

Semplici... e buone!!!

21 Ricette Vegane

SECONDO LE GIUSTE
COMBINAZIONI ALIMENTARI

SERENA PACQUOLA





Contenuti

3. Introduzione
4. Piadina ai funghi con salsa di melanzana affumicata
5. Patate e verdure al vapore con crema semplice di avocado
6. Pasta alle melanzane con peperoni grigliati
7. Lasagnetta vegetale
8. Insalata fresca di lenticchie verdi
9. Insalata di quinoa
10. Riso integrale stufato al forno con verdure
11. Gnocchetti al forno
12. Orzotto alla zucca
13. Pasta senza glutine al sugo di zucchine e zafferano
14. Polenta con cavolfiore alla curcuma
15. Casseruola di verdure invernali e semi
16. Zuppa di broccoli e zucca
17. Burgers di batata e broccoli
18. Polpette di lenticchie e cavolo nero
19. Crocchettino di patate
20. Ravioli di melanzane al forno con ripieno di carota e avena
21. Minestrone al farro
22. Scodella di riso asiatica
23. Insalata di patate e maionese di avocado
24. Fagioli neri in salsa cremosa

Introduzione

Non sarebbe fantastico possedere un libro con ricette salutari, deliziose, vegane e che non appesantiscano il sistema digestivo? E' questo lo scopo di questo ricettario! Voglio darti la possibilità di gustare piatti deliziosi, magari i tuoi preferiti, senza sensi di colpa. Qui troverai ricette spesso ispirate alla cucina tradizionale italiana, leggere e di semplice realizzazione, perfette da gustare da soli o in compagnia. Ingredienti freschi o cotti conservativamente, sapientemente abbinati per assicurarti una buona digestione del cibo e la corretta assimilazione dei valori nutritivi, per costruire tessuti forti in un corpo vitale e fornirti energia, piuttosto che togliertela.

Le combinazioni alimentari possono creare confusione, specialmente agli inizi. Per questo ti vengono proposte delle ricette che già includono gli abbinamenti ideali, testate ed approvate anche da palati più esigenti. Questo libro darà il via al tuo percorso e ti renderà man mano più sicuro nei passi successivi!

Qualche consiglio aggiuntivo:

- Consuma una piccola insalata, senza o con poco condimento, prima del pasto o in accompagnamento allo stesso.
- L'utilizzo parsimonioso dell'olio. Qualsiasi tipo di olio (come i grassi in generale) rallenta la digestione. Se sai che la tua digestione è lenta e faticosa di suo, cerca di evitare l'aggiunta di olio quando non è necessario.
- Non bere acqua o bibite durante e dopo il pasto. Se hai sete, è meglio bere acqua 10 minuti prima di mangiare. L'acqua diluisce i succhi gastrici e rende la digestione più dispendiosa dal punto di vista energetico.
- Una corsetta o dell'attività fisica prima di mangiare migliorerà nettamente la tua digestione. Le cellule saranno più ricettive, avendo una vera e propria necessità di nutrirsi. L'assimilazione risulterà più semplice e veloce e l'atto stesso del mangiare sarà un piacere ancora più grande.
- Prova a limitare il cibo cotto ad un solo pasto al giorno. Il cibo cotto in generale è più impegnativo da digerire e con questo appunto noterai una differenza in energia praticamente istantanea. Se poi fai fatica a mantenere il tuo peso forma, questo consiglio ti aiuterà a raggiungerlo e a sentirti bene nella tua pelle.

Detto questo, fatti sotto! Comincia subito a preparare queste fantastiche ricette che ho pensato per te e mi raccomando, provale TUTTE, perché sono una meglio dell'altra. Davvero eccezionali!

Piadina ai funghi con salsa di melanzana affumicata

Ingredienti

Per 2 piadine

½ tazza di farina integrale

½ tazza di farina 00

Sale q.b.

Per la farcitura:

250gr di funghi champignon a fettine sottili

4 foglie di lattuga

Erba cipollina tritata q.b.

Sale q.b.

Olio evo q.b.

Per la salsa:

1 melanzana grande

Prezzemolo tritato q.b.

Sale q.b.



Preparazione

1. Con un coltello punzecchia la melanzana e, lasciandola ancora intera con la buccia, falla grigliare su tutti i lati finché non diventa morbida (circa 20-30 minuti).
2. In una terrina mescola le due farine con il sale. Intiepidisci una tazza di acqua e aggiugine tanta da creare un impasto da pane. Quando l'impasto è pronto, dividilo in due parti per fare due piadine. Con un mattarello e l'aiuto di altra farina stendi le piadine.
3. Scalda una padella antiaderente e salta i funghi con un filo d'olio, sale ed erba cipollina. Cucina finché l'acqua dei funghi non si è asciugata.
4. Quando pronta, taglia la melanzana a metà, estrai la polpa e con l'aiuto di una forchetta e un coltello falla a pezzettini. Aggiungi un pizzico di sale e un trito di prezzemolo.
5. Scalda una padella antiaderente pulita e metti la prima piadina (non serve l'uso di olio). Cucinala su entrambi i lati (circa 5 minuti per parte). Ripeti il processo con la seconda piadina.
6. Farcisci le piadine con la salsa di melanzana affumicata, i funghi e le foglie di lattuga.

