

# La Prova Vegana – Crudista – Igienista: Inverno 2016

Ricette di Francesca – [FollowTheGreenBunny.com](http://FollowTheGreenBunny.com)

## Lunedí – Cena

### #1) MACEDONIA DI 2 KIWI E 1 MELAGRANA

### #2) INSALATONA POST-LETARGO

*Ingredienti:*

- 1\2 testa di radicchio
- 1\2 testa di lattuga romana
- 1 finocchio tagliato fine
- 1 costa di sedano
- 1 mela tagliata a tocchetti
- 1 arancia tagliata a tocchetti
- 1 manciata di chicchi di melagrana
- 1\2 avocado grande, meglio se siciliano (è di stagione la varietà Haas, approfittiamone!)
- qualche capperò dissalato e ammollato per almeno 4 ore (facoltativi)
- 1\2 limone

**Procedimento:** Tagliare radicchio e lattuga, posizionare in una boule con la costa di sedano tagliata a fette sottili, il finocchio, la mela, l'arancia ed i chicchi di melagrana.

A parte, schiacciare con una forchetta l'avocado con i capperi ed il succo di 1\2 limone, creando una semplice e gustosa guacamole.

Condire l'insalata con la guacamole ottenuta.

## Martedì – Cena

### #1) SPREMUTA DI 5 ARANCE MEDIE (O 3 ARANCE GRANDI)

### #2) COUS COUS DI CAVOLFIOR E & BROCCOLI

*Ingredienti:*

- 1 cavolfiore piccolo (o cavolo romano)
- fiori di 1 broccolo piccolo
- qualche cm. di porro
- una manciata di olive nere
- qualche pomodoro secco
- qualche spicchio d'arancia a cubetti
- succo di 2 limoni + 1 spicchio di limone

**Procedimento:**

Tagliuzzare il cavolfiore e il broccolo eliminando le foglie.

Ridurli alla consistenza di couscous con poche pulsazioni di frullatore o con il tritatutto.

Tagliare il porro a rondelle e unirlo al cavolfiore.

Versare il succo di limone e iniziare a massaggiare.

Una collaborazione tra:



**Roberta Di Massa**  
[ilgronedevangolosi.wordpress.com](http://ilgronedevangolosi.wordpress.com)



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



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

Massaggiare finché il cavolfiore non rilascia abbastanza acqua e non diventa morbido.  
A questo punto colare l'acqua in eccesso utilizzando un colino a maglie strette o uno strofinaccio, risciacquando se si preferisce dalla marinatura.  
Aggiungere gli spicchi d'arancia a cubetti, le olive e pomodori secchi tritati.  
Condire con lo spicchio di limone rimasto.

## Mercoledì – Cena

**#1) FRULLATO DI 2 MELE E 1 BANANA MATURA (MEGLIO SE FAIRTRADE), ACQUA Q.B.**  
**#2) TAGLIATELLE DEL GREENCONIGLIO!**

### *Ingredienti*

- 2 rape bianche \ 1 daikon
- 1 mela
- una manciata di rucola
- 1 bel cucchiaino di tahina (salsa di sesamo)
- succo di 1 limone
- succo di 1 mandarino
- qualche filo di erba cipollina

**Procedimento:** Tagliare con il pelapatate le rape a strisce a mò di tagliatella, e la mela a tocchetti, aggiungendo la rucola con il succo di limone per evitare che la mela annerisca.

Mescolare in una piccola ciotola la tahina con il succo di mandarino e qualche filo d'erba cipollina tritato, aggiungendo a filo l'acqua se necessaria.

Unire il tutto, massaggiando con le mani.

