

La Prova Vegana – Crudista – Igienista: Inverno

Ricette di Daniela Squeo – TwinCherry

Lunedí – Pranzo

Wraps di lattuga al trito delizioso

per i wrap:

- 8 foglie di lattuga grandi

per il trito:

- 15 capperi piccoli, dissalati bene (in acqua 8/10 ore)
- 4 carote sbucciate
- 10 olive piccole nere non trattate
- Foglioline di prezzemolo fresco
- Timo e aneto q.b.
- ½ costa di sedano

Per decorare:

- verdura di stagione a scelta
- un cucchiaino di salsa tahin miscelato con acqua (opzionale)
- erbe a scelta: prezzemolo, basilico, foglioline di sedano, erba cipollina etc

Preparazione – Disporre sul piatto di portata le foglie di lattuga che ospiteranno il trito.

Frullare con un tritatutto (e poca acqua se necessario) tutti gli ingredienti per il trito sfizioso, versare il composto su ciascuna foglia di lattuga e decorare con verdure ed erbe.

Chi ha voglia di un ulteriore condimento può utilizzare un pochino di salsa tahina raw (1 cucchiaino) miscelata con poca acqua, in modo da avere una magica crema bianca.

Una collaborazione tra:



Alessia
ElefanteVeg



Gemma
Gemma Cocca



Daniela
TwinCherry



Francesca
Francesca Piu



Serena
LaSerenaSalute

Martedì – Pranzo

Tagliatelle di finocchi cremosi

- *2 finocchi grandi*
- *½ avocado grande o uno piccolo (tipo hass siciliano)*
- *Il succo di una arancia*
- *Foglioline di menta fresca*
- *Agrumi per decorare*

Preparazione – Affettate i finocchi con la mandolina, o, se non si dispone di una mandolina, potete tagliarli finemente con un coltello, creando delle simil tagliatelle :D

Frullate l'avocado e il succo di agrumi per ottenere una magica crema che vi stupirà.

Unite questa crema deliziosa alle tagliatelle e decorate con foglioline di menta e fettine di agrumi.

Mercoledì – Pranzo

Spaghetti agrodolci

- *3 mele fuji o pink lady bio, o le vostre preferite!*
- *Il succo di mezzo limone o clementina*
- *Un cucchiaino di zucchero di fiori di cocco (opzionale)*
- *chicchi di mirtillo rosso essiccato o la più comune uvetta essiccata*

Preparazione – Spiralizzare con l'apposito spaghetizzatore le mele, porre gli spaghetti di mele in una terrina e cospargerli di succo di limone o altro agrume.

Aggiungere anche un cucchiaino di zucchero di fiori di cocco e i mirtilli rossi essiccati -che adoro- o l'uvetta.

Una collaborazione tra:



Alessia
ElefanteVeg



Gemma
Gemma Cocca



Daniela
TwinCherry



Francesca
Francesca Più



Serena
LaSerenaSalute

Giovedì – Pranzo

Cavolo nero o cappuccio alla pizzaiola

200 gr di cavolo riccio o di cavolo nero pulito (privato cioè delle coste centrali)

Ingredienti Crema

- 60 gr di farina di chufa (se non avete la chufa potete sostituirla con mandorle o semi di girasole o di canapa decorticati, ma la chufa ve la consiglio, low fat e buonissima!)
- 5 pomodori secchi dissalati (ammollati in acqua per qualche ora)
- Origano q.b.
- Acqua q.b. per frullare (circa 120 ml)

Preparazione – Pulire il cavolo riccio o nero, privandolo della costa centrale e lavando le foglie con cura.

Preparare a parte la crema con la quale andremo a condire le foglie, frullando bene tutti gli “Ingredienti Crema”, si deve ottenere un composto farinoso-cremoso. Massaggiare con le vostre manine le foglie in questa crema per qualche minuto, facendo penetrare bene la salsa nelle insenature delle foglioline, che diverranno magicamente più morbide ed incredibilmente gustose e saporite. Buon pranzo! 😊

ALTERNATIVA:

Se non riuscite a reperire il cavolo riccio/nero, potete optare per il cavolo cappuccio bianco o viola.

Una collaborazione tra:



Alessia
ElefanteVeg



Gemma
Gemma Cocca



Daniela
TwinCherry



Francesca
Francesca Piu



Serena
LaSerenaSalute

Venerdì – Pranzo

Pad-Thai insolito

Ingredienti:

- una carota
- una mela
- ½ daikon o rapa bianca o rapa rossa (o una piccola zucchina)
- qualche striscioline di cavolo cappuccio viola e di cavolo cappuccio bianco
- 1/2 peperone giallo piccolo (opzionale, per dare colore)
- germogli di alfa alfa (opzionali, li preparate qualche giorno prima solo se avrete tempo)

Ingredienti per la crema:

- due cucchiaini di semi di canapa decorticati
- 4-5 pomodori secchi (chi vuole, in alternativa può utilizzare l'altra metà di peperone giallo se l'ha comprato)
- Alcune foglioline di coriandolo fresco
- Poca acqua q.b. per frullare

Per decorare

- Erba cipollina e/o prezzemolo q.b.

Preparazione – Tagliate a julienne la carota, la mela, la zucchina o daikon/rapa, precedentemente sbucciati e ponete in una terrina. Aggiungete anche le striscioline di cavolo cappuccio bianco e viola e di peperone rosso e giallo e i germogli per chi li ha preparati.

