

# La Prova Vegana – Crudista – Igienista: Primavera 2016

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

## Lunedí – Cena

### #1) FRUIT SPAGHETTI

- 3 mele
- 6 fragole mature
- succo di mezzo limone
- foglioline di menta

#### Procedimento

- 1) Lavate e sbucciate le mele. Fatele a “spaghetto” con uno spiralizzatore. Se non avete questo strumento potete tagliarle a fettine fine e poi tagliarle ancora orizzontalmente o verticalmente a mo’ di spaghetto (o tagliatella).
- 2) Lavate e frullate le fragole con il succo di limone.
- 3) Guarnite con le foglioline di menta.

### #2) SUSHI DI CAVOLFIORE

#### Ingredienti:

- 1 cavolfiore piccolo
- mezzo peperone rosso
- mezzo avocado
- 4-5 pomodori secchi reidratati
- Succo di 1 limone
- fogli di alga Nori non tostati

**Procedimento** - Lavate il cavolfiore, staccate le cimette e frullatele in un mixer. Tagliate a fettine sottili l’avocado. Tagliate a listarelle il peperone e i pomodori secchi. Condite il cavolfiore con il succo di limone.

Stendete il foglio di alga sull’apposita stuoietta (o su un tagliere), formate uno strato di cavolfiore, lasciando un po’ di bordo nella parte superiore. Mettete le fettine di avocado, peperoni, carota ricoprendo tutta la lunghezza. Arrotolate aiutandovi con la stuoietta e per sigillare bene i rotolini inumidite l’ultimo pezzo di alga. Tagliateli con un coltello ben affilato.

Utilizza l’acqua di reidratazione dei pomodori secchi come salsina.

Una collaborazione tra:



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



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

Edizione:  
**FIT FOR  
SUMMER!**

## Martedì – Cena

### #1) FRULLATO DI 200GR DI FRAGOLE, 2 MELE E SUCCO DI MEZZO LIMONE

### #2) WRAPS DI LATTUGA

#### *Ingredienti:*

5 foglie di lattuga grandi  
15 pomodorini  
1/2 peperone rosso  
1/2 peperone giallo  
1 manciata di germogli alfalfa

#### *Per la crema di avocado:*

1/2 avocado molto maturo  
succo di 1/2 limone  
Erba cipollina q.b.  
sale (facoltativo)

#### **Procedimento**

- 1) Lavate e asciugate le foglie di lattuga.
- 2) Lavate ed affettate i peperoni e i pomodorini.
- 3) Preparate la crema di avocado frullando tutti gli ingredienti fino a consistenza liscia ed omogenea.
- 4) Farcite le foglie di lattuga spalmando la crema di avocado, adagiatevi le verdure sopra e chiudete arrotolando ogni foglia.

## Martedì – Cena vegana opzionale

### VELLUTATA DI CAROTE IN LATTE DI COCCO

#### *Ingredienti:*

- 10 carote  
- 1/3 di porro tagliato fino  
- acqua q.b.  
- olio evo q.b.  
- sale q.b.  
- 160gr di latte di cocco in lattina

#### **Preparazione**

- 1) Soffriggete il porro in un poco di olio, fatelo ammorbidire.
- 2) Pelate le carote e tagliatele a rondelle.
- 3) Versate le carote, fatele rosolare per qualche minuto e ricopritele d'acqua.
- 4) Aggiungete il latte di cocco, il sale e frullate fino ad ottenere una crema liscia ed omogenea.
- 5) Cuocete per circa 5 minuti.

