

La Prova Vegana – Crudista – Igienista: Autunno 2015

Ricette di Mary – Maryincucina.it

Martedì – Cena vegana opzionale

Sformato di patate con zucca e cavolo nero

Ingredienti:

600 gr patate

250 gr zucca

Qualche foglia di cavolo nero

Sale

Olio extravergine d'oliva

Farina di mais

Misto di erbe biologiche

Preparazione: Cuocere le patate sbucciate ed a cubetti al vapore, quando si saranno ammorbidite schiacciarle con lo schiacciapatate. Ripassare pochi minuti in padella la zucca tagliata a cubetti con il cavolo tagliato finemente con un filo d'olio, aggiungere un pizzico di sale e mescolare con le patate schiacciate. Versare il composto in una tortiera, livellarlo, spolverizzare con un po' di farina di mais ed un po' di erbe biologiche a piacere e passare in forno a 160° per 10 minuti.

Buon appetito!

Giovedì – Cena vegana opzionale

Focaccette di castagne con verdure d'autunno

Ingredienti:

per la focaccette:

120gr farina di castagne

100gr acqua

1 pizzico di sale

Un filo d'olio extravergine d'oliva

per le verdure:

5 broccoletti di bruxelles

1 broccoletto siciliano

Un po' di verza

Qualche foglia di radicchio

Olio extravergine d'oliva

Pochissimo sale

300gr zucca

100gr castagne

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

Preparazione: Impastare farina e acqua con olio e sale e con le mani ottenere delle schiacciatine, cuocerle pochi minuti per lato su una crepiera a fiamma media.
Lavare le verdure e tagliarle sottilmente. Scottarle con poco olio ed un po' d'acqua in padella per pochi minuti, mescolando di tanto in tanto. Aggiungere un pizzico di sale.

Sabato – Cena vegana opzionale

Risotto di riso integrale basmati con verza e funghi

(La ricetta la trovate anche qui => http://www.maryincucina.it/2015/10/risotto-verza-e-funghi_22.html)

Ingredienti:

1/2 cavolo verza piccolo
130gr riso integrale basmati
6-7 funghi pleurotus
Qualche fiore di zucca
1 porro
Olio extravergine d'oliva
Olive
Capperi

Preparazione: Tagliare a striscioline la verza eliminando la costa centrale dura. Cuocere la verza con il riso coperti d'acqua a fuoco medio per 35 minuti. In padella cuocere per pochi minuti i funghi tagliati in pezzetti con il porro affettato sottilmente, una manciata di capperi ed un filo d'olio. Unire il riso ai funghi eliminando eventualmente il brodo in eccesso. Aggiungere qualche fiore di zucca e portare in tavola, decorando con qualche oliva. Aggiungendo olive e capperi al piatto non c'è bisogno di aggiungere altro sale.

Buon appetito!

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.

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