Frullate bene gli ingredienti per la crema.

Unite la crema al pad thai e guarnite con erbe.

Una collaborazione tra:



Alessia
ElefanteVeg



Gemma
Gemma Cocca



Daniela
TwinCherry



Francesca
Francesca Più



Serena
LaSerenaSalute

Sabato – Pranzo

Sushi di cavolfiore

- ½ Cavolfiore (anche colorato) grande o uno piccolo
- ½ avocado grande o uno piccolo (come gli “hass” siciliani)
- Due rondelle di porro
- Alcune foglioline di verdure
- 5 pomodori secchi dissalati in acqua per qualche ora
- 2 fogli di Alga nori per sushi

Preparazione – Tagliate le cimette del cavolfiore, lavatele e asciugatele un pochino con un panno. Con l'aiuto di un tritatutto, frullate ad impulsi brevi e ripetuti le cimette, l'avocado, il porro ed i pomodori secchi.

Il composto deve essere tritato poco, non deve diventare una crema, così da sentire in bocca quando lo assaggeremo i piccoli chicchi del cavolfiore, che andranno a sostituire il comune riso del sushi.

Con l'aiuto di una spatola adagiate il composto ottenuto sui due fogli di alga nori, stesi sul tagliere, lasciando libere le due estremità dei fogli, superiore ed inferiore. Aggiungete nel centro anche foglioline di verdure, come bietoline, fettine sottili di avocado, striscioline di cavolo nero o cavolo cappuccio viola per un incredibile effetto cromatico, insomma ciò che desiderate.

Inumidite il bordo in alto dell'alga con pochissima acqua e poi arrotolate lentamente dal basso verso l'alto (se volete con l'aiuto del tappetino per sushi), affettate con un coltello affilato e.. gnam, che bontà! 😊 Non vi preoccupate se le prime volte non vi viene perfettamente, come in quasi tutte le cose ci vuole solo un po' di pazienza ed esercizio! ;)

Potete usare come intingolo l'acqua dei pomodori secchi dissalati o la classica salsa tamari a basso contenuto di sodio. Io adoro l'aceto di cocco come accompagnamento :D

Idea in più: se avete poco tempo, potete optare per un buonissimo cous cous di cavolfiore al profumo di mare, con gli stessi ingredienti, pertanto senza fare il sushi, versate il trito in una terrina e ritagliate alcune striscioline di alga nori per insaporire il vostro cous cous marino 😊

Una collaborazione tra:



Alessia
ElefanteVeg



Gemma
Gemma Cocca



Daniela
TwinCherry



Francesca
Francesca Piu



Serena
LaSerenaSalute

Domenica – Pranzo

Mousse fruitcioccolatosa!

Qui vi indico due versioni, una con le banane, una con l'avocado, a voi la scelta! 😊 Ci sarebbe una terza opzione con i caki, ma non è più la stagione dei caki loto :D

1) OPZIONE: Coppette di avocado ripiene di fruit-nutella

Lo so, lo so, già solo il nome fa venire l'aquilina 😊

Ingredienti:

- 1 avocado grande o due piccoli hass, come quelli siciliani
- 6 datteri ammollati in acqua (io in genere uso i sukkari extrasoft che sono morbidissimi e freschi, non necessitano l'ammollo, ma per i datteri più comuni consiglio l'ammollo, specie se avete un frullatore poco potente)
- 150 ml di acqua
- 2 cucchiari di carrube
- Una/ due mele

Preparazione – Tagliate a pezzetti l'avocado e i datteri e frullateli con acqua e farina di carrube (io ho usato un semplice tritatutto). Porre il composto ottenuto nelle coppette dell'avocado svuotate e guarnite con alcune fettine di avocado o mela.

Pronti ad immergervi in questo dolce lussurioso? :D

Idea in più: se tagliate a fettine le mele, potete creare anche un magico tirawmisu fruttariano, alternando gli strati di fettine di mele alla crema e cospargendo la superficie del dolce di carrube o granella di cocco.

Una collaborazione tra:



Alessia
ElefanteVeg



Gemma
Gemma Cocca



Daniela
TwinCherry



Francesca
Francesca Piu



Serena
LaSerenaSalute

2) OPZIONE: Magic Bowl

Ingredienti:

- 3 banane
- 3 datteri ammollati in acqua
- 2 cucchiaini di farina di carrube raw
- Poca acqua per frullare (circa 60 ml)
- Cocco in scaglie o chips di cocco per guarnire
- Una/due mele

Preparazione – Frullate le banane, i datteri tagliati a pezzetti e la farina di carrube con poca acqua, giusto se occorre per frullare, così da avere una crema “fruitcioccolatosa” corposa 😊. Versate il composto in una ciotola, guarnite con fettine di mele e con chips di cocco/ granella di cocco.

Deliziatevi ora di questo semplice e meraviglioso dolce al cucchiaio!

Idea in più: se tagliate a fettine le mele, potete creare anche un magico tirawmisu fruttariano, alternando le mele alla crema e cospargendo la superficie del dolce di carrube o granella di cocco.

Altra opzione per il pranzo della domenica..... Insalata svuotafrigo

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

Una collaborazione tra:



Alessia
ElefanteVeg



Gemma
Gemma Cocca



Daniela
TwinCherry



Francesca
Francesca Più



Serena
LaSerenaSalute