

# La Prova Vegana – Crudista – Igienista: Primavera 2017

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

## Martedì – Cena vegana opzionale

### Spring Rolls all'italiana

Ingredienti:

– fogli di gallette di riso (4 o 6 a persona)

*Ingredienti per la salsa:*

– 1 avocado

– succo di mezzo limone piccolo

– 2 cucchiaini di lievito in scaglie

– 2 zucchine

– pistacchi al naturale q.b.

*Ingredienti per il ripieno:*

– insalata q.b tagliata fina

– melanzane arrostate

– qualche asparago arrostito

### Preparazione

- 1) Preparate la salsa frullando tutti gli ingredienti in un mixer (a crudo) e riponetela in un contenitore e conservatela in frigo.
- 2) Nel frattempo tagliate le melanzane a fettine e grigliatele assieme agli asparagi.
- 3) Ammorbidite i fogli di carta di riso in acqua tiepida come da istruzioni sulla confezione, asciugateli con un panno pulito.
- 4) Farciteli prima con la salsa, aggiungete gli altri ingredienti e arrotolateli tagliando le due estremità. Guarnite a piacere e servite i vostri spring rolls.

Una collaborazione tra:



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



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



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

Edizione:  
**FIT FOR  
SUMMER!**

## Giovedì – Cena vegana opzionale

### Ovetti felici di quinoa (Per 1 persona)

- 80 g di quinoa
- olio evo q.b.
- 1/2 zuccina grande o 1 piccola
- 1/2 carota
- brodo vegetale q.b.
- sale q.b.
- curcuma q.b.
- 1 porro

Per la salsina:

- nocciole tritate e tostate
- porro
- 1/2 cucchiaino di malto di riso
- brodo di cottura del porro
- zenzero in polvere q.b. (facoltativo)

### Preparazione

- 1) Sbollentate la quinoa in acqua o brodo vegetale, come da istruzioni riportate sulla confezione.
- 2) Soffriggete le zucchine grattugiate o tagliate a tocchetti e le carote grattugiate con le “foglie” (parte superiore) del porro tagliate finemente.
- 3) Unite la quinoa alle verdure, aggiustate di sale.
- 4) Tagliate la base del porro e la parte superiore. A questo punto i “fogli” del porro dovrebbero staccarsi da soli.
- 5) A parte fate bollire dell’acqua con la curcuma fresca o in polvere e lessate le foglie del porro per pochi secondi.
- 6) Mettere le foglie di porro in dei pirottini (stampini), farcitele con la quinoa e richiudete, a mo di ovetto.
- 7) Per la salsina, fate cuocere nel brodo (pochissimo) e olio evo un po' di porro rimasto tritato finemente, le nocciole tritate, il malto di riso ed una spolverata di zenzero. Una volta ristretta la salsa, frullate grossolanamente.
- 8) Se preferite, potete mettere i pirottini in forno per qualche minuto, sfornateli e decorateli con la salsina.



## Sabato – Cena vegana opzionale

### Polpettine proteiche in crosta di sesamo (Per 1 persona)

Ingredienti:

- 3 zucchine grandi
- lievito nutrizionale q.b.
- farina di lupini o altra farina senza glutine a.b.
- sale integrale (facoltativo)

Ingredienti per la pastella:

- farina di ceci q.b.
- acqua q.b.
- sale integrale q.b. (facoltativo)

Ingredienti per la panatura:

- sesamo q.b.
- olio q.b. (per la cottura)

### Preparazione

- 1) Cuocete le zucchine al vapore o in una padella antiaderente (aggiungete il sale solo a cottura ultimata, altrimenti perderanno acqua), salate e/o aggiungere il lievito nutrizionale. Frullate le zucchine (ben fredde da frigo ed asciutte).
- 2) Aggiungete farina di lupini fino a quando otterrete un impasto malleabile (basterà qualche cucchiata)
- 3) Aggiustate, se necessario, di sale.
- 4) Preparate una pastella con acqua e farina di ceci, ricreando un impasto dalla consistenza simile a quella delle uova.
- 5) Formate le polpettine e versatele prima nella pastella e poi nei semi di sesamo.
- 6) Cuocete in una padella antiaderente con un po' d'olio oppure in forno ventilato a 200° fino a doratura.

**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.com



Francesca Piu  
followthegreenbunny.it  
memolemolina@gmail.com



Il Drago Parlante  
ildragoparlante.com  
laserenasalute.com

Edizione:  
FIT FOR  
SUMMER!