TIP - Se non hai tempo di preparare la piadina, puoi sempre utilizzare del buon pane fresco integrale per fare dei panini.

TIP - Puoi usare altre farine per impastare le piadine, come quella di farro, o utilizzare un solo tipo di farina (se utilizzi solo farina integrale fai attenzione che la piadina tende a "seccarsi" presto una volta tolta dalla padella).

Patate e verdure al vapore con crema semplice di avocado

La facilità e il gusto rustico di questa ricetta ti stupiranno. Spesso i pasti più semplici sono i migliori!

Ingredienti

Per 2 persone

5-6 patate medio-grandi a cubettoni

2 carote a tocchetti

2 zucchine a tocchetti

1 broccolo piccolo in cimette

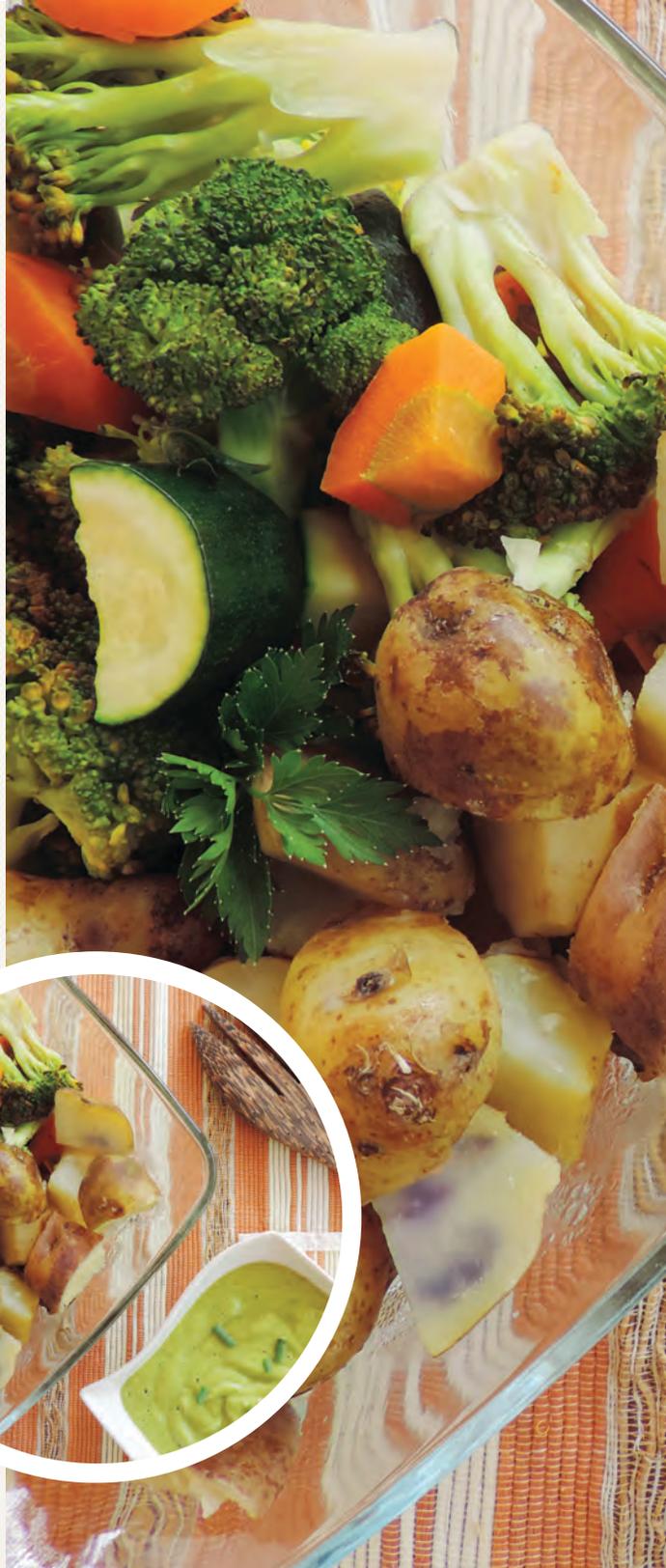
Per la salsa semplice di avocado:

1 avocado medio

Erba cipollina q.b.

4 foglie di basilico

Sale q.b.



