

La Prova Vegana – Crudista – Igienista: PrimaVestate 2018

Ricette di Serena – ilDragoParlante.com- LaSerenaSalute.com

Lunedí – Pranzo

Insalata pomodori cuore di bue, olive e pesto verde

2-3 pomodori cuore di bue a tocchetti

1 costa di sedano tagliata a fettine fine fine diagonali

10 olive verdi disossate e a pezzettini

Per il pesto verde:

30 foglie di basilico

2-3 fili verdi di erba cipollina (o poco aglio in polvere)

1 pezzetto di zuccina piccola

1 pezzetto di sedano

¼ avocado o 1 manciata di frutta secca tipo pinoli, anacardi o mandorle

Succo di limone (poco)

Sale q.b.

Poca acqua

Preparazione – Mescola i pomodori a tocchetti con il sedano e le olive.

Frulla gli ingredienti per il pesto ad alta velocità.

Condisci i pomodori con il pesto e Gnam!

Una collaborazione tra:



Roberta Di Massa
ilgironedeivegangolosi.com



Francesca Piu
followthegreenbunny.it
memolemelina@gmail.com



Serena P.
ildragoparlante.com
laserenasalute.com

Martedì – Pranzo

Tagliatelle alla carbRAWnara

2 zucchine per la “pasta” (anche con fiore)

Per la salsa:

1/2 peperone grande giallo

1/2 avocado maturo piccolo

1 filo verde d'erba cipollina

4 pomodori secchi reidratati

Preparazione – Ottenere le tagliatelle dalla zuccina con l'apposito strumento Spirali o simile. Se non ce l'hai non c'è problema! Armati di un pelapatate e “pela” delle tagliatelle fine “rustiche”. In caso puoi farti aiutare da un coltello.

Frulla gli ingredienti per la salsa con l'acqua di reidratazione dei pomodori. Fai a pezzettini piccoli i pomodori e unisci il tutto.

Se ne avete, aggiungete anche dei fiori di zuccina. Mamma mia che bbuona!

Mercoledì – Pranzo

Monofruit Lunch: Anguria a volontà!!

Noi suggeriamo l'anguria.... ma anche il vostro frutto preferito estivo andrà benissimo!

Frullato, estratto o a mozzicate :D

Consigliati: melone, anguria, pesche, fragole, mele

PS: Leggi bene la ricetta per il pranzo di domani! C'è un po' di preparazione da fare prima. Stasera, metti 3 pomodori secchi in ammollo!

Una collaborazione tra:



Roberta Di Massa
ilgironedeivegangolosi.com



Francesca Piu
followthegreenbunny.it
memolemeline@gmail.com



Serena P.
ildragoparlante.com
laserenasalute.com

Giovedì – Pranzo

Involtini pomodori e cocco

5-6 foglie di lattuga a foglia larga tipo Testa di Burro, Romana o altra

3 pomodori a cubetti

1 cetriolo piccolo a mezzelune fine fine

1 costa di sedano tagliata fina, facoltativa

3 pomodori secchi messi in ammollo la sera prima

1 cucchiaio di cocco in scaglie lasciato marinare per almeno un'ora nell'acqua dei pomodori secchi

Per la salsa:

1 cucchiaio di tahina

Succo di limone q.b.

1 dattero facoltativo

Acqua di reidratazione dei pomodori secchi

2-3 foglie di basilico

Preparazione – Idealmente, hai lasciato i pomodori in acqua dalla sera prima (mercoledì). Questa mattina o almeno 1-2 ore prima di preparare questi involtini metti le scaglie di cocco in ammollo nell'acqua di reidratazione dei pomodori.

Ora... passiamo alla ricetta e alla composizione 😊

Lava e asciuga bene le foglie di lattuga.

Taglia a pezzettini piccoli piccoli i pomodori secchi e mescolali con i pomodori freschi.

Frulla molto bene e ad alta velocità gli ingredienti per la salsina. Questa dovrebbe venire un po' densa e omogenea.

Componi i tuoi involtini prendendo una foglia di lattuga. Farcisci con il mix di pomodori, i cetrioli e/o sedano; aggiungi un po' di salsina e finisci con qualche scaglia di cocco marinata. Ripeti finché tutti gli ingredienti non finiscono e il tuo pancino è pieno.

