

# La Prova Vegana – Crudista – Igienista: Autunno

Ricette di Francesca – FollowTheGreenBunny.com

## Lunedí – Cena

### #1) 3 CACHI

### #2) Insalatona d'autunno con crema di avocado

#### Ingredienti:

- 1\2 rapa rossa grande (o 1 piccola)
- 2 carote
- 1 manciata di ravanelli
- 1 finocchio
- 1\2 avocado grande (o 1 piccolo)
- 1 manciata di rucola
- succo di 1\2 limone
- qualche foglia di basilico fresco
- una manciata di sale di sedano - *facoltativo (sedano frullato, essiccato e tritato in polvere)*

**Procedimento:** Tagliare tutte le verdure a cubetti o a fette sottili e disporre in una ciotola capiente. Aggiungere l'avocado a cubetti, il succo di limone e le foglie di basilico tagliuzzate, massaggiando con le mani tutta l'insalata. Spolverare a piacere con il sale di sedano!

## Martedì – Cena

### #1) 2 BEI GRAPPOLI D'UVA

### #2) Risotto di daikon all'orientale

#### Ingredienti:

- 1 daikon medio (o 1\2 daikon gigante 😊)
- 1 carota
- 1\4 di rapa rossa
- una manciata di prezzemolo fresco
- 1 cucchiaio di tahina (salsa di sesamo)
- succo di ½ limone
- acqua q.b.

**Procedimento:** Tagliare il daikon con il pelapatate formando delle striscioline, e tagliarle al coltello formando dello spartanissimo risotto! (può sembrare un procedimento un po' lungo, ma è un ottimo modo per concentrarsi sul nutrimento e donargli la nostra bella energia!).

Tagliare a julienne anche tutte le altre verdure, unendole insieme in una ciotola capiente.

A parte, preparare in una ciotolina un'emulsione con la tahina, il succo di limone ed acqua a filo, fino a raggiungere una consistenza piuttosto liquida ma corposa.

Unire la salsa con il "risotto" massaggiando bene con le mani, ed aggiungendo infine il prezzemolo tritato grossolanamente.

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)

## Mercoledì – Cena

#1) 2 KIWI, 1 MELOGRANA GRANDE

#2) Tacos di lattuga, tartare di finocchi e ragout di pomodori secchi e noci

### Ingredienti

- 1\2 lattuga grande (o 1 piccola)
- 2 finocchi medi
- 8 pomodori secchi reidratati (16 metà di pomodori secchi)
- 30 gr. di noci (circa 6 gherigli)
- poco succo di limone (facoltativo)

**Procedimento:** Tagliare a tartare i finocchi (o semplicemente a cubetti!) e posizionarli in una ciotola. Frullare le noci con i pomodori secchi, se necessario aggiungere acqua a filo, fino ad ottenere un ragout denso.

Se il composto risultasse "salato" perchè i pomodori non sono stati ammollati a sufficienza, consiglio di aggiungere poco succo di limone al patè.

Unire quindi il ragout alla tartare di finocchi mescolando con le mani.

Posizionare un cucchiaino di finocchi al ragout per ogni foglia, chiudere il tutto come un "tacos" ed assaporare ad occhi chiusi!

## Giovedì – Cena

#1) 2 ARANCE, 4 MANDARINI

#2) Vellutata di spinaci, pomodori secchi ed avocado al "brodo" di sedano

### Ingredienti:

- Una manciata di spinacini
- 6\8 pomodori secchi reidratati
- 1 avocado medio
- 2 coste di sedano
- qualche foglia di basilico
- la foglia verde di 1 cipollotto
- acqua tiepida q.b.

**Procedimento:** Frullare il sedano e la foglia di cipollotto in acqua tiepida aggiunta a filo, sino ad ottenere un composto fluido ed omogeneo.

Filtrare con un colino, e tenere da parte il "brodo" ottenuto. (Non buttate via il composto rimasto nel colino, perchè è un'ottima base per il sale di sedano 😊 )

Successivamente, frullare assieme spinacini, avocado, i pomodori secchi reidratati (lasciandone due metà da parte), basilico (lasciandone una foglia da parte) e il brodo fatto precedentemente, (se necessario aggiungere a filo acqua tiepida), sino ad ottenere una splendida vellutata.

"Riscaldare" in una ciotola o in un piatto per circa 10 minuti sopra il termosifone o a bagnomaria.

Gustare tiepida, aggiungendo i 2 pomodori secchi e la foglia di basilico rimasti, sminuzzati con una forbice.



## Venerdì – Cena

**#1) 2 MELE, 2 PERE + UVETTA**

**#2) 3 ingredients only: Finocchi, arance e olive nere**

Ingredienti:

- 2 *finocchi grandi*
- 2 *arance piccole*
- 50 gr. di *olive nere... ricordarsi di denocciolarle!*

**Procedimento:** Tagliare i finocchi con una mandolina, o finemente al coltello. Tagliare le arance a cubetti (conservandone una metà), e tagliare al coltello le olive. Unire tutto, aggiungendo il succo della mezza arancia.

## Sabato – Cena

**#1) 500ML SPREMITA DI AGRUMI**

**#2) Fruit salad! Foglie verdi e frutta autunnale**

Ingredienti:

- 1 *lattuga romana piccola*
- 1 *mela piccola*
- una *manciata di spinacini*
- una *manciata di valerianella*
- una *manciata di uvetta reidratata*
- una *melagrana dolce piccola sgranata*
- *Succo di 1 arancia*
- 1 *bel cucchiaino di cocco rapè*

**Procedimento:** Tagliare le foglie verdi con le mani in una ciotola capiente. Tagliare a fette sottili la mela ed unirla all'insalatona. Aggiungere uvetta, melagrana e succo di arancia, amalgamando con le mani. Spolverare con il cocco rapè.

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)

## Domenica – Cena

**#1) FRULLATO DI 3 MELE + UNA COSTA DI SEDANO**

**#2) SWEET DINNER: Zuppa di cachi, carruba e datteri**

*Ingredienti:*

- 3 cachi ben maturi

- 1 cucchiaio di carruba

- 4 datteri reidratati deglet nour... ricordarsi di denocciolarli! (o 2 medjoul, o 3 mazafati)

**Procedimento:** Frullare tutto, e godere ad occhi chiusi ❤️

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)