Preparazione

1. Cucina al vapore le patate. Se non possiedi la pentola a vapore non c'è problema! Basta che prendi una pentola normale, porti ad ebollizione un dito d'acqua e poi ci aggiungi le patate. Chiudi accuratamente con un coperchio e cucina per 20-30 minuti a seconda della patata.
2. Cucina le verdure al vapore, disponendo le carote sul fondo, poi i broccoli e poi le zucchine. Chiudi accuratamente con un coperchio e cucina per 7-12 minuti a seconda della croccantezza che desideri.
3. Frulla bene gli ingredienti per la salsa di avocado con mezzo bicchiere d'acqua.
4. Servi le verdure e le patate con la salsa di avocado.



Pasta alle melanzane e peperoni grigliati

Ingredienti

Per 2 persone

220gr di pasta (preferibile di farro)

1 melanzana media o grande

2 peperoni rossi medi (o 1 grande)

1 mazzetto di prezzemolo tritato

Sale q.b.

Olio evo q.b. facoltativo



Preparazione

1. Punzecchia la melanzana con un coltello e mettila in forno preriscaldato a 180° per circa 30-40 minuti a seconda della grandezza.
2. Nel frattempo abbrustolisci su fiamma media il peperone intero fino a farlo diventare nero. Metti il peperone in un sacchetto, chiudi bene e lascialo raffreddare. Rimuovi la buccia del peperone con un coltello, dovrebbe staccarsi facilmente. Rimuovi anche tutti i semi.
3. Cucina la pasta secondo il metodo riportato sulla confezione.
4. Frulla la polpa della melanzana con il peperone e un po' di sale (oppure taglia il peperone a cubetti piccoli).
5. Condisci la pasta con la salsa, il prezzemolo ed eventualmente un filo di olio d'oliva a crudo.



Lasagnetta vegetale

Una lasagna tutta vegetale così gustosa che non ti farà mancare l'originale!

Ingredienti

Per una teglia media

2 melanzane

3 zucchine

Salsa rossa:

500gr di pomodori (o di passata di pomodoro)

1 peperone rosso o altri 100gr di pomodori

2 coste di sedano

1 spicchio di aglio

1 scalogno

Poco prezzemolo

Mezzo rametto di rosmarino

1 foglia di salvia

5 foglie di basilico

Noce moscata q.b.

Sale q.b.

Olio evo q.b.

Pesto:

50gr di anacardi

1 zuccina piccola

50gr di basilico

100gr di rucola

Sale q.b.

2 cucchiaini di olio evo



Preparazione

1. Taglia zucchine e melanzane a strisce. Sala le melanzane e lasciale "sudare" per qualche ora. Sala leggermente anche le zucchine e mettile da parte.
2. In un forno preriscaldato cucina per 15 minuti le melanzane.
3. Trita aglio, scalogno e sedano. Taglia a cubetti pomodori e peperoni.
4. Prepara la salsa rossa. In una padella scalda un filo d'olio e soffriggi il trito di aglio, scalogno e sedano. Aggiungi i pomodori, il peperone, gli aromi e un bicchiere d'acqua. Sala a piacere, copri con un coperchio e cucina per circa mezz'ora, o finché l'acqua si sarà asciugata.
5. Prepara il pesto frullando tutti gli ingredienti.
6. Prepara la lasagnetta in una pirofila cominciando con la salsa rossa, poi uno strato di melanzane, ancora salsa rossa e un po' di pesto. Continua con uno strato di zucchine e salsa rossa. Di nuovo melanzane, salsa rossa e pesto fino a terminare tutti gli ingredienti (dovrebbero risultare due strati di melanzane e due di zucchine).
7. Cucina in forno preriscaldato a 180° per 20-30 minuti.

Insalata fresca di lenticchie verdi

Questa ricetta è ideale da preparare in anticipo per la pausa pranzo del giorno dopo.

Ingredienti

Per 2 persone

200gr di lenticchie verdi

1 cetriolo piccolo

2 pomodori medi

Qualche filo di erba cipollina tritata

½ cucchiaino di burro di cocco (o olio evo)

Sale q.b.



Preparazione

1. Metti le lenticchie in un pentola e versa tanta acqua da ricoprirle, più due dita. Porta ad ebollizione e cucina a fiamma bassa per circa 30 minuti o finché l'acqua si sarà asciugata del tutto. Se le lenticchie sono pronte prima del previsto scola l'acqua in eccesso.
2. Quando cotte, sala leggermente e aggiungi l'olio di cocco. Lasciale raffreddare.
3. Taglia i pomodori a cubetti e il cetriolo a mezzelune o quarti di luna.
4. In una scodella versa lenticchie, pomodori, cetrioli, erba cipollina. Aggiusta di sale se necessario.



