



Ricette vegane



SCOPRI GLI
INGREDIENTI
PREFERITI DAI NOSTRI
ANIMALI



LAV



Cipolla

CHI SONO: Goldie

DA DOVE ARRIVO:

Sono stata salvata dalla LAV durante il sequestro di un allevamento in provincia di Firenze dove oltre 150 animali vivevano in condizioni di grave degrado. Sono ormai u'anziana signora, ma mantengo il mio bellissimo e foltissimo ciuffo di riccioli doro - da cui viene il mio nome - sopra la fronte. Oggi vivo presso la Casa degli Animali LAV insieme ad altre quattro pecore provenienti dallo stesso sequestro, ci facciamo forza a vicenda e siamo un gruppo inseparabile.



Frittelle di cipolla rossa e erbe aromatiche con salsa allo yogurt vegano

Fresche, veloci e perfette per iniziare un pranzo in compagnia. L'avocado è protagonista con tutta la sua cremosità.

Ingredienti

(per 2 persone - circa 6-8 frittelle):

- 2 cipolle rosse medie
- 4 cucchiaini di farina di ceci (o farina 00)
- 1 cucchiaino di semi di cumino (facoltativo)
- Prezzemolo fresco tritato
- 1 cucchiaino di lievito in polvere
- Sale, pepe
- 3-4 cucchiaini d'acqua
- Olio di semi per la padella

Procedimento:

Affetta finemente le cipolle e mettile in una ciotola con un pizzico di sale. Lascia riposare 5 minuti per farle ammorbidire. Aggiungi farina di ceci, cumino, lievito, prezzemolo, pepe e acqua: mescola fino a ottenere un impasto denso ma non asciutto. Se serve, aggiungi un altro cucchiaino d'acqua. Scalda un filo d'olio in una padella antiaderente e, con un cucchiaio, forma delle piccole frittelle. Cuoci a fuoco medio 3-4 minuti per lato, finché dorate e croccanti. Prepara la salsa mescolando tutti gli ingredienti e servila a parte o come base sul piatto.

Antipasto

Mele

CHI SONO: Orazio

DA DOVE ARRIVO:

Come Goldie, sono stato salvato dall'allallevamento in provincia di Firenze. Vivo nella Casa degli Animali LAV e sono un signore attempato, con tanto di barbetta. Ho una vecchia frattura calcificata ad una zampa, per cui cammino quasi come se avessi una gamba di legno, ma arrivo comunque ovunque voglia, soprattutto se c'è da mangiare. Sono curioso, ostinato, sfacciato: il mio carattere è proprio quella della capra!



Carpaccio di mele, finocchi e noci con vinaigrette al limone

Un piatto fresco, croccante e profumato, dove la dolcezza della mela incontra la croccantezza del finocchio e il sapore deciso delle noci. Perfetto come antipasto leggero e scenografico, si prepara in pochissimi minuti.

Ingredienti

(per 2 persone):

- 1 mela verde o rossa, croccante
- 1 finocchio medio
- una manciata di noci
- succo di mezzo limone
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe nero
- qualche fogliolina di menta (facoltativa)

Procedimento:

Lava bene la mela e il finocchio. Affetta entrambi molto sottili. Disponi le fettine sovrapposte a raggiera su un piatto piano o un vassoio da portata. Trita grossolanamente le noci e spargile sopra. Prepara una vinaigrette mescolando il succo di limone con 2 cucchiaini di olio evo, un pizzico di sale e pepe nero. Versa il condimento a filo sul carpaccio e, se ti piace, aggiungi qualche fogliolina di menta. Servi subito per mantenere tutta la freschezza. È un antipasto elegante e sorprendente, che mette in risalto le mele in una veste nuova.

Antipasto

Radicchio

CHI SONO: Brioche

DA DOVE ARRIVO:

Sono stata salvata dalla LAV quando è stato posto sotto sequestro un allevamento abusivo con macellazione clandestina a Cilavegna. Dopo il sequestro hanno dovuto ricoverarmi per un problema alla trachea. A causa di questo forte mal di gola non avevo più voglia di mangiare, finché non mi è stata offerta una brioche. Questo ha segnato il momento in cui ho ripreso appetito. Nascondendo all'interno della brioche l'antibiotico, mi hanno curata e sono tornata in forze. Oggi vivo ad Alviano con un gruppo di scrofe dello stesso sequestro.



Risotto al radicchio mantecato con crema di anacardi

Il radicchio, leggermente amaro, si sposa con la dolcezza del riso e la cremosità di una mantecatura tutta vegetale. Per renderlo più "morbido", usiamo una crema di anacardi al posto del burro e del formaggio.

