

La Prova Vegana – Crudista – Igienista: Inverno 2019

Ricette di Francesca Piu e Gemma Cocca

Lunedí – Cena

#1) 8-10 mandarini

#2) Insalata Sgranocchia-Polifenoli

Ingredienti:

- 10 foglie di lattuga romana o iceberg
- foglie di spinacino e rucola a piacere
- 1 rapa rossa (barbabietola) cruda e mondata
- 2 carote
- qualche cm di porro (facoltativo)
- metà del succo di un'arancia
- due ciuffetti di prezzemolo
- un pugno di uvetta reidratata

Procedimento - Sminuzza le foglie verdi con le mani, e taglia la rapa e le carote finemente o a tocchetti, o a striscioline... l'importante è sgranocchiare!

Frulla il succo d'arancia con prezzemolo e uvetta e crea il dressing semplicissimo per l'insalata!

Una collaborazione tra:



Alessia
ElefanteVeg



Gemma
Gemma Cocca



Daniela
TwinCherry



Francesca
Francesca Piu



Serena
LaSerenaSalute

Martedì – Cena

#1) 2-4 mele

#2) Che cavolo di cous cous in agrodolce!

Ingredienti:

- 1\2 cavolfiore medio\piccolo
- 1\2 broccolo
- 1\8 di cavolo viola (o cappuccio)
- qualche cm di porro
- 1 manciata di uvetta sultanina al naturale, reidratata per un'ora in succo di 1\2 arancia
- 1 testa di insalata a foglia larga a scelta per creare un involtino (facoltativo).
- qualche fogliolina di menta o prezzemolo
- limone per la marinatura (oppure sale marino integrale ed un filo d'olio)

Salsina:

- 1-2 cucchiari di tahina (crema di sesamo)
- 1 pomodoro secco ammollato per almeno 15 minuti
- succo di 1\2 limone
- acqua q.b. (sino ad ottenere una consistenza di salsa liscia e omogenea)

Procedimento - Tagliate a pezzettini molto piccoli il cavolfiore e il broccolo, evitando i gambi. Aggiungete il porro e il cavolo viola tagliati a fettine molto sottili, e marinare il tutto con il metodo che si preferisce.

Iniziate a massaggiare cavolfiore e broccolo nella soluzione di marinatura, “strizzando” bene... tra l'altro è una pratica molto rilassante!

Continuate fino a che i vegetali perdono la loro acqua, ottenendo un “cous cous” morbido al tatto. Lasciate in pausa le verdure marinate per alcuni minuti, ed infine risciacquate dentro un colapasta a buchi stretti tutta la verdura, fino a eliminare tutto il liquido di marinatura, e scolate.

Versate il tutto in una ciotola capiente.

Aggiungete all'uvetta reidratata il cucchiario di tahina, aggiungendo acqua a filo se necessario sino ad ottenere una salsa fluida e cremosa che utilizzeremo per il dressing. Posizionate l'uvetta reidratata in succo d'arancia e tahina nella ciotola con i cavoli, massaggiando nuovamente con le mani.

Concludete aggiungendo una spruzzata di limone e foglie di erbe aromatiche a vostro piacimento (e con una bella ennesima mischiata con le mani!)

Si può mangiare a forchettate, a “bacchettate”, oppure mettendo una generosa cucchiata di cous cous su una foglia di insalata ampia, avvolgendolo come fosse un “tacos”!

Una collaborazione tra:



Alessia
ElefanteVeg



Gemma
Gemma Cocca



Daniela
TwinCherry



Francesca
Francesca Piu



Serena
LaSerenaSalute

Mercoledì – Cena

#1) Frullato di 2 mele, 1 pera e 1 costa di sedano

#2) 3 ingredients only: INSALASICULA!

Ingredienti:

- 3 finocchi
- 3 arance
- 30\40 gr. di olive dissalate e denocciolate

Procedimento - Tagliate come preferite gli ingredienti... e gustatevi questa semplice e nutrientissima leccornia!

Giovedì – Cena

#1) Frullato di 2 mele, 1 arancia e 1 pugno di spinacini

#2) Millefoglie Fuji

- 3 mele
- 90gr. di mirtilli rossi (cranberry) essiccati reidratati per almeno 1\2 ora
- 2 cucchiari di cocco rapè
- 3 datteri medjool reidratati (o 4\5 datteri deglet nour)
- succo di 1\2 limone (so che non è molto igienista in questo caso ma starebbe benissimo contrastando il cocco... eleva il gusto in modo assurdo! XD)

Procedimento - Tagliate le mele a fette sottili con una mandolina o con un coltello.

Frullate il cocco rapè con i datteri, (succo di limone) e poca acqua, fino a ottenere la consistenza di un "latte" di cocco polposo, dolce.

Versate il composto di cocco in una ciotolina.

Con il frullatore "sporco" di cocco, frullate i mirtilli rossi aggiungendo a filo l'acqua del loro ammollo, fino ad ottenere la consistenza "marmellatosa".

Ora componiamo il dolce: uno strato di mela, uno di cocco, uno di "marmellata".. e ripetete fino a quanti strati volete ottenere!

Una collaborazione tra:



Alessia
ElefanteVeg



Gemma
Gemma Cocca



Daniela
TwinCherry



Francesca
Francesca Piu



Serena
LaSerenaSalute

Venerdì – Cena

#1) 2 pere a fette “tuffate” in crema di 2 banane schiacciate e carruba

#2) Taco Raw con pomodori secchi e olive

Ingredienti:

1 testa di lattuga Romana

4-6 pomodori secchi ammollati

10-15 olive nere denocciolate

- Fogli di alga nori

Procedimento – Tagliuzzate tutti gli ingredienti e farcite i fogli di alga. Pappate a mo’ di taco!

Sabato – Cena

#1) Macedonia di 2 kiwi, 2 arance e 1 mela

#2) Insalata alla salsina magica

Ingredienti:

- 80gr di lattuga

- ½ finocchio tagliato fino

- 1 carota piccola a fettine fine sfilettate con il pelapatate

- 1 costa di sedano a listarelle

- Un po’ di cavolo cappuccio tagliato fino

Salsina magica:

- mezzo avocado

- succo di mezzo limone

- una manciata di capperi sotto sale lavati

- basilico in abbondanza

- una tazza d'acqua

Procedimento – Lavate e spezzettate la lattuga e mescolatela con le altre verdure.

Frullate gli ingredienti per la salsina magica e unitela all’insalata. Gnam!

Una collaborazione tra:



Alessia
ElefanteVeg



Gemma
Gemma Cocca



Daniela
TwinCherry



Francesca
Francesca Piu



Serena
LaSerenaSalute

Domenica – Cena

#1) 2-3 pere grandi

#2) Finocchi Paradise!

Ingredienti:

2 finocchi a fettine

2 mele a fettine

1 pera a fettine

Succo di limone q.b.

Procedimento – Impiattate finocchi, mele e pere stile caprese e cospargete con succo di limone. La semplicità è delizia!

Una collaborazione tra:



Alessia
ElefanteVeg



Gemma
Gemma Cocca



Daniela
TwinCherry



Francesca
Francesca Piu



Serena
LaSerenaSalute