

La Prova Vegana – Crudista – Igienista: Autunno 2015

Ricette di Francesca – FollowTheGreenBunny.com

Lunedí – Cena

#1) Spremuta di 4 arance

#2) Maltagliati di finocchio al ragout di broccoli e pomodori secchi

Ingredienti:

2 finocchi (non buttate via le "barbe\erbette" del finocchio!)

10 pomodori secchi ammollati

Una manciata di capperi dissalati

10/15 fiori di broccolo

1 cm di porro, parte bianca, togliendo la parte interna se rimane dura

qualche foglia di lattuga o radicchio per la "scarpetta"

Procedimento: Tagliare i finocchi sottilmente (meglio se con una mandolina), frullare i pomodori secchi, i capperi, i fiori di broccolo, le eventuali barbe dei finocchi ed il porro, aggiungendo un filo d'acqua se necessario. Unire i finocchi al ragout, amalgamando con le mani.

Martedì – Cena

#1) 2 cachi

#2) Risotto Apriti Sesamo

Ingredienti:

1 rapa bianca \ 1 daikon mondato

1 pezzetto di sedano rapa

1 zucchina

1\2 peperone

6 pomodori secchi ammollati

1 cm di porro

1 cucchiaio abbondante di tahina (salsa di sesamo)

Succo di mezzo o un quarto di limone

Procedimento: Mondare rapa o daikon, tagliare a fette sottili (meglio se con la mandolina), e tritare le fette con il coltello fino ad ottenere una consistenza simile a dei chicchi di riso. (Per chi avesse la spaghettratrice, spaghettrare la rapa o il daikon e tagliare a chicco di riso gli spaghetti ottenuti). Tagliare a pezzetti piccoli zucchina, sedano rapa, peperone, porro e pomodori secchi. Unire le verdure tagliate al "risotto", amalgamando con le mani ed aggiungendo il cucchiaio abbondante di tahina e il succo di limone.

Una collaborazione tra:



Marinella Mazzola
maryincucina.it
maryincucina@gmail.com



Francesca Piu
followthegreenbunny.wordpress.com
memolemelina@gmail.com



Il Drago Parlante
ildragoparlante.com
serena.in.forma@gmail.com

Mercoledì – Cena

FRUIT DAY!

#1) 2 mele e un grappolo d'uva

#2) Millefoglie di pera al cioccolato di cachi e carruba

Ingredienti

3 pere

3 cachi

Un cucchiaino di carruba

Procedimento: Tagliare a fette le pere con il coltello non troppo sottilmente, fino ad ottenere dei dischetti.

Frullare i cachi con il cucchiaino di carruba, ed alternare le fette di pera con il cioccolato di cachi e carruba ottenuto.

Giovedì – Cena

#1) Frullato di 1 mela, 1 pera, 1\2 gambo di sedano

#2) Sfogliatelle di rapa rossa al pesto di noci, erbe e broccoli

Ingredienti:

1 rapa rossa grande o sedano rapa o rapa bianca

Una manciata di fiori di broccolo

Una manciata di rucola

Una manciata di valerianella

30 gr. di noci sgusciate

5\6 pomodori secchi ammollati

Succo di 1\2 limone

1 cm di porro, parte bianca, privo della parte interna se risulta "dura"

Qualche filo di erba cipollina (o 1\2 cucchiaino di erba cipollina secca)

Procedimento: Mondare e tagliare a fette sottili la rapa (meglio se con la mandolina), frullare i restanti ingredienti aggiungendo acqua a filo se necessaria.

Unire la rapa ed il pesto ottenuto.

Una collaborazione tra:



Marinella Mazzola
maryincucina.it
maryincucina@gmail.com



Francesca Piu
followthegreenbunny.wordpress.com
memolemeline@gmail.com



Il Drago Parlante
ildragoparlante.com
serena.in.forma@gmail.com

Venerdì – Cena

#1) Frullato di 1 caco e 1 banana

#2) Ravioloni ripieni al pesto di girasole

Ingredienti:

1 sedano rapa di grandezza medio\piccola, mondato e tagliato a rondelle sottili (meglio se con una mandolina) e marinato nel succo di 1 limone

30 gr. di semi di girasole

4\5 pomodori secchi ammollati

Un pugno di valerianella o rucola

Una manciata di capperi dissalati

1\4 di costa di sedano

2 cm di porro, parte bianca

Succo di 1\4 di limone

Un pizzico di erba cipollina (facoltativa)

Qualche fogliolina di prezzemolo fresco (facoltativo)

Procedimento: Marinare il sedano rapa tagliato a fette sottili di forma circolare nel succo di limone, lasciarle ammorbidire e sciacquarle bene dal limone.

