

*Senza agnello è meglio:  
ricette per una  
Pasqua vegan*





# Introduzione

Un menu di Pasqua senza agnello? È decisamente meglio!

Abbiamo chiesto a 6 chef e influencer esperti di cucina vegetale di proporci alcune ricette per un pranzo di Pasqua coi fiocchi, ma senza sofferenza animale.

La Pasqua è una festa di rinascita e amore e questo menu la rappresenta al meglio, perché scegliere la compassione significa costruire un futuro migliore per gli animali, per il pianeta e anche per le persone.

E ovviamente le ricette sono tutte golosissime, provare per credere!

Ringraziamo di cuore tutti gli chef che hanno voluto regalarci un pezzetto della loro esperienza e del loro lavoro per rendere questa Pasqua la dimostrazione

che una cucina che rispetta gli animali può essere incredibilmente gustosa, oltre che un gesto d'amore verso i nostri amici animali.

E vogliamo ringraziare anche te, che stai leggendo questo ricettario, perché questo significa che una persona in più, insieme a tante altre, durante questa Pasqua sceglierà di tenere la sofferenza degli animali fuori dal proprio piatto.

Sono i piccoli gesti di ogni giorno che cambiano il mondo e siamo felici di condividere questo percorso con te!

PS: Se deciderai di preparare le ricette che trovi di seguito ricordati di scattare una foto e caricarla tra le stories del tuo profilo Instagram utilizzando l'hashtag #LoveVeg e taggando il nostro account [@AnimalEqualityItalia](https://www.instagram.com/AnimalEqualityItalia), in questo modo potremo ricondividerla!



# Indice

- 1. Crostatine salate con “formaggio”, noci e fichi**
- 2. Ovetti di Pasqua salati**
- 3. Torta salata con zucchine, cipollotti e ricotta di mandorle**
- 4. Aiutaci a difendere gli animali con una firma**
- 5. Galette agli asparagi e piselli**
- 6. Quadrotti croccanti allo yogurt**
- 7. Crostata con crema e fragole**

# Le ricette di Sarah Joyce

Sarah Joyce, conosciuta sui social con il nome di [@joysonfire](#), è una food influencer che armata di sorriso e deliziose ricette cerca di convincere sempre più persone che mangiare vegetale non significa affatto rinunciare a gusto e tradizione, anzi.

Il suo primo libro *Un pizzico di Joy, le ricette della tradizione in chiave vegetale*, edito da Rizzoli, è uscito nelle librerie pochi mesi fa e racchiude tutta la filosofia di Joy, con piatti gustosi e goderecci che soddisfano i palati di tutti.



↪ *Visita il profilo  
Instagram!*



# Crostatine salate con “formaggio”, noci e fichi

## INGREDIENTI (PER CIRCA 10 CROSTATINE):

- 1 rotolo di pasta brisée
- 300 g di yogurt di soia senza zucchero
- Il succo di mezzo limone
- 5-6 fichi secchi
- 10 noci sgusciate
- 1 cucchiaio di sciroppo d'acero
- Sale qb
- Erbe cipollina o cipollotto qb

