

La Prova Vegana – Crudista – Igienista: Inverno 2017

Ricette di Roberta – ilgironedeivegangolosi.wordpress.com

Martedì – Cena vegana opzionale

Torrette di riso integrale

(Per 1 persona)

Ingredienti:

- 90gr di riso basmati integrale
- 1/3 broccolo
- 1/3 daikon
- 1 carciofo (cuori)
- olio extravergine d'oliva qb
- sale qb
- 1 fava tonka (o altra spezia) facoltativa

Preparazione

- 1) Cuocete il riso basmati come riportato sulla confezione.
- 2) Tagliate i carciofi ed il daikon in piccoli pezzetti, dividete il broccolo in cimette e saltate tutto in padella separatamente con pochissimo olio evo. Aggiustate di sale.
- 3) Unite il riso alle verdure e grattugiate una fava tonka, conferirà al piatto un aroma quasi caramellato ed un profumo inebriante!

Giovedì – Cena vegana opzionale

Rotolo di patate con ripieno ai funghi

(Per 2 persone)

- 5 patate
- farina di riso (o altra farina senza glutine, tipo quinoa, grano saraceno, avena...) q.b.
- aromi secchi a piacere (timo, prezzemolo, erba cipollina in base ai vostri gusti)
- olio evo q.b.
- sale q.b.

Ingredienti per il ripieno:

- funghi q.b.
- olio evo q.b.
- sale q.b.
- prezzemolo q.b.

Preparazione

- 1) Lessate le patate, schiacciatele con uno schiacciapatate, ed aggiungete gli altri ingredienti fino ad ottenere un impasto malleabile e non appiccicoso.
- 2) Formate una palla e mettetela a riposare in frigo per circa mezz'ora. Intanto preparate il ripieno.
- 3) Pulite i funghi, tagliateli e passateli in padella fino a cottura ultimata, terminando con un trito di prezzemolo fresco.
- 4) Stendete la sfoglia di patate tra due rotoli di carta forno (aiutandovi con un mattarello), farcitemela con i funghi, ed avvolgetela su stessa, chiudendo bene le estremità.
- 5) Infornate il rotolo a 180°/200° con forno ventilato fino a quando si formerà una patina croccante.

Una collaborazione tra:



Roberta Di Massa
ilgironedeivegangolosi.wordpress.com



Francesca Piu
followthegreenbunny.it
memolemeline@gmail.com



Il Drago Parlante
ildragoparlante.com
laserenasalute.com

Sabato – Cena vegana opzionale

Crespelle proteiche e gluten free (Per 2-3 persone)

Ingredienti:

- 100 gr di farina di lupini (o altro legume, va bene anche solo ceci, quindi per un totale di 200 g)
- 100 gr di farina di ceci
- 300 ml di acqua circa
- un pizzico di pepe nero (facoltativo)
- un pizzico di sale integrale (facoltativo)
- 1 cucchiaino di olio evo (facoltativo) + un pò per ungere la padella (se necessario, io uso quella per le crêpes)

Ingredienti per il ripieno:

Spinaci e funghi

- una manciata di spinaci freschi o surgelati
- 6/10 funghi (quelli che preferite)
- un pizzico di sale (facoltativo)
- 1 cucchiaino di olio evo (facoltativo)

Preparazione

- 1) Mescolate la farina di ceci con quella di lupini (potete scegliere anche un unico tipo) e scioglietela nell'acqua.
- 2) Aggiungete un pizzico di pepe, sale ed 1 un cucchiaino di olio evo.
- 3) Fate riposare la pastella in frigo per almeno 2 ore (diventerà più digeribile).
- 4) Scaldate una padella da crêpes (se non la avete, usate quella che ritenete più comoda) antiaderente leggermente unta di olio con un batuffolo di cotone, versate un mestolo di pastella (fredda) e stendetela formando uno spessore di circa 2 mm.
- 5) Cuocete pochi minuti per lato e ripete l'operazione fino ad esaurimento della pastella.
- 6) Cuocete i funghi e gli spinaci al vapore (oppure per una versione meno "light", spadellateli per qualche minuto, fino a quando saranno teneri), salate ed aggiungere 1 cucchiaino di olio evo.
- 7) Tritate finemente funghi e spinaci.
- 7) Farcite le crespelle, chiudetele e ponetele in una pirofila unta con poco olio evo o rivestita da carta forno bagnata e strizzata.

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



Francesca Piu
followthegreenbunny.it
memolemeline@gmail.com



Il Drago Parlante
ildragoparlante.com
laserenasalute.com