Una collaborazione tra:



**Roberta Di Massa**  
ilgronedelvegangolosi.wordpress.com



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

Edizione:  
**FIT FOR  
SUMMER!**

## Mercoledì – Cena

### #1) 1 MELA E 1 PERA

### #2) SPAGHETTI DI ZUCCHINE

#### Ingredienti:

- 3 zucchine
- 2 noci tritate

#### Per la salsa:

- succo di 1/2 limone
- 1/4 avocado
- 5 pomodorini secchi
- 10 pinoli
- 20 foglie di basilico

#### Procedimento

- 1) Spaghetate le zucchine. Potete utilizzare uno spiralizzatore, oppure tagliarle a fettine fine fine con un coltello fino a formare delle “tagliatelle” (si potrebbe fare direttamente anche con un pelapatate).
- 2) Preparate la salsa frullando tutti gli ingredienti per la salsa.
- 3) Decorate con la granella di noci (noci tritate).

## Giovedì – Cena

### #1) CREMA DI BANANA, CARRUBE E DATTERI

Frullate 3 banane con un cucchiaino di carrube e 2 datteri.

### #2) POLPETTINE CRUDISTE AL FINOCCHIO

#### Ingredienti per l'impasto:

- 150 gr di finocchi
- 5 pomodorini secchi
- 25 gr mandorle pelate
- 3 rametti di maggiorana fresca
- sale di sedano q.b. o se preferite sale integrale q.b.

#### Ingredienti per decorare:

- prezzemolo secco q.b.
- semi di sesamo non tostati q.b.

**Procedimento** – Frullate tutti gli ingredienti per l'impasto e lasciatelo riposare in frigo per almeno un'oretta. Formate le polpettine, cospargetele alcune con il prezzemolo ed altre con il sesamo. Lasciatele riposare in frigorifero per un paio d'ore, oppure mettetele nell'essiccatore per circa 4 ore a 42°.

Una collaborazione tra:



**Roberta Di Massa**  
ilgronedivegangolosi.wordpress.com



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

Edizione:  
**FIT FOR  
SUMMER!**

## Giovedì – Cena vegana opzionale

### POLPETTE DEL CONTADINO

- fagioli borlotti freschi o secchi q.b.
- fagiolini freschi q.b.
- farina di mais (poca, giusto per addensare)
- 1 gambo di sedano
- sale q.b.
- olio evo q.b.
- erba cipollina
- erbe aromatiche a piacere (facoltativo) q.b.
- brodo vegetale q.b.

**Preparazione** – Lasciate rosolare erba cipollina tritata, carota e sedano.

Aggiungete i fagioli precedentemente cotti in abbondante acqua (dipende da quali utilizzerete, ovviamente quelli secchi richiederanno l'ammollo).

Versate il brodo vegetale, le erbe aromatiche e aggiungete i fagiolini circa 15 minuti prima di portare a termine la cottura.

Frullati tutti gli ingredienti, lasciate raffreddare e riponete la teglia in frigo per circa un'ora. Trascorso il tempo aggiungete la farina di mais (il minimo per addensare l'impasto e renderlo lavorabile e poco appiccicoso), formate le polpettine, spennellatele con pochissimo olio evo e cuocetele in forno ventilato a 180°/200° fino a doratura.

## Venerdì – Cena

### #1) FRULLATO DI ANANAS, MELE E CANNELLA

Frullate ¼ di ananas che vi è rimasto, con 2 mele e un pizzico di cannella (la cannella è opzionale).

### #2) INSALATA GHIOTTONA

- una scodella abbondante di insalata misticanza
- 5 olive taggiasche
- 1 gambo di sedano
- 5 pomodorini datterini
- 1 finocchio
- 1 cetriolo

*Topping:*

- una manciata di anacardi
- acqua q.b.
- succo di un limone piccolo

*Per decorare:*

- una manciata di semi di sesamo bianco e neri (facoltativo)

Una collaborazione tra:



**Roberta Di Massa**  
ilgronedelvegangolosi.wordpress.com



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

Edizione:  
**FIT FOR  
SUMMER!**

## Preparazione

- 1) Lavate ed asciugate l'insalata.
- 2) Tagliate le olive taggiasche.
- 3) Lavate e tagliate i pomodorini, il finocchio, il sedano ed il cetriolo.
- 4) Mescolate tutti gli ingredienti.
- 5) Preparate il topping frullando glia anacardi con acqua ed uovo di limone.
- 6) Condite l'insalata e decoratela con i semini.