## PROCEDIMENTO:

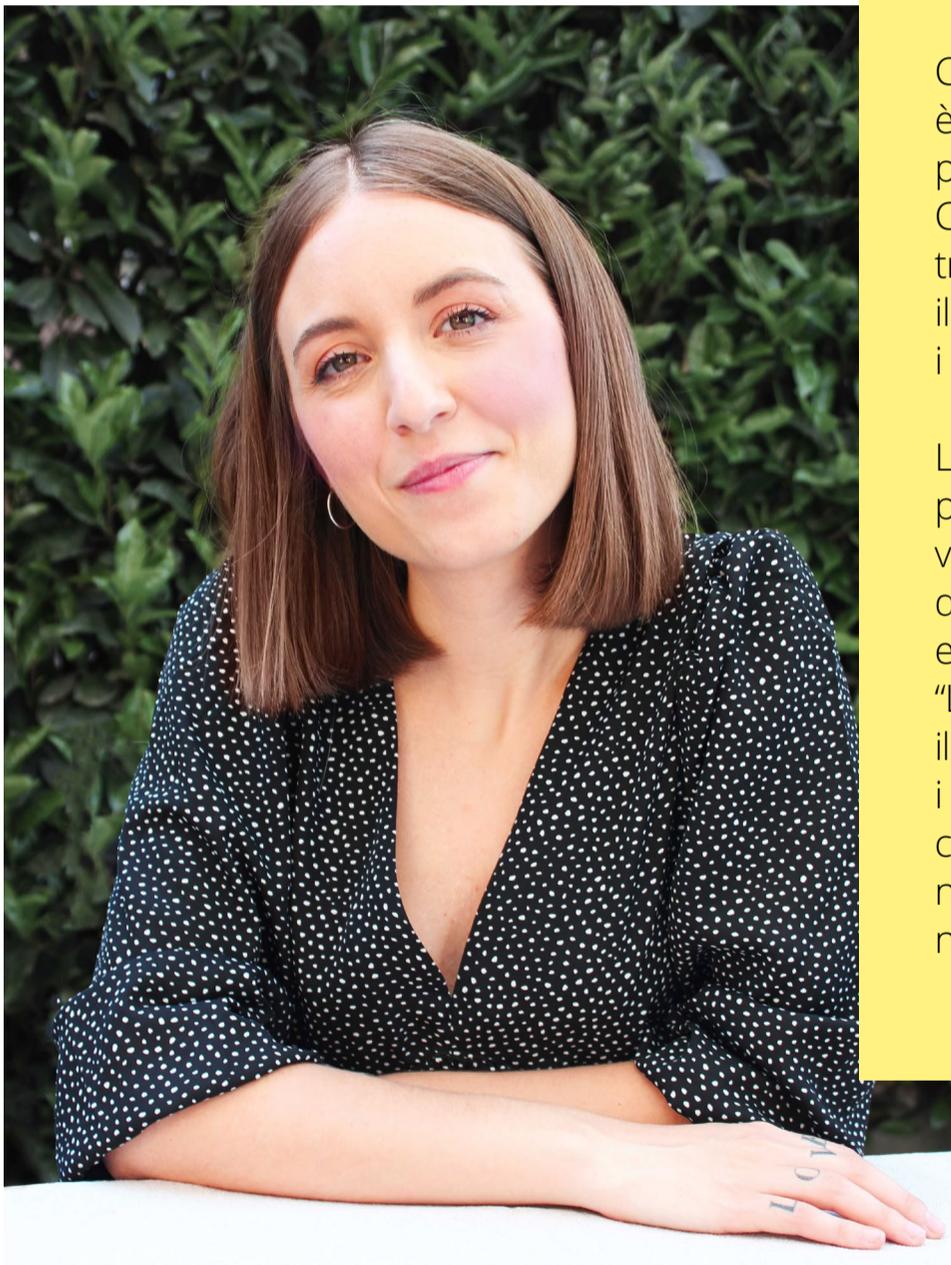
Versate lo yogurt in un panno pulito (meglio se un apposito panno per filtrare gli alimenti o i filtri per caffè), l'importante è che sia stato lavato senza ammorbidente. Mettete il filtro ben chiuso in un colino che poi poggiatelo su una ciotola, in questo modo i liquidi in eccesso resteranno sul suo fondo. Fate riposare lo yogurt in frigorifero per qualche ora, meglio se tutta la notte, con un peso sopra. Ottenuta una crema spalmabile, conditela con sale, pepe e succo di limone. Potete aromatizzarla con erba cipollina o pepe, quindi mettetela da parte.

Formate dei dischetti di pasta brisée con un coppapasta e con l'impasto avanzato ricavate delle striscioline da utilizzare come bordi. Unite per bene i bordi ai dischetti facendo pressione con le dita, altrimenti in cottura si staccheranno. Bucherellate la superficie della pasta e infornate le crostatine vuote a 180 gradi per circa 15-20 minuti, i tempi variano a seconda della grandezza delle crostatine.

