La Prova Vegana – Crudista – Igienista: Primavera

Ricette di Gioia – Bacche di Gioia

Martedí – Cena vegana

Vellutata di patate e asparagi

Ingredienti:
500 gr di asparagi
300 gr di patate
1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva
Dado vegetale senza glutammato

Procedimento - Sbucciare la patata, tagliarla a dadini e cuocerla a vapore. Pulire gli asparagi, tagliarli a dadini e cuocerli a vapore. Versare le verdure in una padella con poca acqua e il dado, coprire con il coperchio e far cuocere a fiamma bassa per circa 5 minuti dal bollore. Frullare le patate e gli asparagi, aggiustare di sale ed aggiungere acqua se serve. Infine irrorare con poco olio d'oliva.

Far riposare circa 5 minuti prima di servire.

Giovedí – Cena vegana

Fari-frittata di ceci con verdure

Ingredienti:
Mezza tazza di acqua
Mezza tazza di farina di ceci
Un peperone verde dolce (di quelli piccoli e allungati)
Qualche verdura avanzata
Sale
Prezzemolo
Olio evo q.b.

Procedimento - Pulire e sminuzzare il peperone e le verdure prescelte. Setacciare la farina di ceci e, con l'aiuto di una frusta, amalgamare e sbattere tutti gli ingredienti insieme per alcuni minuti, fino ad ottenere una pastella abbastanza liquida ma omogenea.
Nel frattempo, scaldare una padella sul fuoco. Quando è calda, ungerla con un filo di olio evo. Versare la pastella sulla padella unta e velocemente distribuirla in maniera uniforme. Far cuocere per un paio di minuti e poi, aiutandosi con un piatto, girare l'omelette dall'altro lato e proseguire la cottura. Finire con della paprica dolce e servire con insalata fresca e verdure crude.

Sabato – Cena vegana

Riso rosso / nero e gramolata di verdure in padella

Ingredienti:
1 zucchina
1 peperone rosso
1 peperone giallo
Qualche oliva nera
2 carote
1 manciata di taccole
100 grammi di riso rosso
Olio evo q.b.
Dado vegetale senza glutammato

Procedimento - Sciacquare e cuocere il riso rosso / nero in abbondante acqua salata, per circa 40 minuti. Nel frattempo, lavare e tagliare tutta la verdura a dadini molto piccoli, di circa 1/2 centimetro. È un lavoro lungo ma accelera la cottura, la digestione e l'effetto finale nel piatto sarà molto bello. A cottura del riso ultimata, far scaldare un filo di olio evo in una padella e versare la verdura. Saltare per cercare di ottenere una cottura croccante e non troppo ammorbidita: a tal fine, non aggiungere sale. Quando inizia a cambiare consistenza, aggiungere il riso ed aggiustare di sapore con il dado sciolto in poca acqua. Continuare a saltare finché non si è raggiunto il grado di cottura desiderato, cercando di non cuocere troppo la verdura (pochi minuti saranno sufficienti).

Si può mangiare caldo o freddo. A piacere, guarnire con qualche foglia di basilico tagliata a listarelle.

N.B.: Le cene vegane sono opzionali, in alternativa alle cene crudiste. Precedere questo tipo di cene da un'insalata fresca poco condita (meglio senza condimento) per facilitare la digestione.