

# La Prova Vegana – Crudista – Igienista: Autunno

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

## Martedì – Cena vegana opzionale

### Panelle con dadolata di verdure

(Per 2 persone)

Ingredienti:

- 230 g di farina di grano saraceno o di miglio
- 70 g di farina di riso integrale
- 1 cucchiaio di lievito alimentare in fiocchi o sale marino/integrale
- acqua q.b. (circa 350 g)
- olio per ungere la padella (se non li cuocete in forno)

### Preparazione

- 1) Mescolate in una ciotola le farine ed il lievito alimentare o, se preferite, il sale.
- 2) Aggiungete l'acqua a filo, mescolando per evitare che si formino grumi.
- 3) Oliate con un batuffolo di cotone una padella antiaderente, lasciatela riscaldare bene ed aggiungere la pastella a cucchiaiate (oppure versate la pastella su un foglio da carta forno e cuocete i dischi per circa 15 minuti a 180°), formando un disco spesso pochi mm.
- 4) Disponete le panelle sui piatti e farcitele come preferite (io in questo caso ho fatto una dadolata di verdure, ma potete fare anche un hummus di melanzane, una crema di spinaci, una sorta di bruschetta...insomma, largo alla vostra fantasia!)

NOTE – Se cuocete in padella le panelle rimarranno più morbide, se in forno, invece, è possibile che risultino un po' più croccantine

## Giovedì – Cena vegana opzionale

### Vellutata di cavolfiore viola

Ingredienti per la vellutata:

- 1 cavolfiore viola
- brodo vegetale home made
- sale fino integrale/marino q.b. (o 2 cucchiaini di lievito alimentare in fiocchi)
- olio evo q.b. (facoltativo)
- semi di nigella damascena (per guarnire)
- 2 cucchiaini di salsa tahina

### Preparazione

- 1) Lavate e cuocete il cavolfiore al vapore.
- 2) Frullate tutti gli ingredienti, impiattate e decorate con un filo d'olio evo e semi di nigella damascena.

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)

## Sabato – Cena vegana opzionale

### Castagnaccio salato

(Per 1-2 persone)

Ingredienti:

- 200 g di farina di castagne
- 300 g circa di latte di soia al naturale o acqua
- una manciata di sale fino
- porro
- rosmarino q.b.
- olio extravergine di oliva (il top per questa ricetta sarebbe l'olio nuovo toscano)
- sale marino q.b.

### Preparazione:

- 1) Fate imbiondire il porro tagliato a fettine sottili in poco olio ed un rametto di rosmarino, fino a quando sarà quasi "sciolto".
- 2) Versate la farina di castagne in una ciotola, aggiungete un pò per volta il latte di soia/l'acqua finché il composto risulterà abbastanza liquido (tipo quello delle crêpes) e mescolate bene, evitando che si formino grumi.
- 3) Aggiungete all'impasto 2 cucchiaini di olio, una presa di sale fino ed i porri, mescolando bene per amalgamare tutti gli ingredienti.
- 4) Utilizzate una teglia in silicone oppure ungetela se di altro materiale e versate il composto.
- 5) Spargete sulla superficie un pò di rosmarino e infornate a 200°, finché la superficie risulterà spaccata e i bordi si staccheranno dalla teglia facendo una sorta di crosticina.
- 6) A metà cottura potete poi aggiungere ancora qualche rondella di porro (non prima, altrimenti rischierete che si brucino).
- 7) Fate raffreddare bene e servitela.

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



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



IlDragoParlante  
[ildragoparlante.com](http://ildragoparlante.com)  
[laserenasalute.com](http://laserenasalute.com)