## Giovedì – Cena

**#1) FRULLATO DI 2 MELE E 1 COSTA DI SEDANO, ACQUA Q.B.**  
**#2) ZUPPA ORTOLANA**

### *Ingredienti:*

- 2 carote
- 1\2 avocado grande (o 1 piccolo)
- 1\2 gambo di sedano
- 1\2 di finocchio
- 3 pomodori secchi
- qualche cm di porro
- timo e prezzemolo tritati o in polvere (facoltativi)
- acqua tiepida q.b.
- sale di sedano q.b. (facoltativo)

**Procedimento:** Tagliare al coltello tutti gli ingredienti finemente e frullarli, aggiungendo acqua tiepida a filo fino ad ottenere la consistenza di una "zuppa".

Una collaborazione tra:



**Roberta Di Massa**  
ilgironedeivegangolosi.wordpress.com



**Francesca Piu**  
followthegreenbunny.wordpress.com  
memolemelina@gmail.com



**Il Drago Parlante**  
ildragoparlante.com  
laserenasalute.com

## Venerdì – Cena

**#1) FRULLATO DI 2 BANANE MATURE (MEGLIO SE FAIRTRADE), ACQUA Q.B. (O BUDINO DI 2 CACHI SE LI TROVATE)**

**#2) SWEET MACEDONIA DELUXE**

Ingredienti:

- 2 pere
- 1 mela fuji, 1 mela golden
- 4 prugne secche denocciolate reidratate o una manciata di uvetta reidratata
- 1 cucchiaio raso di cocco rapè
- Spolverata di carruba
- Pizzico di cannella (facoltativo)

**Procedimento:** Tagliare a tocchetti le pere e la mela fuji e tagliuzzare con le mani le prugne secche (o aggiungere l'uvetta).

Tagliare e frullare la mela golden con il cocco rapè e acqua quanto basta per creare un'emulsione simil\crema.

Amalgamare bene la macedonia con la crema di melacocco ottenuta, spolverare il tutto con la carruba in polvere (ed un pizzico di cannella, facoltativo).

## Sabato – Cena

**#1) 4 MANDARINI, 1 MELAGRANA**

**#2) SERIE"3 INGREDIENTS ONLY": FINOCCHI ALLA SICILIANA!**

Ingredienti:

- 3 finocchi
- 2 arance
- una manciata di olive nere

**Procedimento:**

Tagliare i finocchi finemente, le arance a tocchetti. Aggiungere le olive nere, mescolando tutto. Gnam!

Una collaborazione tra:



**Roberta Di Massa**  
[ilgronedivegangolosi.wordpress.com](http://ilgronedivegangolosi.wordpress.com)



**Francesca Piu**  
[followthegreenbunny.wordpress.com](http://followthegreenbunny.wordpress.com)  
[memolemeline@gmail.com](mailto:memolemeline@gmail.com)



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

## Domenica – Cena

**#1) 2 PERE KAISER (O 3 WILLIAM)**

**#2) SWEET DINNER: MILLEFOGLIEFUJI MONKEYCIOCCOCO'!**

*Ingredienti:*

- 3 mele tagliate al coltello a fette circolari dallo spessore di circa di 1\2 cm
- 1 banana matura (meglio se fairtrade)
- 1 cucchiaio di polvere di carruba
- 1 cucchiaio di cocco rapè
- 3 datteri ammollati

**Procedimento:** Tagliare la mela a fette rotonde, frullare la banana ed aggiungere un poco d'acqua, polvere di carruba, cocco rapè e datteri ammollati, privati del nocciolo. Aggiungere acqua sino ad ottenere una consistenza cremosa, simil "nutella".

Se venisse troppo liquido si può aggiungere qualche altro pezzo di banana.

Alternare una fetta di mela con uno strato di crema di banana fino ad ottenere una sorta di millefoglie primordiale.

Una collaborazione tra:



**Roberta Di Massa**  
[ilgronedelvegangolosi.wordpress.com](http://ilgronedelvegangolosi.wordpress.com)



**Francesca Piu**  
[followthegreenbunny.wordpress.com](http://followthegreenbunny.wordpress.com)  
[memolemolina@gmail.com](mailto:memolemolina@gmail.com)



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