

La Prova Vegana – Crudista – Igienista: Inverno 2016

Ricette di Serena – ilDragoParlante.com- LaSerenaSalute.com

Lunedí – Pranzo

Raw-sotto cremoso

Ingredienti:

1 sedano rapa o 1 daikon per creare il “riso” (o in alternativa 2 zucchine medie)

Per la crema:

1 manciata di cashews crude al naturale

½ peperone rosso

½ costa di sedano

5-6 pomodori secchi reidratati

1 zuccina piccola (o un pezzetto di sedano rapa)

3-4 fili di erba cipollina

Un pizzico di curcuma (facoltativo)

Preparazione – Pelare il sedano rapa e tagliarlo a fettine fine con un coltello. Tagliate quindi a striscette verticali e poi ancora orizzontalmente finché non otterrete il “riso”. Al posto del sedano rapa potete usare il daikon (e se avete uno spiralix, aiutatevi pure con questo attrezzo) ed in alternativa ancora utilizzate 2 zucchine medie.

Frullate tutti gli ingredienti per la crema, aiutandovi con un po’ di acqua di reidratazione dei pomodori (o acqua fresca se non desiderate un effetto troppo salato). Se ne avete bisogno, aggiungete altra acqua a filo.

Unite “riso” e crema, decorate con altra erba cipollina a piacere, mescolate e... papparate ;)

Martedì – Pranzo

Caprese invernale a modo nostro

La caprese è uno dei piatti piú buoni e semplici in assoluto! Ripresentiamo questo piatto in chiave Raw-Veg&Winter ;)

2 bulbi di finocchi

1 avocado piccolo

4-5 pomodori secchi

Basilico (facoltativo)

Origano

Una collaborazione tra:



Roberta Di Massa
ilgironedeivegangolosi.wordpress.com



Francesca Piu
followthegreenbunny.wordpress.com
mememelina@gmail.com



IlDragoParlante
ildragoparlante.com
laserenasalute.com

Preparazione – Tagliuzzare i pomodori secchi e lasciarli per un po' in ammollo in poca acqua (10-15 minuti). Tagliare i finocchi e l'avocado a fettine sottili sottili sottili e alternarli fra di loro su un piatto. Spargere i pomodori secchi, dell'origano, e delle foglie di basilico tagliuzzate (se ne avete).

Mercoledì – Pranzo

Insalata di frutta dolce e semi-dolce

2 banane

2 mele

1 pera

1 manciata di frutta essiccata per decorare (more di gelso o uvetta o altra frutta essiccata a gusto)

Per la crema:

3-5 prugne secche

1 mela

1 pizzico di cannella (facoltativo)

Preparazione – Tagliare la frutta a pezzettoni. Frullare gli ingredienti per la crema con un po' di acqua. Unire crema e frutta, decorare con la frutta essiccata e GODERE :D

Mercoledì – Snack

Bastoncini di verdure a piacere con hummus crudista

Verdure a bastoncino q.b. ad esempio:

½ peperone

2 coste di sedano

¼ sedano rapa

½ finocchio tagliato fino

Per l'hummus:

1 zuccina piccola (o ½ sedano rapa)

½ cucchiaio di tahina cruda

Succo di mezzo limone

Sale vegetale (facoltativo)

Preparazione – Tagliare le verdure a bastoncino. Frullare gli ingredienti per l'hummus, possibilmente senza l'aggiunta di acqua (o aggiungere acqua a filo). Sgranocchiare in compagnia ☺

Una collaborazione tra:



Roberta Di Massa
ilgironedeivegangolosi.wordpress.com



Francesca Piu
followthegreenbunny.wordpress.com
memolemolina@gmail.com



Il Drago Parlante
ildragoparlante.com
laserenasalute.com

Giovedì – Pranzo

Insalata di finocchi e mele verdi

2 finocchi tagliati fini fini
100gr di cappuccio tagliato fino fino
70gr di olive nere denocciolate e tagliate fine
2 mele verdi tagliate a cubetti
1 mazzetto di prezzemolo tritato
Succo di mezzo limone

Preparazione – Tutto in un'insalatiera e via!

Giovedì – Snack

Mousse di mela

2 mele
2 datteri
1 banana

Preparazione – Frullare il tutto e ricordare i bei tempi di quando eravate bambini :D

Venerdì – Pranzo

Insalata cappuccina con pesto rosso di cavolo nero

1/2 testa di cavolo cappuccio

Per il pesto:

3-4 foglie di cavolo nero a tocchetti
5-6 pomodori secchi
3-4 noci
2 fili di erba cipollina
Un po' di prezzemolo o basilico (facoltativi)

Preparazione – Tagliare i pomodori secchi a pezzettini e metterli in ammollo in un po' di acqua. In una terrina grattugiare il cavolo cappuccio. Frullare tutti gli ingredienti per il pesto, aggiungendo a poco a poco l'acqua di reidratazione dei pomodori (+ altra acqua a filo se serve). Unire pesto e cavolo... Et voilà!

Una collaborazione tra:



Roberta Di Massa
ilgronedevegangolosi.wordpress.com



Francesca Piu
followthegreenbunny.wordpress.com
memolemeline@gmail.com



Il Drago Parlante
ildragoparlante.com
laserenasalute.com

Sabato – Pranzo

Bananas Paradise

3-5 banane tagliate a rondelle

Per la crema

1 cucchiaio di cocco rapé

½ tazza di uvetta reidratata

1 banana

Preparazione – Frullare uvetta e cocco con l'acqua di reidratazione dell'uvetta, aggiungere quindi anche la banana e frullare brevemente per ottenere la crema. Versare sulle altre banane e creare il paradiso!

Domenica – Pranzo

Serie: "3 Ingredients only" – Insalata igienista

Questa è una ricetta che ho preso dal mio corso sull'Igiene Naturale che ho fatto qui in Ecuador. È davvero semplice, ma l'armonia e l'eleganza dei suoi gusti ci hanno davvero stupiti!

Lattuga mista q.b

1 avocado ben maturo

2-3 arance

Preparazione – Preparate un letto d'insalata dove disporre le arance a spicchi, alternate da delle fettine di avocado. Finito!

Una collaborazione tra:



Roberta Di Massa
ilgironedeivegangolosi.wordpress.com



Francesca Piu
followthegreenbunny.wordpress.com
memolemolina@gmail.com



Il Drago Parlante
ildragoparlante.com
laserenasalute.com