

# Menù di Pasqua

**CUCINIAMO INSIEME!**

Per questo momento di festa abbiamo preparato alcune ricette per voi!

**ANTIPASTO**

**TORTA PASQUALINA RIVISITATA**

**PRIMO PIATTO**

**RAVIOLI RIPIENI DI CARCIOFI**

**CONTORNO**

**AGNELLO DI VERDURE IN AGRODOLCE**

**DOLCI**

**OVETTO DI CIOCCOLATO RIPIENO**

**Equipe Malattie Metaboliche Congenite  
Clinica Pediatrica - Ospedale San Paolo  
ASST Santi Paolo e Carlo  
Università degli Studi di Milano  
Via A. Di Rudinì, 8  
20142 - Milano  
Italia**

# Torta pasqualina rivisitata

## INGREDIENTI:

- **PASTA SFOGLIA A BASSO CONTENUTO DI PROTEINE (<2,5 G DI PROTEINE/100 G PRODOTTO, AD ESEMPIO SENZA GLUTINE BUITONI)**
- **4 CUCCHIAI DI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA**
- **SALE Q.B.**
- **750 G DI SPINACI (O BIETOLE)**
- **RICOTTA VEGAN O ALTRO FORMAGGIO CREMOSO IPOPROTEICO A SCELTA**
- **4 CUCCHIAI DI GRATTI VEGAN O ALTRO FORMAGGIO IPOPROTEICO A SCELTA (< 1 G PROTEINE/100 G PRODOTTO)**
- **ERBA CIPOLLINA**
- **BASILICO**
- **TIMO**



## INGREDIENTI PER RICOTTA VEGAN:

- **1 L DI LATTE DI MANDORLE**
- **1 LIMONE SPREMUTO**

## PREPARAZIONE RICOTTA VEGANA:

- La sera prima preparate la ricotta vegan: versate il latte di mandorle ipoproteico in un pentolino e mettetelo sul fuoco. Portate a ebollizione il latte.
- Quando il latte bolle, spegnete la fiamma e versate 4 cucchiaini di limone ottenuti dalla spremitura. Aspettate qualche minuto fino a quando il latte non si coagula e forma dei fiocchi.
- Ponete un colino sopra una ciotola, versate il composto e lasciatelo scolare per almeno due ore. Unite il sale e, se gradite, altre spezie, amalgamate e trasferite la ricotta in un contenitore e conservatela in frigo per la notte.

## PREPARAZIONE TORTA SALATA:

- Lessate gli spinaci e scolate tutta l'acqua, poi strizzateli bene e tritateli piccolini. Tritate insieme erba cipollina, basilico e timo e unite in una ciotola con la ricotta
- Aggiungete una presa di sale, il gratti vegan e mescolate bene per avere un composto morbido e omogeneo poi unitelo agli spinaci e mescolate il tutto
- Accendete il forno a 200° e rivestite lo stampo di carta forno. Stendete la pasta sfoglia sul fondo dello stampo. Distribuite il ripieno in modo uniforme
- Bagnate con un filo d'olio. Ricoprite con il secondo disco di pasta sfoglia sigillando bene i bordi tutt'intorno. Praticate dei tagli sulla superficie della torta pasqualina e spennellate con poco olio
- Infornate e fate cuocere per 25/30 minuti; quindi sfornate e lasciate raffreddare prima di estrarre la torta pasqualina vegan dallo stampo



# Ravioli ripieni di carciofi



## **INGREDIENTI: (PER 4 PERSONE)**

- **300 G DI FARINA APROTEICA**
- **60 ML DI ACQUA TIEPIDA**
- **6 CARCIOFI**
- **SALE Q.B.**
- **OLIO Q.B.**
- **CIPOLLE E SPEZIE A SCELTA**
- **SE GRADITO FORMAGGIO VEGAN IPROTEICO (< 1 G PROTEINE/100 G PRODOTTO)**
- **BURRO CHIARIFICATO Q.B.**

## **PREPARAZIONE:**

- Raccogli la farina sulla spianatoia, fai al centro la fontana e unisci un pizzico di sale, l'olio e l'acqua acqua tiepida. Impasta e lavora la pasta finché sarà compatta e liscia. Avvolgila in pellicola e lasciala riposare per mezz'ora. (Qualora non si dovesse amalgamare, aggiungere il sostituto dell'uovo).
- Pulisci i carciofi: elimina le foglie più dure e tutte le spine, poi tagliali a fettine sottili.
- Se i gambi sono abbastanza teneri elimina i filamenti, tagliali a tocchetti, poi affettali sottili. Immergi man mano il tutto in acqua acidulata con succo di limone.
- Scalda in una padella 3 cucchiaini di olio e fai soffriggere la cipolla tritata e lo spicchio di aglio intero schiacciato. Elimina l'aglio, unisci i carciofi ben scolati dall'acqua, salali e cuocili, mescolando spesso, per una decina di minuti, finché saranno teneri.
- Lascia intiepidire i carciofi, poi tritali e raccoglili in una ciotola; aggiungi le spezie che più preferisci e formaggio vegan ipoproteico. Mescola bene fino a ottenere un composto omogeneo, assaggia e regola di sale.
- Riprendi la pasta e passala con il mattarello fino ad ottenere delle lunghe sfoglie sottili; preleva il ripieno con un cucchiaino e distribuiscilo al centro di ogni sfoglia, a mucchietti distanti circa 4 cm uno dall'altro. Prepara i ravioli:
- Richiudi la pasta sul ripieno e premi intorno a ogni mucchietto con le dita, quindi ritaglia i ravioli con una rotella tagliapasta.
- Cuocili in abbondante acqua bollente salata e condiscili con il burro chiarificato fuso, grattì vegan e le foglioline di maggiorana.



