

La Prova Vegana – Crudista – Igienista: Primavera 2017

Ricette di Roberta – ilgironedeivegangolosi.wordpress.com

Martedì – Cena vegana opzionale

Crema fredda di zucchine

INGREDIENTI

PER 1-2 PERSONE

- 500 g di zucchine piccole
- 0,5l di brodo vegetale
- 1 porro (la parte bianca)
- 10 foglie di maggiorana fresca
- 1 cucchiaio abbondante di crema di cocco (parte densa del latte di cocco in lattina, lasciato un giorno in frigorifero)
- olio di oliva (facoltativo)
- sale un pizzico

Preparazione - Mondate e lavate le zucchine, spuntatele e tagliatele a dadini; mondate anche il porro, eliminando la parte più verde e tritatelo finemente; lavate le foglie di maggiorana.

In una casseruola portate ad ebollizione il brodo e tuffatevi le verdure e la maggiorana, tenendo da parte, in una terrina, una manciata di dadini di zucchine. Cuocete per 15 minuti, salate, lasciate intiepidire e ponete la casseruola in frigorifero a raffreddare completamente, per almeno 1 ora.

Ritirate la preparazione dal frigorifero e riducetela in crema con un frullatore a immersione; unite quindi la crema di cocco, mescolando con una frusta per amalgamare il tutto perfettamente. Suddividete la crema fredda nelle fondine individuali e guarnite ciascuna con i pezzetti di zuccina. Irrorate con un filo di olio extravergine di oliva e servite.

Una collaborazione tra:



Roberta Di Massa
ilgironedeivegangolosi.com



Francesca Piu
followthegreenbunny.it
memolemeline@gmail.com



Il Drago Parlante
ildragoparlante.com
laserenasalute.com



Giovedì – Cena vegana opzionale

Crema di melanzane

INGREDIENTI

PER 2 PERSONE

- 3 melanzane viola
- erba cipollina o aglio orsino essiccato
- 1 piccola patata lessata
- sale un pizzico
- olio extra vergine d'oliva q.b.

Preparazione - Accendete il forno in modalità ventilata a 180°C. Lavate le melanzane, bucherellate tutta la superficie con una forchetta (in modo in cottura perdano l'acqua in eccesso) e disponetele su una teglia da forno rivestita di carta forno. Infornate per 50-60 minuti.

Fatele intiepidire e pelatele raccogliendo la polpa direttamente nel boccale del frullatore. Salate ed aggiungete la patata lessata tagliata a dadini. Unite alle melanzane l'erba cipollina o l'aglio orsino. Aggiungete 4 cucchiaini di olio e frullate tutto omogeneizzando la crema. Tenete in frigorifero prima di servire. A piacere potete aggiungere altri aromi (menta, rosmarino o salvia) e la scorza di un limone grattugiata che conferisce un gusto molto più fresco!

Una collaborazione tra:



Roberta Di Massa
ilgironedeivegangolosi.com



Francesca Piu
followthegreenbunny.it
memolemeline@gmail.com



Il Drago Parlante
ildragoparlante.com
laserenasalute.com



Sabato – Cena vegana opzionale

Zucchine ripiene di ceci

INGREDIENTI

PER 2 PERSONE

- 4 zucchine lunghe
- 300gr di ceci lessati
- erba cipollina
- 2 pomodori ramati
- 4 cucchiaini di mandorle ridotte a farina
- 1 limone non trattato
- 1 mazzetto prezzemolo
- olio extravergine d'oliva
- sale o gomasio q.b.

Preparazione - Lavate, pulite e asciugate le zucchine. Tagliatele a metà per il lungo e con l'aiuto di uno scovolino, scavate la parte interna, che terrete da parte. Adagiate le zucchine scavate su una placca da forno rivestita di carta forno, poi sminuzzate la parte interna delle zucchine. Fate scaldare in una padella capiente dell'olio. Quando l'olio sarà caldo, versatevi i ceci lessati, la polpa delle zucchine e l'erba cipollina tritata finemente. Fate cuocere a fuoco basso per circa 10 minuti o fino a che tutti gli ingredienti saranno morbidi, avendo cura di far asciugare tutta l'acqua.

Mettete ceci, cipolla e polpa di zucchine in un mixer e frullate fino a ottenere una consistenza omogenea. Se avete eliminato tutta l'acqua di cottura, dovrete aver ottenuto un composto piuttosto denso: se il composto risulta troppo liquido, aggiungete della farina di mandorle fino ad ottenere una consistenza ottimale. Tritate del prezzemolo fresco e grattugiate la buccia del limone non trattato: aggiungete questi due ingredienti al vostro composto, insieme a un goccio d'olio. Infine, tagliate i pomodori a dadini, privateli dei semi e aggiungete anch'essi al composto. A questo punto, riempite l'incavo delle vostre zucchine con il ripieno. Quando saranno piene, spolverizzate la superficie con la farina di mandorle, che "gratinerà" in cottura.

Quindi, un filo d'olio, e infornate a 200° per circa 30 minuti, o fino a che le zucchine saranno dorate.

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
memolemeline@gmail.com



Il Drago Parlante
ildragoparlante.com
laserenasalute.com

