La Prova Vegana – Crudista – Igienista: Primavera

Ricette di Francesca – Follow The Green Bunny

Lunedí – Cena

#1) 2 mele - 2 pere - un pugno di uvetta reidratata
#2) Wrap: 1 cespo di lattuga romana
Ripieno: 2 zucchine - 1 broccolo piccolo marinato nel limone - 2 coste di sedano - 1 finocchio
Salsa: 1\2 avocado grande (o uno piccolo) - 1 limone grande

#1: Spicchi di mela con crema di pera e uvetta
Tagliare le mele in spicchi, frullare le pere. Cospargere le mele con il frullato di pera. Aggiungere l'uvetta precedentemente ammollata (per almeno mezz'ora).

#2: Wraps di lattuga all'ortolana di Aprile\Maggio
Staccare le foglie di lattuga e lasciarle intere. Tagliare il broccolo a fette sottili con un coltello (o se si preferisce, frullarlo con un mixer) e versare il succo di un limone grande. Massaggiare il broccolo con le mani, "strizzandolo" bene. Una volta ammorbidito, è pronto.
Tagliare le coste di sedano, il finocchio e le zucchine a tocchetti. Unirle al broccolo in una ciotola. A parte, schiacciare l'avocado e aggiungere del succo di limone.

Usare la lattuga come wrap, aggiungendo ad ogni foglia un cucchiaio di ortolana ed un pò di salsa d'avocado.

Martedí – Cena

#1) 250 gr di fragole - 3 kiwi - 2 arance
#2) Letto di misticanza a piacere (100 gr)
Cous cous: 1 cavolfiore piccolo marinato nel limone - 1 limone grande - 1 peperone grande - 2 coste di sedano - un ciuffo di prezzemolo ed erba cipollina a piacere

#1: Fragole e kiwi in succo d'arancia
Tagliare a pezzetti fragole e kiwi, spremere a parte il succo dell'arancia e unire.

#2: Letto di misticanza con cous cous di cavolfiore
Tagliare il cavolfiore a fette sottili con un coltello (o se si preferisce, frullarlo con un mixer) e versare il succo di un limone grande. Massaggiare il cavolfiore con le mani,"strizzandolo" bene. Una volta ammorbidito, è pronto.
Pulire e tagliare il peperone ed il sedano a tocchetti. Tritare con il coltello prezzemolo ed erba cipollina a piacere.

Unire il tutto su un letto di misticanza a piacere.

Mercoledí – Cena

Gelato: 4 banane grandi (o 5 medie) da congelare il giorno precedente - 2 cucchiai di carruba - 1 cucchiaio di cocco in scaglie

Gelato di banana due gusti: cioccolato fruttariano e cocco
La sera precedente, tagliare le banane a tocchetti piccoli e metterla nel congelatore in un sacchetto. Ci vogliono comunque 5 ore circa prima che si raffreddino al punto giusto. Una volta passato il tempo, tirarle fuori dal congelatore e lasciarle a temperatura ambiente per 10-15 minuti. Successivamente, metterne metà nel frullatore con il cocco e frullare a scatti - pulsazioni, aiutandosi a frullatore spento con una spatola fino a quando la consistenza è quella del gelato.

Ripetere lo stesso procedimento con l'altra metà rimasta di banane e la polvere di carruba.

Giovedí – Cena

#1) 2 banane, 2 pere
#2) Vellutata: 4 zucchine, foglie di basilico a piacere, erba cipollina a piacere, 6\7 pomodori secchi, 1\2 avocado grande (o uno piccolo). Cucchiaio: 1 radicchio a foglia lunga (trevigiano).

#1: Macedonia di pera & banana
Tagliare pere e banane, mescolare.

#2: Vellutata di zucchine, con barchette di radicchio
Ammollare i pomodori secchi per almeno 1 ora. Risciacquarli. Tagliare a tocchetti le zucchine, frullarle con acqua q.b. fino a che non si ottiene una "zuppa". Aggiungere avocado per ottenere una consistenza cremosa. Aggiungere successivamente basilico, erba cipollina e pomodori secchi.

Usare il radicchio come cucchiaio commestibile della zuppa.

Venerdí – Cena

#1) 3 mele, 3 coste di sedano
#2) Insalata: 1 lattuga gentile, 1 radicchio piccolo, 2 ciuffetti di rucola, 1 costa di sedano, 1 arancia, 200 gr. di fragole.
Dressing: 1\2 ananas, 30 gr di semi di girasole, erba cipollina

1#: Frullato di mela e sedano
Tagliare mele e sedano a tocchetti, frullare. Aggiungere acqua se necessario.

#2: Insalata ricca fruttata con dressing di ananas e semi di girasole
Ammollare i semi di girasole per almeno 2\3 ore. Tagliare le verdure, l'insalata, le fragole e l'arancia ed unirle in una insalatiera capiente. Frullare i semi di girasole aggiungendo poca acqua a filo fino a quando si ottiene una "crema". Aggiungere successivamente l'ananas e l'erba cipollina. A seconda di quanto la si vuole liquida, si aggiunga o meno acqua.
Unire il dressing all'insalata.

Sabato – Cena

#1) 250 gr di fragole, 2 mele
#2) Tagliatelle: 4 zucchine.
Salsa: 1\2 avocado grande (o 1 piccolo), 500 gr di pomodorini (ciliegino o datterini), 3\4 foglie di basilico, erba cipollina a piacere

#1: Macedonia di fragole con mousse di mela
Tagliare le fragole, frullare le mele (con pochissima acqua se necessario). Unire.

#2: Tagliatelle di zucchina in crema d'avocado, pomodorini, erba cipollina e basilico
Tagliare le zucchine con il pelapatate e pi con un coltello ottenendo delle "tagliatelle". Frullare pomodorini, basilico ed erba cipollina, ed infine l'avocado.
Condire le tagliatelle con il sugo ottenuto.

Domenica – Cena

#1) 3 banane, 3 foglie (minimo) di lattuga romana
#2) Macedonia: 3 coste di sedano, 300 gr di asparagi (privati della parte dura), 2 carciofi (privati della parte dura), 1 mela, 30 gr di noci.
Dressing: 2 mele, 2 peperoni

#1: Tacos di banane e lattuga
Sbucciare le banane, e avvolgerle in una o due foglie di insalata romana a mò di tacos.

#2: Macedonia verde con dressing di mela e peperone
Pulire i carciofi dalle foglie più dure, e dal gambo. Tagliare a fettine sottili. Pulire gli asparagi dalla parte più dura (e bianca) del gambo, poi tagliare a fette grossolane. Tagliare sedano e una mela a tocchetti piccoli, ed unire il tutto.
Frullare le mele con pochissima acqua se necessario, aggiungere i peperoni puliti e tagliati a tocchetti e qualche gheriglio di noce, fino ad ottenere una salsa.

Unire la macedonia con la salsa ottenuta. Sbriciolare sopra le noci rimaste.