

# La Prova Vegana – Crudista – Igienista: Inverno 2016

Ricette di Roberta – [ilgironedeivegangolosi.wordpress.com](http://ilgironedeivegangolosi.wordpress.com)

## Martedì – Cena vegana opzionale

### Fagottini invernali

Ingredienti:

- foglie esterne di una verza (quelle più grandi)
- 2 patate rosse grandi
- 1 cavolo romano
- sale q.b.
- aromi a piacere q.b.

Ingredienti per la salsina:

- olio evo q.b.
- farina di mais q.b.
- sale gomasio q.b. (facoltativo)

### Preparazione

- 1) Lavate le foglie esterne di un cavolo verza e lessatele per un paio di minuti in abbondante acqua salata.
- 2) Lessate e schiacciate le patate.
- 3) Lavate e lessate brevemente un cavolo romano.
- 4) Tritate in un mixer il cavolo romano, gli aromi ed un pizzico di sale.
- 5) Amalgamate la crema di cavolo alla patata e farcite la foglia di verza, arrotolandola su se stessa e chiudendo le due stremità.
- 6) Spolverizzate con un mix di farina di mais, olio evo e sale gomasio.
- 7) Infornate a 180° con la ventola per circa 5/10 minuti.

## Giovedì – Cena vegana opzionale

### Vellutata bicolore

Ingredienti per la vellutata:

- 1 o 2 patate rosse
- 1/2 zucca hokkaido
- 1 caratota grande (arancione)
- 1 cipollina fresca o la parte bianca di un porro
- sale q.b (facoltativo)
- brodo vegetale q.b.

Ingredienti per le ganache di carote viola:

- 2 carote viola o 1 barbabietola cotta al vapore
- 2 cucchiaini di lievito alimentare in fiocchi (facoltativo)

Una collaborazione tra:



**Roberta Di Massa**  
[ilgironedeivegangolosi.wordpress.com](http://ilgironedeivegangolosi.wordpress.com)



**Francesca Piu**  
[followthegreenbunny.wordpress.com](http://followthegreenbunny.wordpress.com)  
[memolemeline@gmail.com](mailto:memolemeline@gmail.com)



**Il Drago Parlante**  
[ildragoparlante.com](http://ildragoparlante.com)  
[laserenasalute.com](http://laserenasalute.com)

Ingredienti per guarnire:

– *prezzemolo tritato finemente q.b.*

### **Preparazione**

- 1) Lessate in brodo vegetale le patate, la zucca ed il porro/cipollina tagliati a piccoli pezzi.
- 2) Frullate, fino ad ottenere una purea, tutti gli ingredienti ed aggiustate di sale.
- 3) Preparate le ganache frullando in mixer tutti gli ingredienti, fino ad ottenere una crema liscia ed omogenea.
- 4) Versate la vellutata in un piatto fondo, posizionate la ganache di carote al centro, spolverizzate con un trito di prezzemolo fresco.
- 5) Versate la vellutata in un piatto fondo, posizionate la ganache di carote al centro e spolverizzate con un trito di prezzemolo fresco.

NOTE:

Potete sostituire le carote viola (se fate difficoltà a reperirle) con della barbabietola cotta al vapore o lessata.

## **Sabato – Cena vegana opzionale**

### **Super-burgers**

Ingredienti:

- *220 gr di lenticchie lessate e sgocciate*
- *farina di lupini q.b. (fino a quando otterrete un impasto malleabile)*
- *1 carota*
- *1 cucchiaino di olio evo più un po' per spennellare la superficie dei burgers*
- *erbe aromatiche q.b.*
- *sale q.b.*

**Preparazione:**

- 1) Frullate le lenticchie insieme alla carota e alle erbe aromatiche.
- 2) Amalgamate tutti gli ingredienti ed aggiungete la farina di lupini fino ad ottenere un composto malleabile.
- 3) Lasciate riposare l'impasto in frigo per circa un'oretta, in modo tale che si rassodi ulteriormente.
- 4) Formate i burgers con l'aiuto di un coppapasta.
- 5) Spennellate con olio evo ed infornate a 200° con forno ventilato fino a doratura.
- 6) Gustateli con radicchio e lattuga a volontà!

NOTE:

Potete sostituire la farina di lupini con i lupini in salamoia (più facili da reperire), ben sciacquati e sbucciati.

***Perché Super Burgers??? È ovvio, perché sono SUPER buoni ;)***

***N.B.: Le cene vegane sono opzionali, in alternativa alle cene crudiste. Precedere questo tipo di cene da un'insalata fresca poco condita (meglio senza condimento) per facilitare la digestione.***

Una collaborazione tra:



**Roberta Di Massa**  
ilgronedevangolosi.wordpress.com



**Francesca Piu**  
followthegreenbunny.wordpress.com  
memolemeline@gmail.com



**Il Drago Parlante**  
ildragoparlante.com  
laserenasalute.com