# Agnello di verdure in agrodolce

## INGREDIENTI:

- 1 CAVOLFIORE PICCOLO
- 2 PATATE
- 1 CAROTA
- GRANELLI DI PEPE NERO
- 1 ZUCCHINA GRANDE

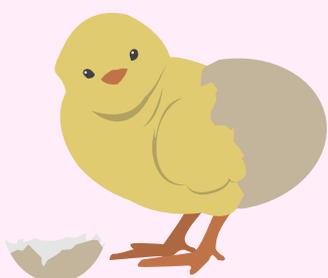
## PER CUOCERE LE VERDURE

- 800 ML D'ACQUA
- 600 ML D ACETO DI MELE
- 200 ML DI VINO BIANCO
- 200 GRAMMI DI ZUCCHERO
- 22 GR DI SALE GROSSO



## PREPARAZIONE:

- Mettete acqua, aceto, vino, zucchero e sale all'interno di una pentola e portate il tutto sul fuoco
- Una volta che il liquido inizia a bollire potete procedere con la cottura delle verdure
- Tagliate la zuccina in rotelle molto spesse.
- Pulite il cavolfiore, eliminando le foglie e avendo cura di lasciarlo quasi integro .
- Lavatelo e mettetelo a cuocere insieme alle patate. Ci vorranno circa 15 minuti di cottura.
- State attenti a non scuocerlo. Se temete che rimanga troppo crudo, ricordate che la cottura continua anche dopo che l'avrete tolto dalla pentola. Per sapere quando è cotto, si può infilzare il centro con un coltello a punta. Se in coltello entra senza troppa fatica, il cavolfiore è pronto per essere scolato.
- A metà cottura del cavolfiore, aggiungete le zucchine e fatele cuocere per breve tempo.
- Togliete il cavolfiore, le patate e le zucchine e con la stessa acqua di cottura cuocete le carote tagliate a rondelle per circa 1 minuto.
- Lasciate raffreddare tutte le verdure.
- Su un piatto, appoggiate 4 fette di zucchine e disponete sopra il cavolfiore.
- Infilzate la patata con due stecchini e incastratela all'interno del cavolfiore sulla facciata principale
- Fate due piccoli tagli sulla parete laterale del cavolfiore e inserite le orecchie di carote ai due lati della testa.
- Con l'aiuto di un coltello a punta, fate due buchini sulla patata e inserite due granelli di pepe nero che saranno gli occhi della pecorella
- Il piatto è pronto.



# Ovetto di cioccolato ripieno



## INGREDIENTI:

- 250 G DI CIOCCOLATO APROTEICO A SCELTA
- 200 G DI YOGURT DI MANDORLE A BASSO CONTENUTO PROTEICO
- 150 G DI PANNA DA MONTARE VEGETALE
- 4 CUCCHIAI DI CONFETTURA DI ALBICOCHE

## STRUMENTI:

- PALLONCINI GONFIABILI DAL DIAMETRO DI 5-6 CM E FRUSTE ELETTRICHE

## PREPARAZIONE:

- Come prima cosa sciogliete il cioccolato a bagno maria.
- Lasciate leggermente intiepidire poi coprite un tagliere con un foglio di carta forno e preparate le basi degli ovetti: colate 1-2 cucchiainate di cioccolato fuso e realizzate un disco dal diametro di circa 6 cm, non troppo sottile e il più liscio e regolare possibile. Ripetete la stessa operazione arrivando a formare 4 dischi e riponeteli in frigorifero a rapprendere.
- Gonfiate i palloncini (possibilmente lisci senza decorazioni) fino ad ottenere un diametro di 5-6 cm, annodateli, lavateli e asciugateli bene, poi immergeteli fino a poco più della metà nel cioccolato fuso. Adagiate poi ciascun palloncino su una base, cercando di tenerlo il più dritto possibile e procedete allo stesso modo anche con gli altri 3 palloncini. Riponete nuovamente tutto in frigorifero per qualche ora per far solidificare completamente il cioccolato.
- Montate la panna vegetale fredda di frigorifero con le fruste elettriche e incorporate in seguito anche lo yogurt, montando il tutto ancora per qualche istante.
- Una volta che le uova di cioccolato si saranno completamente solidificate, bucate i palloncini e rimuoveteli delicatamente, facendo attenzione a non rompere le vostre uova. Riempite ciascun uovo di cioccolato con qualche cucchiainata di crema e completate ciascuna porzione con una cucchiainata di confettura di albicocche (possibilmente liscia e senza pezzettoni). Conservate questo dessert in frigorifero fino al momento del consumo.





*...aspettiamo le vostre foto del  
pranzo di Pasqua, insieme ai  
vostri commenti e suggerimenti!*

Noi tutti vi auguriamo di passare una meravigliosa  
Pasqua!

Equipe Malattie Metaboliche Congenite  
Clinica Pediatrica - Ospedale San Paolo  
ASST Santi Paolo e Carlo  
Università degli Studi di Milano  
Via A. Di Rudinì, 8  
20142 - Milano  
Italia