La Prova vegana – crudista – igienista

Cene Ricette Crudiste

Lunedì

Pere Speziate

Ingredienti

3 Pere, cannella a piacere, 2 cucchiaini di succo di limone.

Procedimento

Sbucciare le pere e tagliarle a tocchetti piuttosto grandi, aggiungere il succo del limone e la cannella a piacere.

Insalata invernale

Ingredienti

1 Tazza di cavolo cappuccio, 1 Tazza di radicchio, 1 finocchio, 1 mela, 1 cucchiaio di semi di papavero.

Procedimento

Affettare tutte le verdure e tagliare la mela a cubetti. Se si preferisce condire con un pizzico di sale.

Martedì

Spiedini di frutta

Ingredienti

2 mele, 2 pere, 3 kiwi

Procedimento

Tagliare la frutta a cubi piuttosto grandi e formare degli spiedini con gli appositi stuzzicadenti lunghi.

Broccolo cremoso

Ingredienti

½ broccolo, ½ avocado, 1 cucchiaino di limone, 5 - 6 pomodori secchi.

Procedimento

Tenere in ammollo i pomodori secchi per almeno 30 minuti. Tagliare il broccolo a tocchetti. A parte frullare l'avocado con il limone e i pomodori secchi, aggiungere un paio di cucchiai di acqua di ammollo. Condire il broccolo con la crema.

Mercoledì

Macedonia invernale

Ingredienti

2 pere, 2 mele, 2 kiwi, 2 cucchiai di succo di limone

Procedimento

Tagliare a cubetti tutta la frutta e condirla con il limone.

Banane al cocco:

Ingredienti

2 Banane 2 cucchiai di scaglie di cocco.

Procedimento

Tagliare le banane a rondelle e infarinarle con la farina di cocco.

Giovedì

Zuppa di frutta

Ingredienti

2 banane, 1 mela, frutta a piacere a pezzi.

Procedimento

Frullare le banane insieme alla mela e riporle in una ciotola. A parte tagliare la frutta che si preferisce a pezzetti e aggiungerla sulla superficie della crema.

Insalata di barbabietole

Insalata di barbabietola

Ingredienti

1 barbabietola, 100g foglie di lattuga, 2 carote

Procedimento

Sbucciare la barbabietola e affettarla con un pelapatate, cercando di creare delle strisce abbastanza larghe. Fare la stessa cosa con le carote. Tagliare la lattuga e unirla al resto degli ingredienti. Se si preferisce aggiungere un pizzico di sale.

Venerdì

Mousse di Pere

Ingredienti

2 pere, 1 banana, ½ cucchiaino di cannella

Procedimento

Frullare le pere insieme alla banana e alla cannella, versare in una ciotola e se si desidera aggiungere altra cannella in superficie.

Cous cous di verdure

Ingredienti

½ cavolfiore o 1 cavolfiore piccolo, 100g di zucca, ½ tazza di uvetta

Procedimento

Mettere in ammollo l'uva sultanina. Frullare il cavolfiore con un robot da cucina, deve rimanere di una consistenza granulosa. Tagliare la zucca a cubetti. Unire tutti gli ingredienti e se si preferisce condire con un pizzico di sale.

Sabato

Smoothie verde

Ingredienti

2 banane, 100g di lattuga, 1 mela.

Procedimento

Frullare tutti gli ingredienti per circa 30 secondi.

Cavolfiore al pomodoro secco

Ingredienti

½ cavolfiore o 1 piccolo, 10 pomodori secchi, basilico, 2/3 di un bicchiere di acqua

Procedimento

Mettere in ammollo i pomodori secchi per almeno 30 minuti. Sciacquarli con acqua pulita e frullarli con l'acqua e 10 foglie di basilico. Tagliare il cavolfiore a tocchetti e condire con la salsa di pomodoro secco. Aggiungere qualche foglia di basilico per guarnire.

Domenica

Smoothie di verdura

Ingredienti

3 Mele, 100g di lattuga, 1 costa di sedano

Procedimento

Frullare tutti gli ingredienti per circa 30 secondi

Pomodori alla siciliana

Ingredienti

12 metà di pomodori secchi, 2 cucchiaini di capperi, 25g di mandorle, qualche foglia di basilico.

Procedimento

Mettere in ammollo i pomodori secchi. A parte frullare le mandorle a farina, aggiungere i capperi, il basilico e 2 pomodori secchi, frullare per qualche secondo. Utilizzare il composto per riempire i pomodori secchi messi da parte.