

# La Prova Vegana – Crudista – Igienista: PrimaVestate 2018

*Ricette di Francesca Piu*

## Lunedí – Cena

**#1) 1 vaschetta di mirtilli + 2 pesche**

**#2) Insalatona Green Power**

*Ingredienti:*

- 10 foglie di lattuga a vs. scelta
- 1\2 mazzetto di rucola
- 1 cetriolo piccolo
- 2 coste di sedano
- 1 cm di porro (parte bianca!)
- un pugno di capperi dissalati
- 200 gr. di pomodorini (datterini o ciliegini)
- 1/2 avocado
- succo di 1\2 limone
- 2 foglioline di menta

**Procedimento** - Tagliate a piacere tutti gli ingredienti (tritate bene le foglie di menta!), e mescolate con le mani!!!

Una collaborazione tra:



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



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



Serena P.  
[ildragoparlante.com](http://ildragoparlante.com)  
[laserenasalute.com](http://laserenasalute.com)

## Martedì – Cena

#1) 300gr. di fragole

#2) Insalafrut-thai

*Ingredienti:*

- 15 foglie di lattuga iceberg
- 1 cetriolo
- 1 zucchina
- 1\2 peperone giallo
- 1\4 di ananas ben matura

*Salsa thai:*

- 1-2 cucchiari di tahina (crema di sesamo)
- 1 pomodoro secco ammollato per almeno 15 minuti
- succo di 1\2 limone
- acqua q.b. (sino ad ottenere una consistenza di salsa liscia e omogenea)

**Procedimento** - Tagliate molto sottilmente tutti gli ingredienti dell'insalata (lattuga, cetriolo, zucchina, peperone) e l'ananas a cubetti. Frullate gli ingredienti della salsa thai, e unite il tutto mescolando... ebbene sì... ancora con le mani ♥

## Mercoledì – Cena

#1) 1 vaschetta di lamponi + 4-5 albicocche

#2) Festa di fruttortaggi alla siciliana

*Ingredienti:*

- 500 gr. di pomodorini
- 1\2 peperone giallo (o rosso)
- 2 cetrioli
- 1 mazzetto di basilico fresco tritato
- qualche foglia di menta tritata
- 30\40 gr. di olive nere denocciolate
- succo di 1 limone
- sale di sedano a piacere (non sai come si fa? guarda in questo link =>

<https://www.macrolibrarsi.it/speciali/crudo-facile-di-francesca-piu.php#l-autoproduzione-della-settimana-sale-di-sedano-ovvero-il-sale-senza-sale> )

**Procedimento** - Tagliate gli ingredienti a cubetti (per chi ha problemi a digerirlo, si può sbucciare il peperone... con pazienza ☺ ), e amalgamate bene tutto insieme (indovinate con cosa? Esatto, con le mani!).

Una collaborazione tra:



Roberta Di Massa  
ilgironedeivegangolosi.com



Francesca Piu  
followthegreenbunny.it  
mememelina@gmail.com



Serena P.  
ildragoparlante.com  
laserenasalute.com

## Giovedì – Cena

#1) ½ melone

#2) Verdure sul trampolino in salsa mediterranea

*Ingredienti:*

*Sul trampolino:*

- 1 cetriolo
- 1 finocchio
- 1 peperone
- 2 coste di sedano
- 1 zucchina

*Per la salsa mediterranea:*

- 1 pomodoro di quelli dolci e succulenti, stile cuore di bue (o 2 costoluti piccoli)
- 1/2 peperone giallo grande (o 1 piccolo)
- 1 costa di sedano, foglioline comprese
- 1/2 avocado
- 4-5 pomodori secchi ammollati
- qualche germoglio di porro (o un pezzettino di porro, parte bianca)
- basilico, timo, maggiorana, coriandolo, erba cipollina a piacere
- succo di 1/2 limone

**Procedimento** - Tagliate a fette stile "Pinzimonio" le verdure sul trampolino, e frullate tutti gli ingredienti della salsa mediterranea!

Tuffate le verdure nella salsa!

Una collaborazione tra:



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



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



Serena P.  
[ildragoparlante.com](http://ildragoparlante.com)  
[laserenasalute.com](http://laserenasalute.com)

## Venerdì – Cena

#1) 1\2 melone

#2) Linguine al pesto di canapa

Ingredienti:

*Per le linguine:*

- 2 o 3 zucchine medio\grandi
- qualche pomodoro ciliegino o datterino per decorare

*Per il pesto di canapa:*

- 3 manciate piene di spinaci
- 1\2 ciuffetto di rucola
- una manciata di foglie di basilico fresche
- 30 gr. di semi di canapa decorticati
- 3\4 pomodori secchi reidratati
- 2 cm di porro (o una presa di germogli di porro)
- succo di 1\4 di limone
- acqua q.b.

**Procedimento** - Spaghetate le zucchine se avete l'attrezzatura adatta, oppure semplicemente tagliatelo con un pelapatate formando delle gustose linguine o tagliatelle!

Frullate tutti gli ingredienti del pesto di canapa, aggiungendo acqua sino ad ottenere la consistenza del pesto desiderata. Unite linguine e pesto amalgamando bene con le mani, ed aggiungete pomodorini tagliati a metà per completare il piatto!

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)



Serena P.  
[ildragoparlante.com](http://ildragoparlante.com)  
[laserenasalute.com](http://laserenasalute.com)

## Sabato – Cena

### Gelato tre gusti

*Ingredienti:*

- 4 banane
- Una manciata di ciliege denocciolate
- Un cucchiaio abbondante di carruba
- Un cucchiaio abbondante di cocco rapè

**Procedimento** - Sbucciate e tagliate 3/4 banane a fette non troppo sottili (se siete abituati al crudo come me, andate pure con 5/6 banane). Congelate le banane per almeno 4 o 5 ore.

Lasciatele scongelare per circa un quarto d'ora, poi frullate con pazienza le banane con un minipimer o frullatore (o, se avete l'estrattore e volete vincere facile, andate con il filtro apposito), e unitevi i gusti che più vi piacciono!

Per esempio, in questo caso, ho suddiviso in tre parti e frullato una volta con le ciliege, una volta con la carruba e un'altra con il cocco. In realtà si può utilizzare anche altra frutta.. Insomma, c'è solo da sbizzarrirsi!

Buona cena golosa!

## Domenica – Cena

### #1) 300gr. di frutti rimasti

### #2) Caprese avocadosa! - 3 ingredients only

*Ingredienti:*

- 1 bell'avocadone grande
- 2 pomodori grandi stile cuore di bue
- 4\5 foglie di basilico tritato al momento

**Procedimento** - Tagliare a fette avocado e pomodori, alternarli nell'impiattamento e cospargerli di basilico...

La semplicità appaga ogni palato!

Una collaborazione tra:



Roberta Di Massa  
ilgironedeivegangolosi.com



Francesca Piu  
followthegreenbunny.it  
memolemeline@gmail.com



Serena P.  
ildragoparlante.com  
laserenasalute.com