

# La Prova Vegana – Crudista – Igienista: Autunno 2015

Ricette di Serena – [ilDragoParlante.com](http://ilDragoParlante.com)- [LaSerenaSalute.com](http://LaSerenaSalute.com)

## Lunedí – Pranzo

### Involtini sushi del Drago

(Vedi anche la video-ricetta qui => <http://www.youtube.com/watch?v=bxA-0vpjPtA>)

*¼ di cavolo cappuccio tagliato molto fino o grattugiato*

*4 ravanelli o ½ zucchini*

*15-20 olive nere*

*1 cucchiaio di capperi dissalati*

*1 manciata di mandorle pelate (circa 25-30 grammi)*

*Qualche filo di erba cipollina tritato*

*Origano (facoltativo)*

*3 fogli di alga nori non tostati*

**Preparazione** – Tagliare i ravanelli o la zuccina a pezzettini minuscoli, mescolare con gli altri ingredienti e arrotolare nei fogli di alga nori, disponendo circa 3 cucchiaini del composto per foglio. Per chiudere farsi aiutare da un po' d'acqua. Per ammorbidire l'alga "spennellare" con le dita un po' d'acqua. Si possono preparare anche in anticipo e portarli via comodamente per pranzo (o per un picnic ☺) però allora evitare di utilizzare troppa acqua, perché le verdure ne rilasceranno per sé. Pappare con gli amici e la famiglia, piaceranno anche agli scettici! ;)

## Martedì – Pranzo

### Insalata Sexy di carota e mela

*2-3 carote grattugiate*

*2 mele rosse*

*1 pezzetto di sedano rapa a striscioline*

*½ avocado piccolo*

*1 rapa rossa media cruda*

**Preparazione** – Fare le mele in quattro parti e tagliarle finemente (anche con una mandolina). Mescolare con le carote e il sedano. Frullare avocado e barbabietola con un po' d'acqua. Se il vostro frullatore non è molto potente, grattugiare la rapa prima di frullare. Una salsa... ad effetto! ;)

Sono sicura che i palati sensibili godranno di tutte le nuances e l'equilibrio tra i sapori di questo piatto, ma se c'è bisogno di un "extra kick", potete aggiungere del gomasio (sale di sesamo).

Una collaborazione tra:



**Marinella Mazzola**  
maryincucina.it  
maryincucina@gmail.com



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



**ilDragoParlante**  
ildragoparlante.com  
serena.in.foma@gmail.com

## Mercoledì DOLCE – Pranzo (vedi il menu settimanale)

### Mercoledì SALATO – Pranzo

#### Pomodori ripieni di fruttortaggi

3-4 pomodori grandi  
1 cetriolo piccolo a pezzettini minuscoli  
1 peperone giallo a pezzettini minuscoli  
½ zucchini a pezzettini minuscoli  
3-4 pomodori secchi ammollati, a pezzettini  
½ avocado a pezzettini  
Qualche oliva tagliata in quarti (facoltativo)

**Preparazione** – Con un coltello piccolo ma affilato tagliare la parte alta dei pomodori (dalla parte dell'attaccatura alla pianta). Fare un foro tanto grande, da farci passare un cucchiaino. Scavare i semi e la polpa e tagliarla finemente. Mescolare polpa, cetriolo, peperone, zucchini, avocado, olive e pomodori secchi. Farcire i pomodori e papparseli con le mani.

Se preferite, potete tagliare tutto a pezzetti e mangiarveli alla spartana! ;)

### Mercoledì – Snack

**NB:** Nel menu è riportato “noci o noccioline” da sgusciare. Mi è stato fatto notare, però, che queste non sono contemplate nel fruttarismo e quindi **per fare di questa giornata veramente fruttariana**, scambiatele con della **frutta essiccata** tipo *datteri* o *fichi secchi*. O anche dei **fruttortaggi** come dei *pomodori* o dei *cetrioli*.

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

## Giovedì – Pranzo

### Insalata Colibrí

*100g di lattughe di differente tipo*

*¼ cavolo cappuccio viola*

*¼ avocado a fettine*

*Qualche frutto rosso (le alchechengi sarebbero mitiche! Ma anche more e/o lamponi)*

*2 cucchiari di chicchi di melograno*

Per la salsa

*½ melograno spremuto*

*2 belle manciate di frutti rossi (anche alchechengi)*

*Succo di 1 lime o ½ limone*

*¼ di avocado*

*Qualche erbetta fresca (il coriandolo è molto sudamericano, ma va bene anche basilico, o potete provare con prezzemolo o erba cipollina)*

*Il succo di un'arancia o due mandarini*

**Preparazione** – Come molti sanno, uno dei miei segreti per creare delle insalate spettacolari è quello di utilizzare insalate di differente tipo, colore ed intensità di verde. Le lavo con molta cura e spezzetto le foglie con le mani e invito anche voi ad utilizzare questo metodo le vostre insalate :D

Tagliare finemente il cavolo cappuccio viola e adagiarlo sopra le lattughe miste, aggiungere le fettine di avocado, i chicchi di melograno e i frutti selvatici.

