

# La Prova Vegana – Crudista – Igienista: Inverno 2017

Ricette di Francesca – FollowTheGreenBunny.it

## Lunedí – Cena

**#1) FRULLATO DI 2 MELE E 2 BANANE CON PIZZICO DI CANNELLA (ACQUA Q.B., CANNELLA FACOLTATIVA)**

**#2) MISTICANZA DI RADICCHIO IN AGRODOLCE**

*Ingredienti:*

- 1 radicchio trevigiano piccolo (o 1\2 grande)
- 15 cavolini di bruxelles
- 5\6 asparagi
- qualche centimetro di porro
- 2 fichi lasciati in ammollo per qualche ora
- 1 mela
- succo di 1\2 limone

**Procedimento:** Tagliare il radicchio trevigiano ed il porro al coltello con i cavolini di bruxelles (questi ultimi tagliati finemente), pulire gli asparagi con un pelapatate e tagliarli a tocchetti fini.

Unire il tutto e la misticanza è pronta!

Per la crema agrodolce frulliamo i fichi, la mela tagliata a tocchetti, ed il succo di limone.

Unire il tutto.. e buonissimo appetito!

## Martedì – Cena

**#1) MACEDONIA DI 3 KIWI, 2 ARANCE E 1 MELA**

**#2) PINZIMONIO IN HUMMUS DI CARCIOFI**

*Ingredienti:*

- Verdure fantasia a vostro gusto per il pinzimonio.. Sedano, carote, insalate, finocchi, rape!
- 3 cuori di carciofo
- 1.5 cucchiari di tahina
- il succo di 1\2 limone
- qualche cm. di porro
- una manciata di capperi dissalati nell'ammollo

**Procedimento:** Tagliare a tocchetti le verdure scelte per il pinzimonio e procedere con l'hummus di carciofi!

Pulire bene 3 carciofi togliendo le foglie più dure utilizzando il cuore (non buttate via le foglie più dure, potete farci ottime acque aromatizzate!) e frullarli con tahina, limone, porro e capperi.

Aggiungere a gusto altro limone se necessario, o acqua per rendere l'hummus di consistenza più liquida!

Una collaborazione tra:



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



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



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

## Mercoledì – Cena

#1) 2\3 PERE GRANDI A MORSI (O 5\6 PICCOLE)

#2) INSALATONA AL PESTO DI CANAPA

### *Ingredienti*

- *Un bel pugno di spinaci (o spinacini)*
- *3 coste di sedano*
- *4\5 foglie di cavolo cinese*
- *1\2 finocchio grande (o 1 piccolo)*
- *1\2 rapa rossa grande (o 1 piccola)*
- *35gr di semi di canapa decorticati*
- *1 manciata di pomodori secchi dissalati nell'ammollo*
- *il succo di 1\2 limone*
- *qualche foglia di basilico fresco (o una spolverata di basilico secco)*

**Procedimento:** Tagliare spinaci, sedano, cavolo cinese, finocchio e rapa rossa finemente (o a julienne).

La base insalata è pronta! Procediamo con il pesto.. niente di più facile!

Frullare semi di canapa, pomodori secchi, limone e foglie di basilico fino a che non si ottiene un patè compatto e meravigliosamente saporito!

Unite insalata e pesto, aggiungendo ulteriore succo di limone se necessario.

## Giovedì – Cena

#1) 8\10 MANDARINI A MORSI

#2) CARPACCIO "CROCCANTEZZA DI RIO"

### *Ingredienti:*

- *1 rapa rossa grande*
- *2 carote*
- *2 arance tarocco siciliane*
- *una manciata di olive nere denocciolate*
- *una manciata di noci del brasile*
- *un poco di finocchietto selvatico (erba aromatica, vanno bene anche i ciuffi del finocchio!)*

**Procedimento:** Tagliare con la mandolina o a fette sottili rapa rossa, carote ed arance (sbucciate).

Il carpaccio è fatto!

Per il trito semplicemente tagliare al coltello olive, noci e finocchietto.

Cospargete il trito sul carpaccio, et voilà, il piatto è pronto!

Una collaborazione tra:



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



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



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

## Venerdì – Cena

**#1) SPREMITA DI 5 MANDARINI E 2 ARANCE (CON POLPA AGGIUNTA!)**

**#2) INVOLTINI "INDECISI": DOLCI O SALATI?**

Ingredienti:

- 8 foglie di lattuga romana (o 10 foglie di gentilina)
- 2 coste di sedano
- 4 datteri medjool
- 2 mele
- 1 banana
- 1 pizzico di cannella (facoltativo)

**Procedimento:** Tagliare a tocchetti il sedano, e tagliare tutta la frutta a fette sottili (i datteri sono rigorosamente da spezzettare con le mani!).

Farcire ogni "barchetta" di lattuga con il mix di frutta e sedano aggiungendo eventualmente anche un pizzico di cannella.

Viva la semplicità frugivora.. buon appetito!!!

## Sabato – Cena

**#1) 3 MELE A TOCCHETTI IN CREMA DI BANANA (1 BANANA SCHIACCIATA CON LA FORCHETTA)E SPOLVERATA DI CARRUBA**

**#2) COUS COUS DI BROCCOLI, CAVOLO ROMANESCO E CAROTE IN SALSA THAI-SICULA!**

Ingredienti:

- 1\2 cavolo romanESCO
- le cime di 1 testa di broccolo
- 2 carote piccole
- 1 cipollotto verde
- 2 cucchiari di tahina
- 1 arancia tarocco siciliana piccola (o 1\2 grande)
- una manciata di prezzemolo

**Procedimento:** Sminuzzate al coltello il cavolo romanESCO, le teste di broccolo e le carote (loro anche a julienne), marinandole con succo di limone e massaggiando bene con le mani fino a che il "cous cous" ottenuto sarà morbido (potete aggiungere un pizzico di sale facoltativo per ammorbidire ulteriormente le fibre, perchè sarà tutto ben risciacquato)!

Sciacquate bene sotto acqua corrente, e strizzate bene con un panno di cotone o di lino per togliere tutta l'acqua in eccesso.. il cous cous è pronto!

Ora fate la meravigliosa salsa unendo la tahina con il succo d'arancia.

Mischiate bene fino a formare una emulsione morbida, aggiungendo acqua q.b. se necessaria.

Amalgamate ora il cous-cous con la salsa, aggiungendo prezzemolo tritato.

Per chi come me non butta via niente, potete unire la polpa rimasta dell'arancia (togliendo gli eventuali semini) frullandola (o così com'è) ed unendola al cous cous!!!

Una collaborazione tra:



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



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



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

## Domenica – Cena

**#1) FRULLATO DI 2 MELE, 1 ARANCIA E 1 MANCIATA DI SPINACI (ACQUA Q.B.)**

**#2) SWEET DINNER! MILLEFOGLIE DI BANANA E PERA IN MARMELLATA DI ALBICOCHE**

*Ingredienti:*

- 2 banane
- 2 pere grandi (o 3\4 piccole)
- una manciata di albicocche secche reidratate
- una manciata di cocco rapè

**Procedimento:** Tagliare le banane e le pere piuttosto finemente.

Frullare le albicocche secche reidratate con acqua q.b., sino a quando la consistenza diventa quella di una "marmellata"!

Alternare le fette di banana e di pera con la marmellata ottenuta, sino ad ottenere una golosissima millefoglie.

Finire il piatto con una spolverata di cocco rapè!

Una collaborazione tra:



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



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



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