



# Romeow

CAT BISTROT

• ROMA •

www.romeowcatbistrot.com  
info@romeowcatbistrot.com

Via Francesco Negri, 15  
00154 Roma  
Tel: 06 57289203



# MA VA'?

ristorante vegano

Via Euclide Turba 6/8,  
00195 Roma  
Tel: 392.3418551  
06.3729134

ristomava@libero.it  
www.ristomava.com

## Vitakraft®



Stay social!



Chi ama gli animali sceglie Vitakraft

www.vitakraft.it



Via Tommaso Inghirami, 82 - 00179 Roma  
Tel. Fax 06 7804171 - Cell. 3428949304  
Codice Fiscale 96368210587  
www.animalisti.it | news@animalisti.it

SEGUICI SU



# #SAVETHELAMB

SALVIAMO GLI AGNELLI



“SONO ENTRAMBE CREATURE DI DIO  
E NOI DOBBIAMO AVERE RISPETTO  
PER OGNUNA DI LORO”

PAPA FRANCESCO

L'agnello è un cucciolo dolcissimo, **una creatura innocente** che, proprio come un bambino, ha bisogno della madre dalla quale viene invece strappato poco dopo la nascita.

Viene fatto poi viaggiare in **condizioni disumane** per centinaia di chilometri, senza latte materno e senza acqua, fino a quando arriva ai macelli dove, **tra le urla strazianti di altri piccoli agnelli, viene ucciso.**

I dati di Federconsumatori hanno registrato sensibili cali delle vendite di agnello negli ultimi anni durante il periodo di Pasqua. **Oltre il 58% degli italiani ha rinunciato a mangiarlo** superando una tradizione crudele e antiquata.

## È TU COSA STAI PREPARANDO PER LA PASQUA? OGGI L'ALTERNATIVA C'È

SCEGLIENDO DI NON COMPRARE E NON MANGIARE L'AGNELLO NE RIDUCI LA RICHIESTA ED **OGNI ANNO NE VERRANNO UCCISI SEMPRE MENO.**



## PASQUA VEGAN



### CREPES DI FARINA DI CECI RIPIENE AI FUNGHI

#### INGREDIENTI PER 8 CREPES

CREPES	FARCITURA	BESCIAMELLA VEG
250GR FARINA DI CECI 350ML ACQUA UN CUCCHIAIO OLIO EVO MEZZO CUCCHIAINO CURCUMA SALE Q.B	500GR FUNGHI CHAMPIGNON SALE E PEPE 2 CUCCHIAI OLIO EVO 1 SPICCHIO DI AGLIO PREZZEMOLO TRITATO VINO BIANCO PER SFUMARE	100ML OLIO DI SEMI DI GIRASOLE 50GR FARINA DI RISO 1/2 LITRO LATTE DI SOIA

Preparare le crepes unendo la farina di ceci con l'acqua facendo attenzione a non far formare i grumi. Aggiungere olio evo, curcuma e sale e mescolare fino ad ottenere un composto liscio. Ungere una padella antiaderente e versare una dose di composto per formare una crepes sottile. Pulire e tagliare i funghi a fette sottili e far cuocere in padella con olio, aglio e prezzemolo per circa 5 min. Sfumare con il vino e aggiungere sale e pepe a piacere. A cottura ultimata lasciare raffreddare.

Per la besciamella, stemperare in un pentolino olio e farina, aggiungere il latte e portare su fuoco mescolando per fare addensare. Quando la besciamella è pronta, togliere 2 o 3 cucchiari da aggiungere ai funghi. Farcire le crepes e arrotolarle. In una teglia da forno sistemare le crepes, ricoprire della restante besciamella e cuocere in forno a 180° per 25 min fino a doratura.

## IL NOSTRO MENU

### CROSTATA DI ZUCCHINE E CIPOLLOTTI



#### INGREDIENTI

PER LA PASTA MATTÀ	PER IL RIPIENO
200GR FARINA 40GR OLIO EVO Q.B ACQUA SALE	2 ZUCCHINE 3 CIPOLLOTTI OLIO EVO SALE E PEPE

Preparare la pasta matta unendo tutti gli ingredienti fino a formare un panetto elastico. Stendere e adagiarlo in una teglia foderata con carta forno. Tagliare le zucchini a dadini e i cipollotti a fettine e farli saltare in padella per 5 min con un filo d'olio. Aggiungere sale e pepe e adagiare tutto sulla pasta precedentemente preparata e decorare a piacere. Cuocere in forno a 180° per 25-30 min.



#### INGREDIENTI

500GR DI FARINA  
200ML DI VINO BIANCO A TEMPERATURA AMBIENTE  
200ML DI OLIO DI SEMI DI GIRASOLE  
2 CUCCHIAI ZUCCHERO  
SCORZA GRATTOGGIATA DI LIMONE (FACOLTATIVO)  
1 BUSTINA LIEVITO  
Q.B DI ZUCCHERO PER LA COPERTURA

### TARALLINI PASQUALI

In una ciotola versare vino, olio, 2 cucchiari di zucchero, lievito e la scorza di limone. Mescolare e poco alla volta aggiungere tutta la farina e trasferire su un piano per impastare fino a formare un impasto liscio. Lasciare riposare per 10 min. Prelevare piccole dosi di impasto, formare i tarallini e passarli in un piatto con lo zucchero, rigirandoli, facendoli aderire bene. Sistemarli su una teglia con carta da forno e cuocere a 180° per 20 min.