Quando le crostatine saranno belle dorate tiratele fuori dal forno e aspettate che si freddino. A questo punto non resta che farcirle con il formaggio spalmabile, i fichi e le noci tagliate grossolanamente e qualche goccia di sciroppo d'acero. Queste crostatine sono perfette come antipasto, accompagnate da taralli e altra frutta secca.



# Le ricette di Clarissa



Clarissa, conosciuta come [@MrsVeggy](#), è una graphic designer con la passione per il cibo. Laureata in Design della Comunicazione e cresciuta nella trattoria di famiglia, divide la giornata fra il lavoro e la cucina, mischiando spesso i due mondi.

La sua missione? Avvicinare più persone possibile alla cucina vegetale. Mangiare vegetale infatti per lei significa fare del bene a se stessi, all'ambiente e agli animali. Secondo Mrs Veggy "L'alimentazione vegetale è il passato ed il futuro e, riuscendo a mettere da parte i pregiudizi, è possibile conoscere una cucina che non ha controindicazioni se non quella di farci domandare come mai non l'abbiamo scoperta prima."

↪ *Visita il profilo  
Instagram!*



# Ovetti di Pasqua salati

## INGREDIENTI (PER CIRCA 10 OVETTI):

10 vol au vent (si trovano in commercio già pronti o semplicemente da infornare e sono spesso vegani)

### Per gli ovetti verdi:

- 2 cucchiaini di piselli già cotti
- 2 foglioline di prezzemolo
- 1 pizzico di cumino
- Mezzo cucchiaino di lievito alimentare
- Sale e pepe qb
- Olio evo qb

### Per gli ovetti azzurri:

- 30 g di tofu
- 10 g di cavolo cappuccio rosso
- 1 puntina di miso
- Mezzo cucchiaino di lievito alimentare
- Sale e pepe qb
- Olio evo qb

### Per gli ovetti gialli:

- 2 cucchiaini di ceci già cotti
- Mezzo cucchiaino di curcuma
- 1 piccolissima scorzetta di limone
- Mezzo cucchiaino di lievito alimentare
- Sale e pepe qb
- Olio evo qb

### Per gli ovetti lilla:

- 30 g di tofu
- 10 g di cavolo cappuccio rosso
- 1 puntina di miso
- Aceto di vino bianco (o limone, se non si ama l'aceto qb)
- Mezzo cucchiaino di lievito alimentare
- Sale e pepe qb
- Olio evo qb

## PROCEDIMENTO:

Iniziate preparando gli ovetti che preferite, noi partiamo da quelli verdi: in un mixer unite i piselli molto ben scolati da eventuale acqua di cottura, il prezzemolo, il cumino, il lievito alimentare, sale e pepe.

Tritate fino ad ottenere una pasta malleabile ma non morbida, aggiungendo olio se il mix dovesse risultare troppo secco. Mettete in frigorifero o in freezer a riposare.

Procedete allo stesso modo degli ovetti verdi, ma utilizzando i ceci, la curcuma ed il resto degli ingredienti. Anche in questo caso, mettete a riposare.

Per gli ovetti azzurri tagliate il cavolo cappuccio rosso molto finemente e mettetelo a cuocere al microonde con un goccio d'acqua, per circa 5 minuti o fino a che risulterà morbido. Scolatelo dall'acqua in eccesso e poi tritatelo insieme agli altri ingredienti, procedendo come per gli ovetti verdi e gli ovetti gialli. In questo caso la pasta ottenuta probabilmente sarà un po' più morbida.

Ultimi, ma non per gusto, gli ovetti lilla: per prepararli tagliate e cuocete il cavolo cappuccio come per gli ovetti azzurri. Scolatelo molto bene, strizzandolo anche se necessario, e poi tritatelo insieme agli altri ingredienti aggiungendo solo un piccolissimo goccio d'aceto per rendere il cavolo rosa anziché viola: se dovesse servire per virare il colore, man mano che tritate aggiungetene ancora, ma non esagerate per non rendere il mix troppo morbido.