Insalata di quinoa

La quinoa è uno pseudo-cereale ad altissima versatilità. La si può utilizzare in zuppe, insalate fredde, calda con verdure, per fare dei deliziosissimi hamburger e persino dolci! Si digerisce facilmente e non appesantisce lo stomaco, al contrario lascia una sensazione di leggerezza e soddisfazione. Un must della cucina salutare!

Ingredienti

Per 2 persone

200gr di quinoa

1 carota piccola a cubetti *

150gr di broccoli in cimette molto piccole

1 peperone medio giallo o rosso a cubettini

1 zuccina piccola a cubettini *

6 foglie di lattuga lavate e spezzettate con le mani

1 manciata di rucola facoltativa

Basilico e/o prezzemolo q.b.

1 pezzetto di zenzero

Olio evo q.b.

* Si possono utilizzare anche altri tipi di verdure (sedano, cavolo nero, cime di rapa, cavolo cappuccio, cavolfiore...)



Preparazione

1. Lava la quinoa e cucinala in acqua abbondante per 10 minuti. Scola e lascia "riposare" per 10 minuti con coperchio chiuso per ultimare la cottura. (Oppure segui le istruzioni riportate sulla confezione). Sala leggermente.
2. Scalda una padella, aggiungi un filo d'olio e soffriggi la carota e il pezzetto di zenzero senza buccia, intero o tagliato a metà.
3. Aggiungi metà peperone, $\frac{3}{4}$ di zuccina, quasi tutti i broccoli (ma non tutti, alcuni li andremo ad aggiungere crudi) e 3 foglie di basilico. Sala a piacere e continua a cucinare per circa 5-10 minuti, o finché le verdure si saranno ammorbidite. Rimuovi lo zenzero.
4. In una terrina versa la quinoa, le verdure cotte, il resto delle verdure ($\frac{1}{2}$ peperone, i broccoli restanti e zucchine restanti) lasciate allo stato crudo e del basilico o prezzemolo tritato. Aggiungi la rucola e le foglie di lattuga solo quando gli altri ingredienti si saranno raffreddati. Mescola e aggiusta di sale se necessario.

Riso integrale stufato al forno con verdure

Ingredienti

Per 2 persone

200gr di riso integrale

1 carota media a cubettini

2 coste di sedano a cubettini

2 tazze di verdure di stagione a cubetti o pezzettini (fagiolini, zucchine, peperoni, cavolfiore, broccoli, cime di rapa, mais ecc...)

2 tazze di brodo vegetale caldo

1 cucchiaino di timo secco o qualche rametto fresco

Sale q.b. facoltativo



Preparazione

1. Cuoci il riso in acqua abbondante, scola. Puoi cucinare il riso in anticipo, anche il giorno prima.
2. Mescola riso e verdure in una pirofila o teglia da forno grande.
3. Versa il brodo. Eventualmente sala. Tappa la teglia con dell'alluminio e facci dei buchetti.
4. Cucina in forno preriscaldato a 170° per 25 minuti.



TIP - Per palati più "esigenti" si può preparare un condimento fatto da una parte di salsa di soia e una parte di acqua, speziato con erba cipollina, olio di sesamo e/o semi di sesamo tostati, zenzero tagliato fino, prezzemolo, buccia di limone grattugiata. Lascia marinare per almeno mezz'ora prima di servirla.

Gnocchetti al forno

Ingredienti

Per 2 persone

Per gli gnocchi:

600gr di patate bollite

50-70gr di farina di avena (si può ottenere la farina d'avena semplicemente frullando bene i fiocchi d'avena)

Per il sughetto:

2 carote tritate fini

½ scalogno tritato fine

1 costa di sedano tritata fine

8 olive

5 foglie di basilico

1 rametto di rosmarino

Olio evo q.b.

Sale q.b.

2 manciate di rucola

facoltativa



Preparazione

1. Sbuccia le patate e schiaccia con uno schiacciapatate.
2. Mescola le patate con la farina di avena, 2-3 cucchiari di acqua tiepida e sale a piacere. Impasta fino a formare un composto morbido ma compatto. Lascia riposare per 5 minuti.
3. Forma delle palline con le mani e passa gli gnocchi nuovamente nella farina d'avena.
4. Metti gli gnocchi su carta da forno o in una pirofila con un po' d'olio evo e cucina in forno preriscaldato a 200° finché non diventano leggermente dorati (circa 20 minuti). Dagli una mescolata a metà cottura.
5. Prepara una salsa facendo rosolare carota, sedano e scalogno in un filo d'olio. Aggiungi mezzo bicchiere d'acqua, gli aromi e le olive, sala a piacere e cucina fino all'evaporazione dell'acqua.
6. Mescola gli gnocchi alla salsa e finisci con una manciata di rucola.