Per la salsa basta frullare gli ingredienti aiutandosi con un po' di acqua se necessario. Unire insalata e salsa, cospargere di succo d'arancia o mandarino e pensare alla Natura ☺

## Giovedì – Snack

### Barchette con mousse coccolosa autunnale

*2-3 pere*

*1 manciata di uvetta reidratata*

*¼ avocado*

*1 cucchiaino raso di farina di carruba*

*Foglie di lattuga per le barchette*

**Preparazione** – Frullare pere, avocado e carruba con un po' di acqua di reidratazione dell'uvetta. Riempire le foglie di lattuga e cospargere con l'uvetta.

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 – Pranzo

### Tacos di mele e fichi secchi

Foglie medio-grandi di lattuga per i tacos

3 mele

3 banane

*4-5 fichi secchi lasciati in ammollo per una mezz'oretta*

**Preparazione** – Tagliare banane, mele e fichi secchi semi-reidratati a pezzettini e farcire le foglie di insalata. Papparsele così come sono o in aggiunta si potrebbe preparare anche una salsa di mela e banana o anche si potrebbe osare per della mela e avocado o banana-mela-avocado.

## Sabato – Pranzo

### Insalata antirughe

*(Vedi anche la ricetta qui => <http://ildragoparlante.com/insalata-antirughe/>)*

*1 carota grattugiata*

*1/4 di cavolo viola grattugiato (in caso usare il cavolo cappuccio)*

*1/2 zucchina tagliata a mezzelune finissime (o qualche foglia di lattuga)*

*2 mandarini*

*Un mazzetto di coriandolo o basilico tritato*

**Preparazione** – La parte più “difficile” di questa insalata é quella della pulizia dei mandarini, ma ne vale davvero la pena! Per ottenere un risultato superbo, bisognerebbe togliergli la fibra e quindi aprire ogni singolo (o quasi) spicchietto e prelevare l'interno. Fatto questo lasciare il basilico o il coriandolo in infusione con la polpa dei mandarini e il loro succo per almeno 10-15 minuti. Mescolare quindi tutti gli ingredienti assieme.

## Sabato – Snack

### Frullato BA-CO-CA

Questo frullato da spazio all'interpretazione :D Può essere un frullato di BANana-COcco-CACco oppure BANana-COcco-CARRuba! E preparatevi per essere portati in paradiso ;)

*2-4 banane*

*1-2 cucchiari di cocco rapé*

*1-2 cachi o 1 cucchiario di farina di carruba*

**Preparazione** – Frullare gli ingredienti desiderati facendosi aiutare da un po' di acqua. Fatto.

Una collaborazione tra:



**Marinella Mazzola**  
maryincucina.it  
maryincucina@gmail.com



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



**IldragoParlante**  
ildragoparlante.com  
serena.in.forma@gmail.com

## Domenica – Pranzo

### Tabulé crudista

*½ cavolfiore grattugiato*

*3-5 pomodori freschi a pezzettini*

*1 mazzetto di prezzemolo tritato*

*Succo di 1-2 limoni*

*5 olive verdi o nere a pezzettini*

*Erba cipollina, qualche filo, tritato*

*1 peperone rosso o giallo tagliato a pezzettini piccoli piccoli (facoltativo)*

*Basilico (facoltativo)*

*Sale (facoltativo)*

**Preparazione** – Non appena avete gli ingredienti pronti, mescolarli assieme e via a mangiare! Al posto del sale, si potrebbe usare del sale di sedano o aggiungere qualche oliva in più.

## Domenica – Snack

### Carpaccio di cacomela, pere e uvetta

*2-3 cachimela*

*1-2 pere*

*1 manciata di uvetta reidratata*

**Preparazione** – Tagliare finemente il cacomela partendo dal fondo. Tagliare anche le pere molto fine. Posizionare gli ingredienti in modo elegante su un piatto e cospargere di uvetta. Ci si potrebbe aggiungere un pizzico di cannella finale.

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