Ingredienti

(per 2 persone):

- 160 gdi risoper risotti (es. Carnaroli)
- 1 piccolo cespo di radicchio tardivo
- ½ cipolla rossa
- ½ bicchiere di vino bianco
- 2 cucchiari di anacardi ammollati
- brodo vegetale q.b.
- olio extravergine d'oliva, sale, pepe

Procedimento:

Trita lacipolla e falla appassire con un filo d'olio in una casseruola. Aggiungi il radicchio tagliato a striscioline e lascialo ammorbidire. Unisci il riso, fallo tostare qualche minuto, poi sfuma con il vino bianco. Inizia ad aggiungere il brodo vegetale, un mestolo alla volta, mescolando spesso. Nel frattempo, frulla gli anacardi ammollati (almeno 2 ore in acqua) con un goccio di acqua calda e un pizzico di sale fino a ottenere una crema liscia. Quando il riso è pronto, manteca con la crema di anacardi e servi subito, magari con un po' di pepe nero appena macinato.

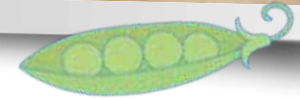
Primo

Piselli

CHI SONO: Rosa

DA DOVE ARRIVO:

Anche io sono stata salvata durante il sequestro di Cilavegna e la mia storia un po' rocambolesca. Nel momento in cui io e gli altri maiali siamo stati spostati dall'allevamento sequestrato ad una stalla di sosta, avrei dovuto essere spostata con le scrofe adulte, invece sono rimasta con i piccoletti perché quando i veterinari dell'ASL sono venuti io mi ero nascosta sotto una lamiera per non farmi vedere. Ho partorito 9 maialini nella stalla di sosta ed ho dimostrato di essere una mamma molto paziente, sia con i miei piccoli che con le persone. Adesso vivo ad Alviano, con Brioche e il gruppo di scrofe dello stesso sequestro.



Vellutata di piselli con menta e limone

Delicata ma sorprendente, questa vellutata si prepara in pochi minuti ed è perfetta sia calda che tiepida. La menta e il limone la rendono fresca e profumata.

Ingredienti

(per 2 persone):

- 250 g di piselli (freschi o surgelati)
- ½ cipolla bianca
- brodo vegetale q.b.
- scorza grattugiata di ½ limone
- foglie di menta fresca
- olio evo, sale

Procedimento:

Soffriggi la cipolla con un filo d'olio, poi aggiungi i piselli e copri con brodo caldo. Cuoci per circa 15 minuti. Aggiungi le foglioline di menta (a piacere) e frulla il tutto fino a ottenere una crema liscia. Aggiusta di sale, aggiungi la scorza di limone e un filo d'olio a crudo prima di servire. Un piatto che profuma di primavera.

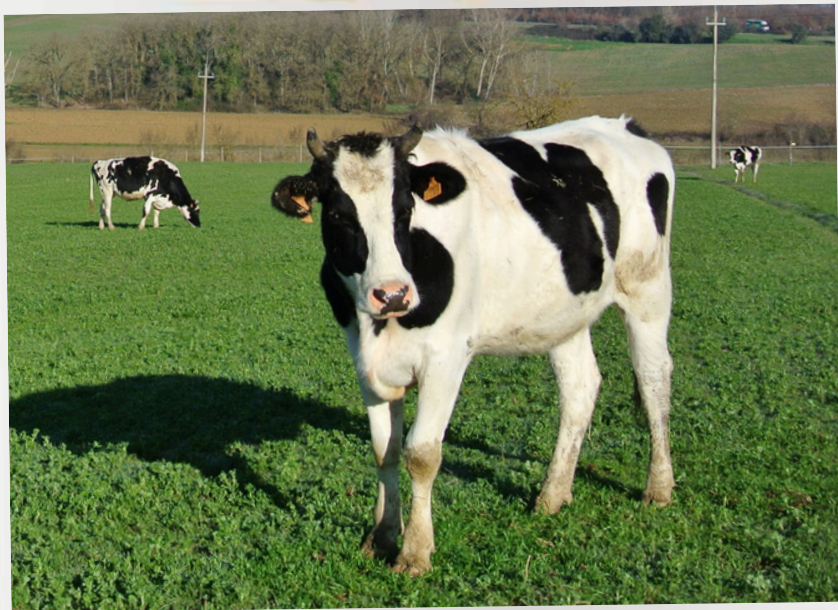
Primo

Ceci

CHI SONO: Gongola

DA DOVE ARRIVO:

Sono una delle decine di mucche salvate dalla LAV con il sequestro di un allevamento di bovine “da latte” a Lazise, dove eravamo tenute in condizioni deplorevoli. A causa della mancanza di cure, durante i miei primi anni di vita non sono cresciuta molto. Quello che mi manca in altezza lo compenso però in carattere. Oggi alla Casa degli Animali LAV faccio bellissime corsette nell'erba quando si fa il cambio di zona di pascolo.