Orzotto alla zucca

Ingredienti

Per 2 persone

240gr di orzo

350gr di zucca tagliata a dadini (senza buccia e semi)

1 porro tritato

1.2 litri di brodo vegetale

Prezzemolo tritato q.b.

Sale e olio evo q.b. facoltativi



Preparazione

1. Porta ad ebollizione il brodo vegetale.
2. Versa l'orzo, la zucca e il porro.
3. Cucina fino a fine cottura dell'orzo (circa 40 minuti).
4. Aggiungi del prezzemolo a fine cottura e/o come decorazione.
5. Eventualmente sala e aggiungi un filo di olio evo a crudo.

TIP - Verso fine cottura schiaccia con un cucchiaio o una forchetta alcuni dei pezzetti di zucca, il risultato sarà ancora più cremoso. YUM!

Pasta senza glutine con zucchine e zafferano

Ingredienti

Per 2 persone

200gr di pasta di mais

3 zucchine piccole a mezzelune

1 bustina di zafferano

½ scalogno tritato

Sale q.b.

Olio evo q.b.



Preparazione

1. Cucina la pasta secondo il metodo riportato sulla confezione.
2. Salta in padella le zucchine con un filo d'olio, lo scalogno e del sale.
3. Frulla metà delle zucchine con lo zafferano e una tazzina da caffè di acqua di cottura della pasta.
4. Condisci la pasta con le zucchine restanti e la salsa di zucchine e zafferano.



Polenta con cavolfiore alla curcuma

Ingredienti

Per 2 persone

250gr di farina di mais per polenta morbida

1 cavolfiore grande

1 peperone piccolo rosso tagliato a cubetti piccolissimi

200ml di latte di cocco

1 cucchiaino raso di curcuma

Prezzemolo tritato per decorare facoltativo

Sale e pepe q.b.



Preparazione

1. Prepara la polenta secondo il metodo riportato sulla confezione (evitando l'olio se viene consigliato).
2. Separa il cavolfiore in cimette.
3. Disponi le cimette di cavolfiore e il peperone in una pentola, versa il latte di cocco, la curcuma e un pizzico di sale. Aggiungi mezzo bicchiere d'acqua e mescola. Tappa e porta ad ebollizione. Cucina per circa 10-15 minuti a seconda della consistenza desiderata per il cavolfiore. Aggiusta di sale e pepe se necessario.
4. Versa la polenta su un piatto e disponi al centro il cavolfiore con il suo sughetto e un trito di prezzemolo.

TIP - Si può variare il gusto dello stufato aggiungendo in pentola dei funghi champignon a fettine. In questo caso aggiungere meno di mezzo bicchiere d'acqua. Spettacolare!

Casseruola di verdure invernali e semi

Non lasciarti ingannare dalla semplicità di questa ricetta, è di una bontà incredibile!

Ingredienti

Per una teglia grande

¼ di cavolo cappuccio verde tagliato fino

¼ di cavolo cappuccio viola tagliato fino

½ cavolfiore piccolo in cimette

8 funghi champignon a fettine

60gr di semi o frutta secca tritati (consigliati semi di girasole)

Olio evo q.b. facoltativo

Sale vegetale q.b.



Preparazione

1. Disponi tutte le verdure in una pirofila o teglia da forno, lasciando i funghi per ultimi.
2. Aggiungì del sale vegetale, i semi e un filo d'olio.
3. Tappa la teglia con alluminio e facci dei buchetti. Cucina in forno preriscaldato a 180° finché le verdure non si ammorbidiscono (circa 25 minuti).



TIP - Lascia i semi di girasole in ammollo per una notte. Quindi scolali in uno scolapasta, dagli una sciacquata e lasciali "germogliare" fino al momento d'uso. Così facendo "attivi" i semi. Diventeranno più morbidi, saporiti, ma soprattutto molto più nutrienti e facilmente digeribili.

Zuppa di broccoli e zucca

Ingredienti

Per 2 persone

500gr di zucca pelata e tagliata a cubetti

400gr di broccoli in cimette

1 porro

½ cucchiaino di sale alle erbe o mezzo dado
senza monosodio glutammato

Sale q.b.



Preparazione

1. In una pentola fai bollire 1 litro di acqua.
2. Aggiungi il sale alle erbe, la zucca e il porro tritato e cucina per 15-20 minuti.
3. Aggiungi le cime dei broccoli e cucina per circa altri 7-8 minuti.
4. Frulla completamente per creare una zuppa cremosa, oppure lascia solide un quarto delle verdure e sala a piacere.



TIP - Potresti aggiungere 1-2 patate a cubetti per renderla più corposa.