Ora prepariamo i cestini, riprendete tutti i mix lasciati raffreddare e rassodare e preparate tante piccole palline dando loro la forma un po' allungata degli ovetti.

Se gli ovetti dovessero risultare morbidi dopo che sono stati maneggiati riponeteli nuovamente in frigorifero per un quarto d'ora. Servite i vol au vent con all'interno una fogliolina di prezzemolo e un ovetto ciascuno.



# Le ricette di Caterina Mosca

Caterina Mosca è una chef specializzata in cucina naturale e ideatrice della scuola volante di cucina naturale [@BaciamiInCucina](#). Ama la cucina bella, buona e d'amore: per noi, per gli animali e per il pianeta tutto.

Nel corso del suo percorso professionale ha pubblicato diversi libri, l'ultimo *My Vegan Party - come diffondere un messaggio d'amore festa dopo festa*, edito da Golem, contiene oltre 60 sfiziose ricette ideali per le feste, compresa quella che trovi di seguito.

↪ *Visita il profilo  
Instagram!*



# Torta salata con zucchine, cipollotti e ricotta di mandorle

## INGREDIENTI:

### Ingredienti per la ricotta di mandorle:

- 150 g di mandorle pelate
- Il succo di mezzo limone
- Sale qb
- Pepe nero qb

### Ingredienti per l'impasto:

- 250 g di farina di tipo 2
- 60 g di acqua
- 60 g di vino bianco
- 80 g di olio evo
- 1 pizzico di sale

### Ingredienti per il ripieno:

- 3 cipollotti
- 2 zucchine (possono essere sostituite anche con altre verdure, compreso il radicchio)
- Olio evo qb
- Sale qb
- Pepe nero qb



© Chiara Giannoni

## PROCEDIMENTO:

Il giorno prima, ammolate le mandorle in 400 ml di acqua (per almeno 12 ore). Terminato il tempo di ammollo, riponete le mandorle e la loro acqua nel bicchiere del frullatore, quindi frullate alla massima potenza per qualche minuto. Quindi aggiungete altri 300 ml di acqua e frullate ancora. Trasferite la crema ottenuta in un pentolino, scaldate a 85 gradi, quindi aggiungete il succo di mezzo limone (circa 30/40 g) e un pizzico di sale. Mescolando delicatamente noterete che il composto inizierà a cagliare: spegnete il fuoco e trasferite la vostra ricotta all'interno di una garza bianca di cotone con cui avrete foderato un colino o una fuscilla. Eliminate il siero che si depositerà sotto: è importante che non tocchi la garza. Lasciate riposare in frigorifero almeno 12 ore, poi la vostra ricotta sarà pronta.

Preparate l'impasto per la base della torta: ponete farina, sale e olio in una ciotola o nella planetaria; impastate e quando l'olio si sarà assorbito aggiungete anche acqua e vino, impastando fino a che il tutto non risulterà ben amalgamato.

Mondate e affettate cipollotti e zucchine. In una padella antiaderente scaldate un filo d'olio; aggiungete i cipollotti, saltate qualche minuto, quindi aggiungete le zucchine. Salate, coprite e lasciate cuocere per 10 minuti. Spegnete e lasciate raffreddare.

Stendete l'impasto con l'aiuto di un mattarello, quindi foderate una teglia rotonda oliata in precedenza. Mescolate le verdure alla ricotta, condite con due cucchiaini di olio, una presa di sale, una spolverata di pepe nero e riponetele sulla sfoglia ottenuta. Ripiegate verso l'interno i lembi esterni e infornate in forno pre-riscaldato per 30 minuti a 180 gradi.

# Aiutaci a difendere gli animali!

Un messaggio da Matteo Cupi, Vicepresidente di Animal Equality

Ogni giorno ognuno di noi può fare la sua parte per costruire un mondo in cui tutti gli animali siano protetti e rispettati: scegliere un'alimentazione 100% vegetale, infatti, significa scegliere di tenere la sofferenza di esseri sensibili fuori dal proprio piatto.

Ma c'è un'altra azione facile e gratuita che puoi fare per aiutarci a difendere gli animali: scegliere di devolvere il tuo 5xMille ad Animal Equality.

