

La Prova Vegana – Crudista – Igienista: Primavera 2017

Ricette di Francesca – FollowTheGreenBunny.it

Lunedí – Cena

#1) 2 Mele e 2 banane a morsi!

#2) INSALACREAMY

Ingredienti:

- 2 carote
- 1 finocchio
- 1\2 rapa rossa
- 10 foglie di insalata romana
- succo di 1\2 limone
- una manciata piccola di prezzemolo fresco
- qualche foglia di basilico fresco
- qualche foglia di menta
- qualche filo di erba cipollina
- 2 cucchiari di tahina chiara

Procedimento - Tagliare le verdure (carote, finocchio, rapa) a tocchetti e spezzettare la lattuga con le mani. Emulsionare la tahina con il succo di limone mescolando fino ad ottenere un composto più chiaro e liquido, aggiungendo acqua a filo fino ad ottenere la consistenza desiderata per il "dressing" dell'insalata.

Aggiungere al composto ottenuto le erbe aromatiche tritate al coltello, ed unire la crema alla tahina aromatica con le verdure tagliate.

PS: Stasera ricordati di mettere in ammollo i semi di girasole per la ricetta del pranzo di domani.

Una collaborazione tra:



Roberta Di Massa
ilgironedeivegangolosi.com



Francesca Piu
followthegreenbunny.it
memolemelina@gmail.com



Il Drago Parlante
ildragoparlante.com
laserenasalute.com

Edizione:
FIT FOR
SUMMER!

Martedì – Cena

#1) 250 gr di fragole, 2 kiwi e 1 mela a cubetti

#2) EASYSUSHI SALAD

Ingredienti:

1\2 sedano rapa (o 1\2 cavolfiore piccolo)

1\2 peperone giallo (o rosso)

2 cetrioli

1 avocado piccolo (o 1\2 grande)

1 foglio di alga nori

qualche filo di erba cipollina

qualche foglia di basilico

succo di 1\2 limone (o 1 limone intero, dipende dai gusti!)

un pugno di semi di sesamo (facoltativi)

fiori d'acacia (quelli che trovate!) facoltativi

sale di sedano q.b.

Procedimento - Tagliare il sedano rapa a julienne sino ad ottenere una consistenza simile a del "riso" (in alternativa, frullare il cavolfiore in un tritatutto sino ad ottenere un cous-cous). Tagliare sottilmente peperone e cetrioli, unendoli al sedano rapa.

Tagliare anche l'avocado a cubetti piccoli, la foglia di alga nori in strisce sottili e tritare erba cipollina e basilico.

Unire il tutto amalgamando molto bene con le mani, massaggiando le verdure e riducendo in "crema grezza" l'avocado, aggiungendo il succo di limone e sale di sedano.

Spolverare tutto con i semi di sesamo ed aggiungere i meravigliosi fiori d'acacia!

Mercoledì – Cena

#1) Frullato di 1-3 mele, 1 costa di sedano e qualche foglia di menta

#2) Serie 3 ingredients only: Budidelicious!

Ingredienti

4 banane MATURE! (belle maculate)

Una confezione di mirtilli freschi (125 gr circa)

2\3 cucchiaini di carruba in polvere

Procedimento - Questo dolce è da preparare 4\5 ore prima di essere consumato per essere super budinoso!!!

Frullare gli ingredienti insieme aggiungendo acqua a filo se necessaria.

Travasare la delizia ottenuta in formine da budino, o vaso di vetro stile "bormioli" e mettere in frigo per 4\5 ore. Armatevi successivamente di cucchiaio e.. godete!



Giovedì – Cena

#1) Macedonia di 2 mele e 1 pera con uvetta reidratata q.b. e pizzico di cannella

#2) LINGUINE AL SAPORE DI MARE

Ingredienti:

2 zucchine medie

300 gr di pomodorini dolci (come datterini)

8 pomodori secchi reidratati e dissalati in acqua

30 gr di olive nere (ricordarsi di denocciolarle!)

Qualche cm di porro

Una manciata di capperi super-dissalati! (facoltativi)

Un foglio di alga Nori

Una manciata di prezzemolo fresco

Procedimento - Formare le linguine con un pelapatate (anche con un pelapatate a julienne), oppure se avete la spaghettrice.. ancor meglio!

Preparare il sughetto frullando pomodorini, pomodori secchi, olive, porro e prezzemolo (non tutto), utilizzando la metà dei capperi (mi raccomando, dissalateli bene!).

Tagliare il foglio di alga nori in piccoli "filamenti" o coriandolini, e unire le linguine con la salsa, l'alga e i capperi e prezzemolo rimasti tagliati al coltello.

Venerdì – Cena

#1) Frullato di 1-2 mele, 1-2 pere e 1 costa di sedano

#2) VELLUTAROMATICA

Ingredienti:

Una manciata di piselli freschi

Una manciata di spinacini

30 gr di anacardi ammollati per qualche ora

Qualche cm di porro

4 pomodori secchi reidratati e dissalati in acqua

Qualche filo di erba cipollina

Qualche foglia di basilico

7\8 foglie di rosmarino fresche

Sale di sedano q.b.

Procedimento: Frullare tutto, aggiungendo acqua a filo sino ad ottenere la consistenza desiderata!

Una collaborazione tra:



Roberta Di Massa
ilgironedeivegangolosi.com



Francesca Piu
followthegreenbunny.it
memolemolina@gmail.com



Il Drago Parlante
ildragoparlante.com
laserenasalute.com

Edizione:
**FIT FOR
SUMMER!**

Sabato – Cena

#1) 3 pere a morsi

#2) MISTICANDO AL RAGOUT

Ingredienti:

- 10 foglie di lattuga (minimo)
- 2 cetrioli medi
- una manciata di pomodori datterini
- 1\2 peperone giallo (o rosso)
- 1 costa di sedano
- 1\2 finocchio
- 10 pomodori secchi
- 30 gr di noci sgusciate
- un cm di porro
- qualche fogliolina di rosmarino fresca
- qualche fogliolina di maggiorana o timo fresca
- il succo di 1\4 di limone

Procedimento - Tagliare a julienne o molto finemente peperone, sedano e finocchio, e tagliare a cubetti i cetrioli e pomodorini e posizionarli in una ciotola.

Per la salsa frullare insieme pomodori secchi, noci, porro, rosmarino, maggiorana ed il succo di limone, ottenendo un composto simile ad un ragout!

Utilizzare le foglie di lattuga come "wrap" e posizionare un cucchiaino di verdure e un poco di ragout. Chiudete la foglia ed assaporate ♥

Domenica – Cena

#1) 2 Pere a fette "tuffate" in crema di 2 banane schiacciate e carruba

#2) INSALASWEET

Ingredienti:

- un mazzettino di rucola
- 15 foglie di lattuga
- una manciata di spinacini
- una costa di sedano
- 1 mela fuji media
- 4 datteri medjool (o 8 deglet nour)
- 125 gr di cranberry secchi (mirtilli rossi) reidratati in acqua oppure 10 prugne secche denocciolate reidratate
- 1 cucchiaino di cocco rapè

Procedimento: Tagliare al coltello o con le mani tutte le foglie verdi e tagliare a tocchetti sedano, mela e 3datteri.

Frullare i mirtilli rossi reidratati con il dattero rimasto, aggiungendo a filo l'acqua di ammollo dei mirtilli sino ad ottenere una consistenza "marmellatosa".

Unire la marmellata all'insalata, spolverando di cocco rapè.