Burgers di batata e broccoli

Ingredienti

Per 10-12 burgers

350gr di broccoli tagliati a cimette

600gr di batata sbucciata e a cubetti

3 cucchiaini di semi di lino tritati

Erbe aromatiche q.b. (ad esempio aglio in polvere, basilico in polvere, rosmarino in polvere, erba cipollina...)

Sale q.b.

Olio di cocco o evo q.b. (suggerito l'olio di cocco)



Preparazione

1. In una tazza mescola i semi di lino con 9 cucchiaini di acqua. Questo mix agirà da legante e sarà come usare un paio di uova.
2. Metti le patate in una pentola e ricoprile di acqua. Porta ad ebollizione e cucinale per 5-8 minuti. Aggiungi quindi i broccoli, tappa con un coperchio e cucina per altri 10 minuti.
3. Scola le patate e i broccoli in uno scolapasta eliminando più acqua possibile.
4. In un frullatore frulla grossolanamente i broccoli, le patate, i semi di lino e gli aromi. Sala a piacere.
5. Forma i burgers vegetali con le mani e metti in forno preriscaldato a 200° per circa 20 minuti per parte (devono diventare marroncini). Fai attenzione quando li giri. Li puoi cucinare su carta da forno o in una pirofila leggermente unta con dell'olio di cocco.

TIP - Assapora questi deliziosi burgers con un'insalatina fresca e croccante... divini!

Polpette di lenticchie e cavolo nero

A chi mangia vegano viene posta frequentemente questa domanda: "Da dove prendi le proteine?" Ti sorprenderà sapere che nella razione per persona di questa ricetta (ossia in 5 polpette), sono contenuti circa 24,32gr di proteine*, mentre una bistecca di manzo di circa 100gr ne contiene circa 20gr.

Ingredienti

Per 2 persone (circa 10 polpette)

- 180gr di lenticchie verdi
- 100gr di cavolo nero senza gambo e tagliato fino
- 2.5 cucchiaini di semi di lino tritati
- 1 spicchio di aglio tritato
- Rosmarino q.b.
- Timo q.b.
- Sale e pepe q.b.
- Olio evo q.b



Preparazione

1. Metti le lenticchie in una pentola e aggiungi acqua fino a coprirle più tre dita, porta ad ebollizione e cucina a fiamma bassa per circa 20-25 minuti o finché le lenticchie sono morbide. Scolale.
2. Metti i semi di lino in una tazza e versa sette cucchiaini e mezzo di acqua. Mescola bene.
3. In una padella versa un filo d'olio, l'aglio, il cavolo, sale e pepe a gusto. Lascia appassire per qualche minuto.
4. Frulla le lenticchie con il cavolo, i semi di lino, del sale e gli aromi.
5. Forma delle polpette ed inforna su carta da forno o in una pirofila unta d'olio evo o di cocco a 200° per 15-20 minuti. Girale dall'altra parte e cuoci per altri 15 minuti o fino a doratura.

TIP - Puoi servire queste deliziose polpette con una salsa classica da bruschetta fatta di pomodoro a dadini, sale e origano. Perfect!

* Calcolati su ingredienti allo stato crudo, nello specifico:

90gr di lenticchie verdi = 20,7gr di proteine

1.25gr di semi di lino = 1,62gr di proteine

50gr di cavolo nero = 2gr di proteine

Crocchettino di patate

Ingredienti

Per una pirofila media

8 patate medie bollite e pelate

1 zuccina tagliata a strisce sottili con il pelapatate

500gr di verdure miste di stagione tagliate a cubettini (melanzane, zucchine, peperoni, broccoli, cavolfiore, cavolo cappuccio, cavolo nero, funghi, carote, sedano, porro ecc...)

Erbette miste a piacere: timo, basilico, erba cipollina, origano, prezzemolo, rosmarino ecc...

Noce moscata q.b.

Olio evo q.b.

Sale q.b.



Preparazione

1. Cucina al vapore o salta velocemente in padella le verdure a cubetti con il misto di erbe (le verdure non devono cuocere del tutto). Sala a gusto.
2. Ungi una pirofila o una tortiera con olio evo. Taglia parte delle patate a rondelle e disponile sul fondo.
3. Aggiungi uno strato di verdure (circa la metà).
4. Disponi uno strato di zuccina tagliata fina con il pelapatate, tipo lasagna.
5. Aggiungi il secondo strato di verdure.
6. Prepara un purè con il resto delle patate, aggiungendo un po' di acqua, sale, noce moscata e dell'erba cipollina o origano. Mescola bene e disponi come ultimo strato nella pirofila.
7. Cuoci in forno preriscaldato a 180° per 20-30 minuti. Accendi il grill per un risultato più dorato.



Ravioli di melanzana al forno

Ingredienti

Per una teglia media

2 melanzane grandi
Sale gomasio o parmigiano vegano q.b.
facoltativo

Per il ripieno:

3 carote pelate e bollite
50gr di fiocchi d'avena
Timo fresco q.b.
Sale q.b.