Una collaborazione tra:



Roberta Di Massa
ilgironedeivegangolosi.com



Francesca Piu
followthegreenbunny.it
memolemeline@gmail.com



Serena P.
ildragoparlante.com
laserenasalute.com

Venerdì – Pranzo

Trionfo di pesche (2 opzioni)

Quando penso ad un “trionfo di pesche”, mi viene in mente l’esaltazione del sapore della pesca (o della nettarina) nel suo stato naturale. Quindi la mia 1 opzione è...

OPZIONE 01

Solo pesche. Pasto monofrutto a sole pesche. Mangiate pesche a sazietà. Facile, veloce e delizioso!

Per i golosi... ecco la seconda opzione ;)

OPZIONE 02

2-3 pesche a fettine

1 pezzo di ananas molto maturo a cubettini

1 mela rossa a fettine

Per la crema:

2 pesche

2-3 datteri

1 manciata di anacardi

Acqua

Preparazione – Frullare gli ingredienti per la crema.

Preparare una “macedonia” mescolando frutta e crema o posizionare tutte le fettine meticolosamente nel piatto e versarci la crema sopra: a voi la scelta!

Venerdì – Snack

Per la salsa “basilimone”

Mescolate foglie di basilico tritate con succo di limone e poca acqua. Aggiungete un pizzico di sale solo se sentite il bisogno.

In alternativa, frullate il tutto con ¼ di avocado. Slurp!

Una collaborazione tra:



Roberta Di Massa
ilgironedeivegangolosi.com



Francesca Piu
followthegreenbunny.it
memolemelina@gmail.com



Serena P.
ildragoparlante.com
laserenasalute.com

Sabato – Pranzo

Peperoni ripieni d'estate

1 peperone giallo

1 peperone rosso

Per il ripieno:

Qualche foglia di lattuga fresca o cicoria estiva

1-2 pomodori a cubetti

½ cetriolo a cubetti

1 costa di sedano a cubetti

5-7 olive nere a pezzettini

5-7 olive verdi a pezzettini

Qualche foglia di basilico fresca tritata

Qualche filo di erba cipollina tritata

Sale vegetale q.b.

Preparazione – Taglia a metà i peperoni. Togli i semi e le parti bianche.

Strappa con le mani le foglie di lattuga e mescolale con tutti gli altri ingredienti per il ripieno.

Farcisci i peperoni e mangia a morsi...

Una collaborazione tra:



Roberta Di Massa
ilgironedeivegangolosi.com



Francesca Piu
followthegreenbunny.it
memolemeline@gmail.com



Serena P.
ildragoparlante.com
laserenasalute.com

Domenica – Pranzo

Cetrioli e sedano in “tritolata” saporita

Per questa ricetta avrai bisogno di semi di girasole appena appena germogliati. Per far ciò basta che prendi una manciata di semi di girasole e li lasci in ammollo per una notte o almeno 6 ore in acqua. Poi scoli l'acqua e li lasci in un colino o scolapasta fino all'uso. Sciacquali prima di utilizzarli. Vedi anche la ricetta per i germogli di girasole fatti in casa senza germogliatore qui =>

<http://ildragoparlante.com/germogli-di-semi-di-girasole-fai-da-te-senza-germogliatore/>

2 cetrioli a fettine

2 coste di sedano a fettine

Lattughina fresca q.b.

Per la “tritolata”:

30gr di germogli di semi di girasole

1 cucchiaio di capperi dissalati

2 pomodori secchi reidratati

Prezzemolo q.b.

Basilico q.b.

Erba cipollina q.b.

Preparazione – Con un coltello grande trita grossolanamente gli ingredienti per la “tritolata”. Se preferisci utilizza un frullatore e pulsa fino ad attonere una consistenza grossolana. Non deve diventare crema.

Mescola cetrioli, sedano e tritolata e servi su un letto di lattuga.

Oppure..... Insalata svuotafrigo

Le verdure che avete in frigo con una salsina di vostro gradimento!

Una collaborazione tra:



Roberta Di Massa
ilgironedeivegangolosi.com



Francesca Piu
followthegreenbunny.it
memolemelina@gmail.com



Serena P.
ildragoparlante.com
laserenasalute.com