

La Prova Vegana – Crudista – Igienista: PrimaVestate 2018

Ricette di Roberta – ilgironedeivegangolosi.wordpress.com

Martedì – Cena vegana opzionale

Polpette di miglio e melanzane

INGREDIENTI

PER 1 PERSONA

- 90 g di miglio già cotto
- 100 g di melanzane
- 50 g circa di farina di mais o ceci
- prezzemolo o menta q.b.
- sale q.b.
- curcuma q.b.
- olio extravergine d'oliva q.b.

- Preparazione** - 1) Tagliate la melanzana a cubetti, salatela e lasciatela in uno scolapasta per circa mezz'ora.
- 2) Saltate le melanzane in una padella con un filo d'olio extravergine d'oliva fino a quando saranno cotte.
- 3) Tritate il prezzemolo finemente.
- 4) Amalgamate tutti gli ingredienti (miglio, melanzane, prezzemolo, curcuma, farina) e lasciate riposare una mezz'oretta in frigo.
- 5) Aggiustate di sale (se serve).
- 6) Con le mani infarinate, formate delle palline.
- 7) Adagiate le polpettine su una placca rivestita da carta forno; cuocetele fino a quando saranno dorate.

N.B. la quantità di farina dipenderà dalla consistenza del vostro impasto, non deve risultare nè troppo molle, nè duro.

Una collaborazione tra:



Roberta Di Massa
ilgironedeivegangolosi.com



Francesca Piu
followthegreenbunny.it
memolemeline@gmail.com



Serena P.
ildragoparlante.com
laserenasalute.com

Giovedì – Cena vegana opzionale

Melanzane alla mediterranea ripiene di quinoa

INGREDIENTI

PER 1 PERSONA

- 80 g di quinoa già cotta
- 2 melanzane grandi
- una manciata di olive taggiasche
- 2 pomodori secchi o 4 freschi
- 1 cucchiaino di capperi dissalati
- origano q.b.
- basilico q.b.
- olio extravergine d'oliva q.b.

Preparazione - 1) Tagliate i pomodorini a pezzettini.

2) Tritate le olive taggiasche.

3) Tritate il basilico.

4) Tagliate le melanzane a metà (lunghezza) e scavate la polpa che poi taglierete a pezzettini.

5) In una padella con un filo d'olio cuocete i pezzetti di melanzane, aggiungete poi la quinoa, l'origano, le olive, i capperi ed i pomodorini.

6) Adagiate le "barchette" di melanzane su una padella grande e piatta con un filo d'olio ed un po' d'acqua, farcitele, aggiungete il basilico ed eventualmente del lievito alimentare in scaglie/fiocchi. Coprite con un coperchio e lasciate cuocere fino a quando le barchette saranno morbide.

Attenzione a non farle attaccare!

In questa ricetta eviterei di aggiungere sale perché sia le olive che i capperi lo sono, ovviamente decidete voi se ometterlo o meno.

N.B. Potete anche omettere la precottura della polpa di melanzane, amalgamate direttamente tutti gli ingredienti in una ciotola, aggiungete un po' d'olio e farcite le barchette. In questo caso vi consiglio una cottura delle barchette a fiamma bassa controllando che il mix di acqua ed olio non si asciughi.

Una collaborazione tra:



Roberta Di Massa
ilgironedeivegangolosi.com



Francesca Piu
followthegreenbunny.it
memolemeline@gmail.com



Serena P.
ildragoparlante.com
laserenasalute.com

Sabato – Cena vegana opzionale

Teste di funghi ripiene

INGREDIENTI

PER 1 PERSONA

- 12 funghi champignons
- 150 g di ceci già cotti
- erba cipollina q.b.
- sale q.b.
- olio extravergine d'oliva q.b.

- Preparazione** - 1) Spolverate i funghi con un pennello, eliminando la parte finale del gambo.
2) Separate il gambo dalla testa.
3) Mettete le teste da parte.
4) Tagliate i gambi a pezzetti e tritate l'erba cipollina.
5) Cuocere i gambi e l'erba cipollina in una padella con un po' d'olio, aggiungere i ceci ed aggiustare di sale.
6) Frullate il tutto fino ad ottenere una crema liscia ed omogenea.
7) Versate la crema in un sac à poche e farcite le teste dei funghi, adagiate le teste dei funghi ripiene su una placca rivestita con carta forno e cuocete a 200 gradi per circa 15 minuti (dipende dal vostro forno).
9) Lasciate intiepidire, aggiungete un po' di erba cipollina fresca tritata finemente e papitate!

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
mememelina@gmail.com



Serena P.
ildragoparlante.com
laserenasalute.com