Il 5xMille è una quota dell'imposta sul reddito (IRPEF) che lo Stato italiano permette a tutti i propri contribuenti di devolvere a favore degli enti non profit e che puoi decidere di destinare a organizzazioni come Animal Equality.

Donare il proprio 5xMille ad Animal Equality è un gesto davvero prezioso perché ci permette di pianificare e portare a termine le nostre attività con efficacia: come rivelare i maltrattamenti sugli animali attraverso investigazioni e inchieste, spingere sempre più aziende ad adottare politiche in favore degli animali coinvolti nelle loro filiere, difendere gli animali nelle aule di tribunale, e diffondere sempre di più l'alimentazione vegetale!

Grazie al tuo aiuto potremo continuare a lottare, giorno dopo giorno, per difendere gli animali: a te non costa nulla, ma per gli animali significa molto, grazie!





## Il 5xMille agli animali

Gli animali sfruttati dall'industria alimentare: mucche, vitelli, polli, pesci, maiali, pecore, agnelli, sono quelli che soffrono maggiormente e in maggior numero. Ma sono anche tra quelli che vengono più sottovalutati e meno considerati.

Se deciderai di devolvere il tuo 5xMille agli animali, ci aiuterai nel nostro lavoro in loro difesa e farai una scelta coraggiosa per coloro che non possono difendersi da soli.

Inoltre, anche se non è obbligatorio, non ha costi ed è un gesto semplicissimo.

Ma c'è anche un altro motivo valido per farlo...

Se non inserisci né la firma né un codice fiscale il tuo 5xMille andrà tutto allo Stato Italiano.

Se firmi all'interno di uno dei sette riquadri a disposizione per la destinazione del 5xMille, ma non indichi il codice fiscale di un'associazione o di un ente, la quota del tuo 5 per mille verrà devoluta al settore prescelto proporzionalmente alle preferenze ricevute dalle associazioni della stessa categoria.

Quindi, vuoi essere tu a scegliere o vuoi che lo faccia lo Stato al posto tuo?

Fai un gesto coraggioso per gli animali, destina a loro il tuo 5xMille. Non perdere la possibilità di fare del bene a costo zero!

Per devolvere il 5xMille ad Animal Equality basta compilare la "Scheda per la scelta della destinazione dell'8 per mille, del 5 per mille e del 2 per mille dell'IRPEF" nella sezione "SCELTA PER LA DESTINAZIONE DEL CINQUE PER MILLE DELL'IRPEF" nel tuo modello 730, Certificazione Unica oppure Modello Redditi Persone Fisiche, firmando e inserendo il nostro codice fiscale nell'apposito riquadro.

Ma attenzione alle scadenze!

Se utilizzi il modello Redditi Persone Fisiche (Ex Unico) in forma cartacea inviandolo all'Agenzia delle Entrate tramite Poste Italiane la scadenza è il 30 giugno. Se presenti il 730 precompilato telematicamente, oppure se lo presenti tramite Caf o professionista abilitato, la scadenza è il 30 settembre. Se fai l'invio telematico del modello Redditi Persone Fisiche (ex Unico) la scadenza è il 30 novembre.

La tua firma è uno strumento molto potente, che può cambiare la vita di milioni di animali sfruttati e uccisi dall'industria alimentare: firma per sostenere il nostro lavoro in difesa degli animali!

Scopri di più su: [5xmille.animalequality.it](https://5xmille.animalequality.it)

IL CODICE FISCALE DI ANIMAL EQUALITY ITALIA È  
976 81 66 05 81

# Le ricette di Essenza Vegetale

Silvia è l'anima dietro ad [@EssenzaVegetale](#), spazio in cui condivide le sue ricette vegane e la sua passione per la food photography per divulgare un modo di mangiare etico, sano e sostenibile e per mostrare anche ai più scettici che la cucina vegana può essere molto gustosa, ricca di colori e alimenti versatili.

