

# La Prova Vegana – Crudista – Igienista: Estate 2017

Ricette di Francesca – FollowTheGreenBunny.it

## Lunedí – Cena

Cocomero Day: anguria a sazietà

## Martedì – Cena

#1) 1 bel grappolo d'uva

#2) Tacos di "caprese" all'avocado, pomodori e basilico fresco

*Ingredienti:*

- 10\15 foglie di lattuga

- 1 avocado

- 2 pomodori "cuori di bue"

- qualche foglia di basilico fresco

**Procedimento** - Tagliare a fette sottili avocado e pomodori, alternarli in una goduriosa alternanza di sapori a mò di "caprese", aggiungere sopra il basilico tritato al momento..

Ed ora, farcite i vostri "tacos" di lattuga con questa delizia!

**PS:** Mettete in congelatore 3-4 banane tagliate a tocchetti per il gelato di domani a pranzo!

Una collaborazione tra:



Roberta Di Massa  
ilgironedeivegangolosi.com



Francesca Piu  
followthegreenbunny.it  
memolemeline@gmail.com



Il Drago Parlante  
ildragoparlante.com  
laserenasalute.com



## Mercoledì – Cena

#1) 10 albicocche

#2) Spaghetti di cetriolo in salsa di peperone giallo e pesca

*Ingredienti:*

- 2 cetrioli
- 1 peperone giallo
- 1 pesca succosa
- 2 pomodori secchi reidratati
- qualche filo d'erba cipollina

**Procedimento** - Niente di più facile! Fare delle "tagliatelline" di cetriolo con il pelapatate (oppure fate gli "spaghetti" se avete l'attrezzo apposito!).

Frullare il peperone ben pulito con la pesca (denocciolata mi raccomando!) fino ad ottenere una crema!

Amalgamare i cetrioli con la salsa ottenuta, aggiungendo i pomodori secchi reidratati tagliati a cubetti e qualche filo d'erba cipollina tritata.

Se volete un sapore più "salato" aggiungete direttamente nel procedimento della "frullata" i pomodori secchi!

## Giovedì – Cena

#1) 3 pesche

#2) Insalatona di foglie verdi e frutti di fine estate (fichi e uva)

*Ingredienti:*

- 10\15 foglie di lattuga
- una manciata di valerianella o spinacini
- 1\2 finocchio
- 1 costa di sedano
- 4 fichi maturi
- un grappolo d'uva

**Procedimento** - Spezzettate con le mani l'insalata, tagliate finemente il finocchio e a tocchetti il sedano, tagliate i fichi maturi a spicchi (resistete, non mangiateli tutti ora!!! :D) e tagliate in 2 i chicchi d'uva...

Mischiate tutto.. ed è fatta!

Una collaborazione tra:



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



## Venerdì – Cena

#1) 1\2 melone

#2) Crunchy dinner di verdure con guacamole aromatico

Ingredienti:

- 1 cetriolo
- 1 peperone
- 1 finocchio
- 2 coste di sedano
- una manciata di pomodori ciliegini o datterini
- 1 avocado
- mix di erbe aromatiche (qualche fogliolina di prezzemolo, timo, maggiorana, erba cipollina o ciò che di verde c'è nei vostri balconi!)
- 1\2 limone

**Procedimento:** Tagliate a troncettini tutte le verdure tranne i pomodorini, e prepariamo il guacamole!

Schiacciamo con una forchetta l'avocado, aggiungiamo il succo di mezzo limone, tagliate in 4 parti i pomodorini e aggiungeteli allo "schiacciamento" insieme alle erbe aromatiche tritate!

Mischiate bene, et voilà.. potete affondare le verdure in questa semplice e gustosissima salsa!

## Sabato – Cena

#1) Due belle manciate di frutti di bosco (lamponi, more, mirtilli...)

#2) Sweet dinner "A cucchiata": Gelato variegato con crema di fichi al cioccolato fruttariana

Ingredienti:

- 4 banane
- 4 fichi
- 1 cucchiaino pieno di polvere di carruba

**Procedimento** - Sbucciate e tagliate a tocchetti le banane, mettetele in freezer per almeno 4-5 ore!

Una volta congelate, toglietele dal freezer e fatele decongelare per 15 minuti circa.

Intanto, frullate 2 fichi soli soletti ed ottenete una splendida "confettura", mettetela da parte e procedete con la seconda crema: i restanti due fichi con il cucchiaino di carruba!

Ecco qui le variegature già pronte, una ai fichi e l'altra al ficosissimo cioccolato fruttariano! :D

Ed ora procediamo con il "gelato": mettetle le banane decongelate nel frullatore e frullate a scatti/pulsazioni, aiutandovi a frullatore spento con una spatola fino a quando la consistenza è quella del gelato.

La pazienza è una grande virtù, persistete perchè il risultato merita!

Una volta pronto il "gelato", variegatelo con le due deliziose creme ai fichi fatte in precedenza.. buon golosissimo appetito!

Una collaborazione tra:



Roberta Di Massa  
ilgironedeivegangolosi.com



Francesca Piu  
followthegreenbunny.it  
memolemeline@gmail.com



Il Drago Parlante  
ildragoparlante.com  
laserenasalute.com



## Domenica – Cena

**#1) Cena 1 "svuotafrigo" : Monofrutto della domenica! (Una tipologia di frutto tra quelli che avete in casa)**

**#2) Cena 2 "svuotafrigo: "Chi c'è c'è" in salsa di sesamo agrodolce**

*Ingredienti:*

- *Le verdure rimaste!*
- *2 cucchiari di tahina*
- *il succo di 1\2 limone*
- *acqua q.b!*

**Procedimento:** Tagliate le vostre verdure finemente, e preparate il meraviglioso e semplicissimo intingolo: in una ciotola mettete due cucchiari di tahina, e spremeteci dentro il succo di mezzo limone... mischiate bene con un cucchiaino, dovrebbe "restringersi"! Aggiungete quindi acqua a filo sino ad ottenere una consistenza fluida e cremosa, ed amalgamate con questa delizia tutte le vostre verdure!

Una collaborazione tra:



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