## Sabato – Cena

### #1) FRULLATO DI MELA, PERA E SEDANO

Frullate 2 mele, 1 pera e 1 gambo di sedano.

### #2) FINOCCHI E ARANCE CON RAGOUT DI POMODORI SECCHI

*Ingredienti.*

- 3 finocchi grandi
- 2 arance
- 10 pomodori secchi
- 6 olive taggiasche
- 6 foglie di basilico
- 3 mandorle

### Procedimento

- 1) Lavate ed affettate finemente i finocchi.
- 2) Pelate le arance “a vivo” e tagliatele a fettine.
- 3) Frullate i pomodorini secchi.
- 4) Tagliate finemente le olive ed il basilico.
- 5) Unite i pomodorini alle foglie di basilico.
- 6) Formare una piccola lasagna alternando strati di finocchi, arance e salsina.
- 7) Terminate con una spolverata di mandorle tritate.

Una collaborazione tra:



**Roberta Di Massa**  
ilgronedelvegangolosi.wordpress.com



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

Edizione:  
**FIT FOR  
SUMMER!**

## Sabato – Cena vegana opzionale

### CROSTATA “DEL CAVOLO” (Per due persone)

Un modo alternativo per servire la classica farinata di ceci travestita da crostata!

#### *Ingredienti per la base:*

- 200 gr di farina di ceci
- 100 gr di farina di piselli
- 650 ml di acqua
- 1 cucchiaio di olio evo
- 1 pizzico di sale
- 1 manciata di erbe aromatiche tritate finemente

#### *Ingredienti per la crema:*

- un cavolo romano
- acqua qb
- sale qb
- un cucchiaio di olio evo

#### *Ingredienti per guarnire:*

- olive nere qb (facoltative)
- 2-3 cimette di cavolo romano

**Preparazione** – Mescolate tutti gli ingredienti per la base e lasciatela riposare per 2-3 ore. Lessate il cavolo romano in abbondante acqua salata, scolatelo, mettete da parte qualche cimetta per guarnire e frullatelo insieme agli altri ingredienti per la crema. Versate l'impasto per la base in una teglia da crostata con un rialzamento al centro (io ho usato una in silicone), infornate a 180°/200° fino a cottura ultimata (circa 20 minuti). Lasciatela raffreddare, versatela in un piatto da portata, farcitela con la crema e decoratela con pomodorini, olive e la cimette di cavolo o con le verdure che più vi piacciono.

Una collaborazione tra:



**Roberta Di Massa**  
ilgronedivegangolosi.wordpress.com



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

Edizione:  
**FIT FOR  
SUMMER!**

## Domenica – Cena

**Una portata sola... ma che portata!!!**

### GELATO FANTASIA DI BANANE BI-COLOR

*Ingredienti per il I strato:*

- 300 gr di latte di cocco home made e non dolcificato (oppure semplicemente un po' d'acqua)
- 1 pugno di bacche di goji (o altro frutto essiccato a piacere, tipo fichi o datteri)
- 1 cucchiaino di cannella in polvere (facoltativo)
- 2 tazze di banane ben mature congelate (circa quattro)

*Ingredienti per il II strato:*

- ingredienti del I strato
- 1 cucchiaio di farina di carrube

*Ingredienti per decorare:*

- farina di carrube
- 1 cucchiaio di cocco rapé

**Preparazione** – Frullate tutti gli ingredienti per il primo strato. Versate 3/4 del gelato in un bicchiere. Aggiungete la farina di carrube al gelato rimanente e continuate a frullare. Versate sul I strato. Decorate.

**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**  
ilgronedelvegangolosi.wordpress.com



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

Edizione:  
**FIT FOR  
SUMMER!**