Creare con il ripieno frullando 20 gr. di semi di girasole, 4/5 pomodori secchi e 1 cm di porro.

Aggiungere acqua a filo se necessaria, il composto dovrà ricordare un patè.

Farcire con un poco di ripieno ogni fetta di sedano rapa, e richiuderlo su sè stesso come fosse un raviolo e procedere con il pesto.

Frullare il pugno di valerianella o rucola con una manciata di capperi dissalati, 10 gr. di semi di girasole, il succo di 1\4 di limone, 1\4 di costa di sedano e, facoltativi, qualche fogliolina di prezzemolo fresco e un pizzico di erba cipollina.

Aggiungere acqua a filo se necessaria, la consistenza ideale è quella di un pesto piuttosto liquido.

Cospargere i ravioli ripieni con il pesto ottenuto.

Sabato – Cena

#1) Macedonia di 1 pera, 1 banana, 25gr uvetta reidratata

#2) Cous cous d'Autunno alle radici della Terra in agrodolce

Ingredienti:

Foglie di valerianella, lattughino e rucola a piacere

1\2 cavolfiore medio

1\2 rapa rossa piccola

1 sedano rapa piccolo (o 1/2 grande) mondato

4 cm di porro, parte bianca, senza parte interna

2 pomodori secchi ammollati

Succo di mezza arancia

1\2 avocado grande (o 1 piccolo)

2 cucchiari di chicchi di melagrana

Due ciuffetti di prezzemolo (facoltativo)

Succo di limone per la marinatura

Una collaborazione tra:



Marinella Mazzola
maryincucina.it
maryincucina@gmail.com



Francesca Piu
followthegreenbunny.wordpress.com
memolemolina@gmail.com



Il Drago Parlante
ildragoparlante.com
serena.in.forma@gmail.com

Procedimento:

Per il "cous cous": Tagliare a striscioline sottili la rapa rossa e metterla a marinare in una ciotola con del succo di limone.

Tagliare a pezzettini piccoli il cavolfiore (o grattugiarlo) e 2 cm di porro, e massaggiarli assieme marinandoli nel succo di limone fino a raggiungere una consistenza morbida. Lasciare riposare 2 minuti e risciacquare bene. Risciacquare anche la rapa rossa e tagliare le striscioline a cubetti.

Per la salsa agrodolce: Frullare l'avocado con il porro restante, il succo d'arancia, i 2 pomodori secchi, 1\2 cucchiaino di chicchi di melagrana, un ciuffetto di prezzemolo.

Unire l'insalata di foglie al "risotto" di radici e cavolfiore.

Amalgamare con la salsa agrodolce e cospargere il tutto con i chicchi di melagrana rimasti.

Domenica – Cena

SWEET DINNER!

#1) Frullato di 2 mele e 1/2 costa di sedano

#2) Montblanc di mela con latte di cocco e marmellata di mirtilli rossi

Ingredienti:

3 mele

90gr. di mirtilli rossi (cranberry) essiccati reidratati per almeno 1\2 ora

2 cucchiaini di cocco rapè

3 datteri reidratati

Procedimento: Tagliare la mela a fette sottili con un pelapatate, formando delle "tagliatelle" (se avete la spaghettrice, sbizzarritevi!). Frullare il cocco rapè con i datteri e poca acqua, fino ad ottenere la consistenza di un "latte" di cocco dolce.

Versare il latte di cocco sulle tagliatelle di mele.

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

Aggiungere la marmellata agli spaghetti di mela e latte di cocco, aggiungendo scaglie di cocco a piacere.

Una collaborazione tra:



Marinella Mazzola
maryincucina.it
maryincucina@gmail.com



Francesca Piu
followthegreenbunny.wordpress.com
memolemolina@gmail.com



Il Drago Parlante
ildragoparlante.com
serena.in.forma@gmail.com