

Menù di Pasqua Vegetariano

www.mammafelice.it

Pinzimonio alla crema di formaggio

Focaccia con misticanza

Lasagne ai carciofi

Involtini di asparagi gratinati

Tortine di colomba alla frutta

Pinzimonio alla crema di formaggio

finocchi, carote, peperoni rossi

1 robiola piccola

1 confezione piccola di panna liquida fresca non zuccherata

menta, basilico e prezzemolo freschi

sale, pepe, aglio

Pulire le verdure e tagliarle a listarelle sottili. Preparare la crema di formaggio: mescolare la robiola con poca panna liquida e montare il composto con una forchetta, in modo da ottenere una crema soffice, ma non liquida. Aggiungere sale, l'aglio schiacciato (ma intero) e le erbe aromatiche tritate finemente. Questa salsina si accompagna alle verdure in sostituzione del classico dressing da pinzimonio, con sale, olio, limone e pepe.

Focaccia con misticanza

pasta per pizza

olio, acqua e sale

misticanza (insalatina, radicchio bianco, rucola, valeriana, girasoli...)

semi di girasole e gomasio (oppure semi di sesamo)

olio, sale, pepe e limone

Stendere la pasta per pizza in una teglia ampia e lasciarla lievitare un'ora coperta da un canovaccio.

Praticare sulla pasta delle fossette con la punta delle dita e cospargere la pizza con una mistura molto liquida di olio, abbondante acqua e sale. Cuocere e far raffreddare.

A parte, lavare l'insalata e condirla con sale, pepe, olio e limone. Aggiungere i semi di girasole e il gomasio (oppure i semi di sesamo) e disporre la misticanza sulla focaccia tiepida prima di servirla.

Lasagne ai carciofi

pasta all'uovo per lasagne

1 litro di besciamella

1 confezione di ricotta

parmigiano grattato

mozzarella fiordilatte fresca

6 carciofi grandi

aglio, olio, sale

Pulire i carciofi, tagliarli a spicchi e sbollentarli in acqua salata finché diventino morbidi. Scolare i carciofi e ripassarli in padella con aglio e olio, aggiustandoli di sale. Tenere da parte alcuni spicchi di carciofo, e

frullare gli altri insieme alla ricotta e alla besciamella, in un largo boccale. Comporre le lasagne: stendere una parte della crea sul fondo della teglia, aggiungere la crema di carciofi e besciamella, aggiungere i pezzetti di carciofo, la mozzarella fresca e il parmigiano grattato. Proseguire così fino all'ultimo strato, che verrà farcito con la crema, i carciofi interi e molto parmigiano, senza mozzarella. Cuocere in forno caldo per 20-25 minuti e servire subito.

Involtini di asparagi gratinati

asparagi verdi con gambo sottile
foglie di lattuga grandi (o porro)
fontina o altro formaggio filante
parmigiano
olio, sale, pangrattato

Sciacquare gli asparagi e spellarne il gambo con la mandolina. Sbollentarli in acqua bollente salata per qualche minuto, senza farli rompere. Scolare e lasciare raffreddare.

A parte, pulire le foglie di lattuga, sbollentarle pochi secondi in acqua e stenderle su un canovaccio da cucina. Formare gli involtini: su una fetta di lattuga, disporre la fontina a pezzetti e alcuni asparagi, e richiudere formando un involtino. Sistemare gli involtini in una teglia da forno e ricoprire con parmigiano grattato, abbondante pangrattato, olio e sale. Gratinare finché il formaggio sia sciolto e servire caldo. La versione non vegetariana prevede fette di prosciutto cotto al posto delle foglie di lattuga.

Tortine di colomba alla frutta

una colomba
crema pasticcera
frutta fresca (kiwi, fragole, prugne, lamponi...)
panna montata

Tagliare la colomba a listarelle e usarle per foderare una teglia da muffin, in modo da avere tante piccole porzioni di dolce. Premere bene la colomba sui bordi degli stampi e cuocere in forno caldo per alcuni minuti, finché la colomba non prenda un bel colore. Lasciar raffreddare prima di sformare.

Pulire la frutta e tagliarla a pezzetti. Riempire le ciotoline di colomba con la crema pasticcera, aggiungere la frutta fresca e guarnire con panna montata.