

La Prova Vegana – Crudista – Igienista: Inverno 2019

Ricette di Alessia – ElefanteVeg

Martedì – Cena vegana opzionale

Patate e radicchio al forno (Per 1 persona)

Ingredienti:

2 radicchi

3 patate

Sale gomasio

Origano

1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva

Preparazione

- Per prima cosa sciacqua bene le patate.
- Mettile in una pentola con abbondante acqua e cuocile finché non sarai in grado di infilarle con una forchetta.
- Una volta cotte lasciale raffreddare e tagliale a pezzi irregolari. Puoi scegliere di lasciare la buccia oppure di toglierla.
- Ora sciacqua bene anche il radicchio.
- Con un coltello affilato taglialo a metà (in lunghezza) e poi ancora a metà.
- Disponi le quattro parti del radicchio al centro di una teglia capiente.
- Poi sistema le patate a pezzi attorno al radicchio.
- Spolvera il tutto con dell'origano e del gomasio e completa con un filo d'olio d'oliva.
- Inforna a 180-200 ° finché il radicchio si sarà appassito e le patate avranno preso un po' di colore.

Una collaborazione tra:



Alessia
ElefanteVeg



Gemma
Gemma Cocca



Daniela
TwinCherry



Francesca
Francesca Piu



Serena
LaSerenaSalute

Giovedì – Cena vegana opzionale

Riso integrale con crema di broccoli (Per 1 persona)

Ingredienti:

90 gr di riso integrale

½ broccolo

¼ di porro

1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva

Sale q.b.

Preparazione

- Fai cuocere il riso in acqua pari al doppio del suo volume e aspetta che tutta l'acqua si asciughi.
- Sciacqua bene il broccolo e taglialo a pezzettini. Fallo cuocere in una padella con ½ bicchiere di acqua. Sala leggermente e copri con un coperchio. Se necessario aggiungi altra acqua.
- Quando il broccolo sarà morbido e l'acqua si sarà assorbita, aggiungi un cucchiaio di olio extravergine d'oliva nella padella e unisci il porro lavato e tagliato molto finemente. Copri con il coperchio e attendi che il porro si appassisca bene.
- Quando anche il porro sarà cotto trasferiscilo assieme al broccolo nel bicchiere di un frullatore a immersione, aggiungi 3 cucchiaini di acqua e frulla tutto fino ad ottenere una crema liscia. Se necessario aggiungi qualche altro cucchiaio di acqua.
- Ora versa la crema di broccoli nella pentola con il riso già pronto. Mescola bene e servi!

Una collaborazione tra:



Alessia
ElefanteVeg



Gemma
Gemma Cocca



Daniela
TwinCherry



Francesca
Francesca Piu



Serena
LaSerenaSalute

Sabato – Cena vegana opzionale

Crespelle di funghi con hummus di ceci (Per 2 crespelle)

Ingredienti per due crespelle:

*100 gr di farina di ceci
200 gr di acqua
100 gr di funghi champignon
qualche foglia di prezzemolo
Olio extravergine d'oliva q.b.
Sale*

Ingredienti per l'hummus:

*250 gr di ceci lessati
succo di ½ limone
2 cucchiaini di salsa tahin
6 cucchiaini di acqua
Sale*

Preparazione

Hummus:

- Unisci tutti gli ingredienti in un frullatore e frulla per bene.
- Assaggia e aggiusta eventualmente di sale. Se risulta molto asciutto puoi aggiungere un altro cucchiaino di acqua.
- L'hummus è pronto! Si conserva in frigorifero per 3-4 giorni.

Crespelle:

- In una ciotola capiente unisci la farina di ceci e l'acqua. Lascia riposare.
- Mescola bene con una frusta per sciogliere tutti i grumi.
- Lava i funghi e tagliali molto finemente.
- Falli cuocere in una padella con un cucchiaio di olio d'oliva e del sale. Copri con un coperchio e attendi che si ammorbidiscano.
- Una volta cotti aggiungili alla ciotola con la pastella di farina di ceci. Mescola bene.
- Lava un mazzetto di prezzemolo e sminuzzalo nell'impasto.
- Ora cuoci le crespelle: versa metà della pastella in una padella antiaderente non troppo grande leggermente unta e copri con un coperchio. Lascia cuocere la tua crespella per un paio di minuti e poi aiutandoti con il coperchio o un piatto girala in modo che cuocia bene su entrambi i lati.
- Dopo 3-4 minuti toglie la crespella da fuoco e mettila su un grande piatto piano.
- Versa l'altra metà della pastella nella padella e segui lo stesso procedimento.
- Quando hai le due crespelle pronte, guarniscile con due cucchiaini di hummus e della verdura cruda a piacere come delle carote tagliate a julienne.

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:



Alessia
ElefanteVeg



Gemma
Gemma Cocca



Daniela
TwinCherry



Francesca
Francesca Piu



Serena
LaSerenaSalute