*Polpette di ceci al
forno con cuore
morbido e spezie
mediterranee*

Perfette da preparare in anticipo e da condividere: queste polpette sono croccanti fuori e morbide dentro. L'ideale per una cena semplice o un pranzo gustoso.

Ingredienti

(12 polpette):

- 250 g di ceci già cotti
- 1 cucchiaio di farina di ceci (o pangrattato)
- 1 cucchiaio di olio evo
- prezzemolo fresco tritato
- ½ spicchio d'aglio (opzionale)
- paprika dolce, cumino (facoltativo), sale, pepe

Procedimento:

Schiaccia bene i ceci con una forchetta o frullali grossolanamente. Aggiungi la farina di ceci, l'olio, le spezie, il prezzemolo e l'aglio tritato. Impasta con le mani fino ad avere un composto modellabile. Se serve, aggiungi un goccio d'acqua. Forma delle polpette con le mani leggermente umide. Disponile su una teglia con carta forno, spennella con olio e cuoci a 180°C per circa 20 minuti, girandole a metà cottura. Sono buonissime anche fredde!

Patata cotta

CHI SONO: Kant

DA DOVE ARRIVO:

Sono uno dei bovini scampati al macello grazie all'accordo tra la LAV e il carcere di Gorgona. Per arrivare alla Casa degli animali ho fatto un lungo viaggio di cui una tratta in mare. Sono un gigante gentile dal peso probabilmente attorno ai 900kg. Sono facilmente riconoscibile nel gruppo non solo per la stazza ma anche per la mia espressione "interrogativa": ho la mascella e la mandibola disallineate, quindi sembra sempre che abbia la bocca ferma in un'espressione perplessa, per questo mi chiamo Kant. Vivo alla Casa degli Animali LAV, dove si prendono cura di me.



Patate e rosmarino al forno

Un comfort food per eccellenza: profumato, morbido dentro e con la crosticina dorata. Perfetto anche come piatto unico.

Ingredienti

(per 2 persone):

- 3 patate medie
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe
- rosmarino fresco
- pangrattato (facoltativo)

Procedimento:

Sbuccia e taglia le patate a fettine sottili. Ungi una teglia piccola e disponibile a strati, condendo ogni strato con un filo d'olio, sale, pepe e rosmarino. Alla fine, spolvera con un po' di pangrattato per una crosticina più rustica. Cuoci a 180°C per circa 35-40 minuti, finché le patate saranno morbide e dorate. Servile calde, con amore.

Fragole

CHI SONO: Robertino

DA DOVE ARRIVO:

Una delle mucche salvate durante il sequestro di Lazise era la mia mamma, che quando è arrivata alla Casa degli Animali LAV era incinta.

Io sono l'unico animale del rifugio a non sapere cosa sia la sofferenza e lo sfruttamento perchè sono nato libero!

Da quando sono nato ho conosciuto solo le corse nei prati, le coccole di mia mamma e dalle 'zie' e continuerò a vivere con loro, lontano dallo sfruttamento, alla Casa degli Animali LAV.



Crostata rustica con fragole fresche e marmellata

Un dolce semplice e genuino, come quelli della nonna. La crostata si prepara con una frolla vegana e si riempie di fragole fresche: profumo irresistibile, sapore familiare.

Ingredienti

- 250 g di farina
- 80 g di zucchero di canna
- 70 ml di olio di semi
- 70 ml di acqua
- 1 cucchiaino di lievito
- un pizzico di sale
- 150 g di marmellata di fragole
- fragole fresche (circa 150 g)

Procedimento:

In una ciotola unisci farina, zucchero, lievito e sale. Versa l'olio e l'acqua e impasta fino a ottenere una frolla morbida. Stendila in una teglia da crostata rivestita di carta forno, bucherella il fondo e spalma la marmellata. Distribuisci sopra le fragole tagliate a fettine. Inforna a 180°C per circa 30-35 minuti. Lasciala raffreddare completamente prima di tagliarla.



*Accedi alla playlist
su Youtube per altre
gustose ricette Veg*