La cucina vegana è diventata per Silvia essenziale, proprio da qui nasce il nome del suo blog. Così come sono essenziali gli ingredienti che utilizza: cereali, legumi, verdure, frutta, frutta secca e semi oleosi; gli alimenti che ci regala la terra, gli alimenti essenziali per il nostro benessere fisico e mentale.



↪ *Visita il profilo  
Instagram!*



# Galette agli asparagi e piselli



## INGREDIENTI: (PER 4-5 PERSONE)

### Per la pasta brisée

- 250 g di farina integrale
- 80 ml di olio evo
- 100 ml di acqua
- Sale qb

### Per il ripieno

- 200 g di ricotta di soia o mandorle
- 150 g di piselli
- 250 g di asparagi
- 1 porro piccolo
- 2 cucchiaini di olio evo
- Sale e pepe qb
- Scorza di un limone
- Il succo di mezzo limone

## PROCEDIMENTO:

Per prima cosa preparate la pasta brisée vegana: in una ciotola capiente o nella ciotola di una planetaria mettete tutti gli ingredienti per la preparazione dell'impasto. Lavoratelo per circa 5-10 minuti o fino a quando non otterrete un panetto omogeneo e liscio.

Coprite con della pellicola trasparente e lasciate riposare in frigorifero mentre vi dedicate alla preparazione del ripieno.

Pulite il porro, tagliatelo a listarelle sottili e lasciatelo soffriggere in padella con un paio di cucchiaini d'olio evo per circa 5 minuti o fino a quando non si sarà ammorbidito. Se necessario, aggiungete poca acqua per evitare che si attacchi alla padella. Ora aggiungete i piselli e lasciateli cuocere a fuoco medio per una decina di minuti. Aggiustate di sale e pepe.

Mentre i piselli cuociono unite in una ciotola la ricotta, la scorza di un limone e il succo di metà di esso, sale e pepe a piacere, mescolate bene e riponete in frigorifero il tempo di finire le altre preparazioni.

Stendete la pasta brisée fino ad ottenere un rettangolo di circa 28 x 35 cm. Stendete la ricotta aromatizzata sulla superficie della pasta brisée con una spatola lasciando circa 2 cm ai bordi. Ora distribuite uniformemente sopra la ricotta i piselli precedentemente cotti in padella con il porro, quindi capovolgete delicatamente i bordi della pasta brisée sopra il ripieno.

Pulite gli asparagi: eliminate la parte più dura alla base e poi con un pelapatate eliminate la parte esterna più dura fino a circa metà dello stelo. Decorate con gli asparagi la superficie della galette, un filo d'olio e sale. Cuocete in forno statico preriscaldato a 180°C per circa 40 minuti o fino a quando i bordi non saranno ben dorati.

# Le ricette di Marella Bagnoli

Marella Bagnoli, in arte [@AlternativaVegetale](#), è una giovane laureata in Scienze biologiche che ha svolto diverse esperienze di studio a contatto con il mondo degli animali e attualmente studia Nutrizione umana all'Università di Parma. Sui social parla di ricette vegetali e dei suoi viaggi nella natura, offre consigli su come adottare uno stile di vita più sostenibile e linee guida per una corretta alimentazione vegana.

La missione di Marella è aiutare le persone ad approcciarsi ad uno stile di vita sano e vegetale, perché crede che sia la scelta più saggia per l'ambiente, gli animali e il benessere delle persone.



↪ *Visita il profilo  
Instagram!*



# Quadrotti croccanti allo yogurt

## INGREDIENTI:

### Per la base:

- 160 g di burro di arachidi
- 85 g di sciroppo d'agave
- 30 g di olio di cocco sciolto
- 180 g di avena intera o sbriciolata
- 1 pizzico di sale
- 2-3 cucchiaini di latte di soia

### Per la farcia e la decorazione:

- 250 g di yogurt di soia non zuccherato
- 10 g di sciroppo d'agave
- Frutta a piacere (in questa versione usiamo fragole e mirtilli)
- 2 cucchiaini di cocco grattugiato

## PROCEDIMENTO:

Iniziate a preparare la base croccante: in una ciotola mescolate il burro di arachidi, lo sciroppo d'agave, l'olio di cocco sciolto e il pizzico di sale fino a quando il composto non sarà omogeneo. Aggiungete l'avena e amalgamate per bene (per ammorbidire, aggiungete 2-3 cucchiaini di latte di soia, se necessario). In una ciotola a parte mescolate lo yogurt con lo sciroppo d'agave.