Per la salsa verde:

30 foglie di basilico
50gr di baby rucola o
baby spinacino
½ zucchina
Sale q.b.
2 cucchiai di olio evo



Preparazione

1. Taglia le melanzane a fette di circa mezzo centimetro. Sala leggermente da entrambe le parti e lasciale "sudare" in uno scolapasta per almeno un paio d'ore.
2. Cucina le melanzane su carta da forno per circa 20 minuti in forno preriscaldato a 160°, girandole a metà cottura.
3. Frulla gli ingredienti per il ripieno, eccetto l'avena, con un po' di acqua di cottura delle carote. Mescola l'avena con la salsa di carota e lascia riposare per 5-10 minuti.
4. Frulla gli ingredienti per la salsa verde (aggiungendo eventualmente un pochino d'acqua) e versa un primo strato di questa salsa in una teglia.
5. Prendi una fetta di melanzana e riempi con la salsa del ripieno. Chiudi a metà. Disponi con cura nella teglia e ripeti l'operazione con le altre fette di melanzana.
6. Versaci sopra il resto della salsa verde ed eventualmente la salsa per il ripieno se ne è avanzata.
7. Cospargi con sale gomasio o parmigiano vegano se ce l'hai in casa ed inforna a 200° per 20 minuti.

Minestrone al farro

Ingredienti

Per 2 persone

200gr di farro integrale

4 patate piccole (tipo novelle) ben lavate

1 carota a tocchetti

2 coste di sedano a tocchetti

70gr di cavolo nero o altro tipo di cavolo, o broccoli

1 zucchina piccola a tocchetti facoltativa

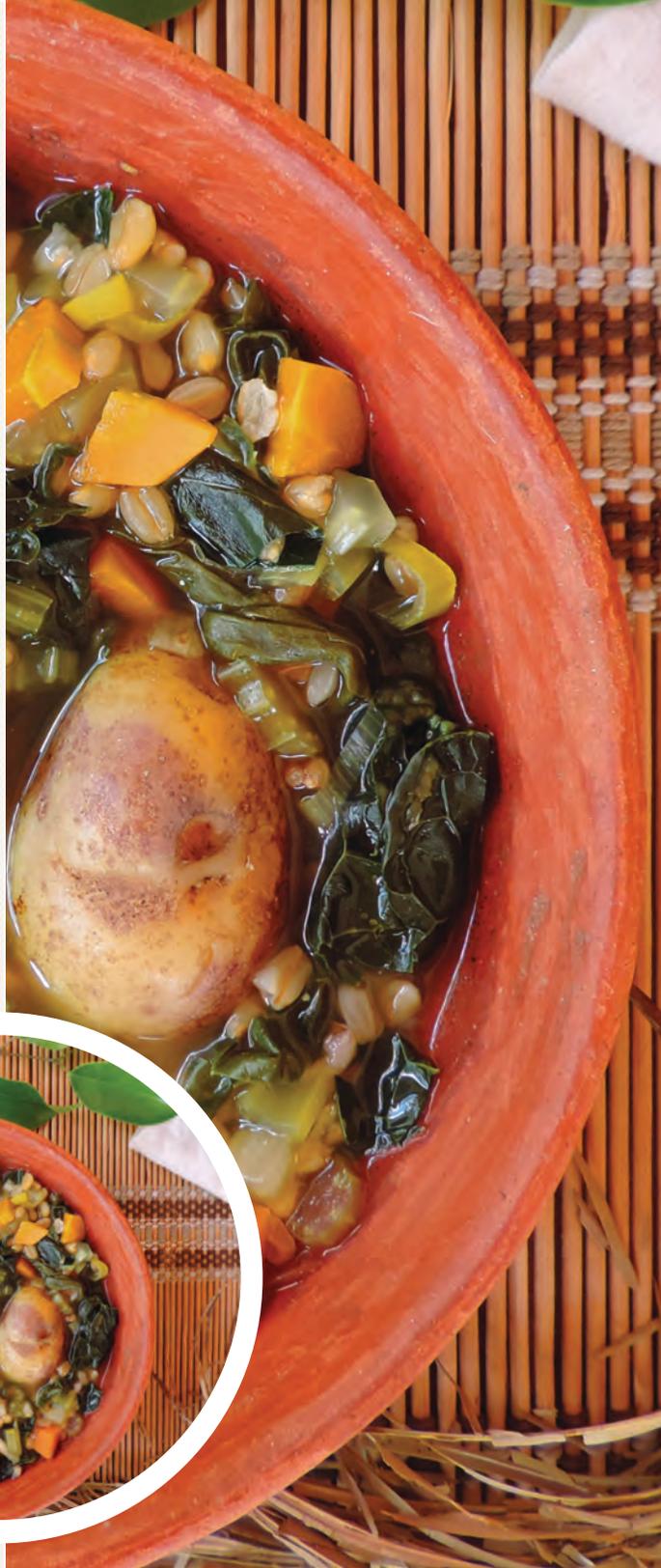
1 pezzo di porro a fettine sottili

1 spicchio d'aglio schiacciato

Un mazzetto di basilico

Sale q.b.

