il forno. Finalmente potete mettermi a fare la besciamella. Scaldate l'olio in una pentola. Aggiungete la farina e con la frusta continuate a mescolare. Aggiungete due dita di latte e stemperate tutto mescolando. Continuate ad aggiungere il latte a intervalli continuando sempre a mescolare. Salate e aggiungete noce moscata in base ai vostri gusti. Raggiunta la giusta densità spegnete e usatela subito per ammorbidire le puree. Prendete una pirofila e versate della besciamella sul fondo. Iniziate a farcire i cannelloni con la sacca da pasticceria (metà quantità con i cavoletti e l'altra metà con la zucca) e disponeteli nella pirofila l'uno accanto all'altro. Io li ho messi alternati. Versate sopra la besciamella rimanente. Io con una forchetta ho spostato leggermente i cannelloni in modo che la besciamella scivolasse un po' tra di loro. Mettete nel forno caldo a 180° per 40 minuti (io ho tenuto coperto con la carta stagnola per circa 25 minuti e poi l'ho tolta per il resto del tempo) Come per le lasagne & co. anche per i cannelloni vale la massima che riscaldati sono più buoni che appena sfornati. Ve ne accorgete se a cena finirete quelli avanzati dal pranzo ...se dovessero avanzare! :) Servire con un po' di parmigiano vegan.

Procedimento per la zucca: Lavare bene la buccia della zucca, asciugarla, tagliarla in 4 e con l'aiuto di un cucchiaio togliete lo scarto interno con i semi. Tagliare tutta la zucca in spicchi di circa 5 cm (ma se volete fare qualcosa di più sbrigativo ovviamente vanno bene anche più grandi io a volte se ho fretta li faccio anche grandi il doppio). Ritagliate la carta da forno e carta stagnola e avvolgete i tocchetti uno per uno prima con la carta da forno e poi rivestite con la stagnola tenendo la buccia sul fondo. Chiudete bene i pacchettini e infornateli per 40 minuti a 200° (così viene un po' morbida se invece vi serve più compatta magari diminuite di 10 minuti il tempo di cottura).

Secondo e Contorno

SOIAFISSO

RIVISITAZIONE VEGAN DELLO STOCCAFISSO
ALL'ANCONETANA



Anna Rita Lascale

**Ingredienti per
4 persone:**

_1 kg di patate

*_500 gr di pomodorini
maturi*

*_250 gr di bocconcini di
soia disidratati*

_250 ml di olio evo

_250 ml di vino bianco

_250 ml di acqua

_Alga kombu

_Aglio

_Peperoncino

_Rosmarino

_Sale

Procedimento:

Mettere a bagno in acqua i bocconcini di soia con due strisce di alga kombu per circa 15-20 minuti. Pelare le patate, sciacquarle e tagliarle a spicchi, quindi metterle in una ciotola capiente. Lavare e tagliare i pomodorini in 4 spicchi e unirli alle patate. Fare un trito di aglio, peperoncino e rosmarino in quantità che variano a seconda del gusto personale (ad esempio: 4-5 spicchi d'aglio, 1 peperoncino, 1 rametto da 20-30 cm di rosmarino).

Aggiungere il trito alle patate e ai pomodorini. Togliere la soia dall'acqua, strizzarla per bene e unirla nella ciotola col resto degli ingredienti. Sminuzzare le strisce di alga kombu e unirle al resto. Salare, aggiungere l'olio, il vino e l'acqua. Rovesciare il tutto in una teglia e infornare a 200° per mezz'ora circa (il tempo varia a seconda del tipo di forno utilizzato). Il piatto sarà pronto quando le patate risulteranno cotte.

Dolce

NOCCIOLE
PRALINATE AL FONDENTE



Cesca QB

<http://www.bricioledicescaqb.com>

Ingredienti:

_il vostro cioccolato fondente preferito

_nocciole tostate

Procedimento:

Far fondere a bagnomaria il cioccolato fondente precedentemente tritato grossolanamente. Tuffate come allegri bagnanti che si lanciano dal molo nel lago le nocciole.

Rigiratele nel cioccolato e ripescatele (io le ho tenute 4 a 4, ma se volete le potete fare singole). Adagiatele sulla carta forno fino alla completa solidificazione del cioccolato e i giochi sono fatti!

Le nocciole potete trovare già tostate in commercio oppure volendo le potete tostare in voi per qualche minuto in forno o sull'antiaderente

Dolce

C A S T A G N A C C I O A L
C I O C C O L A T O



Michela Visonà
<http://mammaveg.blogspot.it>

Ingredienti:

*_200 g di farina di
castagne*

*_100 g di cioccolato
fondente*

_80 g di farina di mandorle

*_2 cucchiaini di cacao
amaro in polvere*

_1 pizzico di bicarbonato

_1 manciata di pinoli

*_60 g di zucchero
integrale di canna*

_3 cucchiaini di olio evo

_Latte di soia alla vaniglia

Procedimento:

In una ciotola mescolare la farina di castagne insieme alla farina di mandorle, il cacao, il bicarbonato e lo zucchero.

Aggiungere l'olio evo e latte di soia quanto basta per ottenere un composto molto morbido, non denso. Tagliare il cioccolato a pezzetti e aggiungerlo al composto insieme ai pinoli. Mescolare bene e versare il tutto in una teglia ricoperta di carta da forno. Infornare a 180 gradi per circa 30/40 minuti, fate comunque la prova stecchino. Lasciate raffreddare e spolverate con del cacao amaro.

Essere Animali è un'associazione no-profit che promuove un cambiamento culturale, sociale e politico, volto a superare tutte le forme di sfruttamento nei confronti degli animali che condividono con noi il pianeta.

Per questo quotidianamente ci impegniamo perché un mondo diverso, per esseri umani e animali, diventi realtà. Un luogo dove poter convivere con le altre specie, senza violenza, né specismo e discriminazioni, dove venga tutelata la biodiversità e incentivata una nuova cultura ecologica.

Mettiamo in pratica il nostro attivismo per gli animali per mezzo di campagne di sensibilizzazione e protesta, salvataggio diretto di animali, educazione, informazione e investigazioni condotte nei luoghi dove gli animali vengono imprigionati e ridotti ad oggetti.

Crediamo che questo cambiamento sia possibile, partendo anche dalle scelte di ognuno di noi.



ESSEREANIMALI

www.essereanimali.org - info@essereanimali.org - facebook.com/essereAnimali