Prendete una teglia e foderatela con carta da forno, versate la base appena preparata e stendetela su tutto il fondo compattando bene e spingendo con il retro di un cucchiaio. Aggiungete lo yogurt dolcificato e decorate la superficie con frutta fresca a piacere e cocco grattugiato (potete aggiungere anche della frutta secca e marmellata). Mettete il tutto in freezer per almeno 3 ore. Per servire il dolce lasciatelo a temperatura ambiente per 10 minuti prima di tagliarlo e formare i quadrotti.



# Le ricette di Charley e Anna

Charley e Anna sono una coppia, insieme gestiscono l'Agriturismo Angolo di Paradiso, vicino a Vicenza, dove vivono insieme al loro agnellino Wilson, al cane Laika e al gatto Alaska!

Hanno scelto di vivere a contatto con la natura, sposando uno stile di vita sostenibile e un'alimentazione vegetale che raccontano sul loro account social [@Angolodiparadisofamily](#) attraverso cui mostrano la bellezza di una vita dove gli animali sono amici e non cibo.



↪ *Visita il profilo  
Instagram!*





# Crostata con crema e fragole

## INGREDIENTI:

### Ingredienti per la frolla:

- 80 g di zucchero
- 60 g di latte vegetale
- 60 g di olio di semi di girasole
- 1 pizzico di sale
- La buccia grattugiata di mezzo limone
- 1 cucchiaino di lievito per dolci
- 250 g di farina tipo 1

### Ingredienti per la crema:

- 500 g di latte vegetale
- 100 g di zucchero
- 70 g di farina di riso (oppure farina tipo 0)
- 1 cucchiaino di aroma di vaniglia
- La buccia grattugiata di mezzo limone

## PROCEDIMENTO:

In una ciotola capiente sciogliete lo zucchero con il latte vegetale e l'olio. Aggiungete la scorza grattugiata di mezzo limone, il lievito, il sale e la farina, quindi mescolate prima con un cucchiaino e poi con le mani fino ad ottenere un panetto ben compatto. Avvolgete la pasta frolla e lasciatela riposare in frigorifero per almeno 15 minuti.

Stendete la frolla tra due fogli di carta da forno fino ad ottenere uno spessore di mezzo centimetro, posizionate la frolla nella base per dolci e bucherellate il fondo con una forchetta. Cuocete in forno statico preriscaldato a 180 gradi per 15 minuti circa. Quando la frolla risulterà leggermente dorata tiratela fuori.

Per realizzare la crema, versate in una ciotola il latte vegetale, lo zucchero, l'aroma di vaniglia e la farina. Mescolate bene il tutto fino a che gli ingredienti non si saranno amalgamati. Trasferite il composto in un pentolino e mettetelo sul fuoco a fiamma bassa, fino a portare a bollore mescolando continuamente. Una volta raggiunto il bollore cuocete per una trentina di secondi, a questo punto togliete dal fuoco ed aggiungete la buccia grattugiata di mezzo limone.

È arrivato il momento di comporre la torta: versate la crema pasticciera sulla frolla precedentemente cotta, tagliate le fragole a fettine, disponetele a ventaglio sopra la crema e lasciate raffreddare bene. Mettete la torta in frigorifero per qualche ora e poi gustatevela!



# animaleQUALITY

Animal Equality è un'organizzazione non profit per la protezione degli animali allevati a scopo alimentare, fondata nel 2006 e attiva a livello internazionale in 8 paesi.

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



Animal Equality Italia  
Via Carducci, 32, 20123 · Milano, Italia • Milano 20124 | (+39) 3295303281 | [info@animalequality.it](mailto:info@animalequality.it)  
C.F. : 97681660581 | IBAN: IT 54D05 0340 1698 0000 0000 3906