Olio evo q.b. facoltativo



Preparazione

1. In una pentola versa 1.7 litri di acqua. Aggiungi carota, sedano, porro, patate intere, aglio e porta ad ebollizione.
2. Aggiungi farro e basilico, poi cucina per 25 minuti.
3. Aggiungi zucchina e cavolo, sala leggermente e cucina fino a cottura ultimata del farro (circa 15-20 minuti).
4. Aggiusta di sale ed eventualmente servi con un filo d'olio evo a crudo.



Scodella di riso asiatica

Ingredienti

Per 2 persone

200gr di riso integrale

1 carota tagliata a julienne

1 zuccina tagliata a julienne

½ peperone tagliato a julienne

200gr di funghi champignon o portobello tagliati a fettine sottili

50gr di germogli di soia o alfalfa facoltativi

Semi di sesamo e/o sale gomasio

Salsa di soia q.b.

Olio di sesamo q.b.

Olio evo q.b.



Preparazione

1. Cucina il riso integrale in abbondante acqua salata. A cottura ultimata scola il riso.
2. Scalda una padella antiaderente, versa quindi un filo di olio evo, i funghi e circa 2 cucchiaini di salsa di soia. Tappa con un coperchio e cucina finché l'acqua non è evaporata.
3. Metti da parte i funghi e nella stessa padella salta la carota e la zuccina per circa 3 minuti con un filo d'olio evo o di sesamo e un pizzico di sale. Metti da parte.
4. Taglia finemente altre verdure crude a piacere come mezzo peperone.
5. Posiziona il riso al centro del piatto. Disponi le verdure in modo ordinato intorno.
6. Finisci con dei germogli di soia o di alfalfa e una spolverata di gomasio o di semi di sesamo. Assapora le verdure individualmente con il riso, oppure mischia tutto assieme.

TIP - Varia le verdure con broccoli, cavolfiore, cavolo cappuccio, peperoni, porro, alghe. La sua presentazione scenica rende questo piatto adatto ad una cena familiare.

Insalata di patate con maionese di avocado

Ingredienti

Per 2 persone

800gr di patate

½ peperone rosso a cubetti piccolissimi

½ peperone giallo a cubetti piccolissimi

3-4 ravanelli a cubetti piccolissimi

1 cetriolo a cubetti piccolissimi

¼ zucchina a cubetti piccolissimi facoltativa

Per la maionese di avocado:

1 avocado grande

Qualche filo di erba cipollina

Sale q.b.



Preparazione

1. Lessa le patate con la buccia. Lasciale raffreddare, quindi pelale e falle a fettine.
2. In una ciotola grande metti le patate, aggiungi i peperoni, la zucchina, il cetriolo e i ravanelli.
3. In una ciotolina schiaccia con una forchetta l'avocado ben maturo con l'erba cipollina tritata e un po' di sale. Aggiungi un goccio di acqua e mescola bene. La consistenza dovrebbe essere tipo maionese.
4. Sala a piacere le patate e le verdure, aggiungi la "maionese" e mescola, facendo attenzione a non rovinare le patate.
5. Gusta immediatamente o manteni in frigo anche per il giorno dopo. In questo caso aggiungi un po' di succo di limone per non far ossidare l'avocado.

Fagioli neri in salsa cremosa

Ingredienti

Per 2 persone

240gr di fagioli neri secchi
2 peperoni rossi a cubetti di circa 1cm
½ peperone giallo a cubetti di circa 1cm
1 pomodoro a cubetti di circa 1cm
Qualche filo di erba cipollina tritata
200ml di latte di cocco
Sale q.b.



Preparazione

1. Lascia i fagioli in ammollo per una notte.
2. Lessa i fagioli (circa 45minuti).
3. In una pentola versa il latte di cocco, i peperoni, il pomodoro e l'erba cipollina. Aggiungi mezzo bicchiere d'acqua, sala, porta ad ebollizione e cucina a fiamma bassa per circa 20 minuti. Frulla per ottenere la crema.
4. Aggiungi i fagioli alla salsa cremosa e cucina per altri 10 minuti assieme.



TIP - Gusta questo succulente piatto usando delle coste di sedano come "cucchiai".

TIP 2 - Prova la salsa non frullata, senza o con poco pomodoro, anche per condire la pasta di mais. Piacerà a tutti!