

La Prova Vegana – Crudista – Igienista: Estate 2015

Ricette di Francesca – FollowTheGreenBunny.com

Lunedí – Cena

#1) 5 fichi e un grappolo d'uva

#2) Wraps di crudità con salsa provenzale

Per le wrap:

10\15 foglie di lattuga romana (o iceberg)

Per le crudità:

1\2 peperone giallo tagliato piuttosto sottile (ma spartano)

una manciata di valerianella

250 gr. di pomodorini (datterini o ciliegini)

1 costa di sedano tagliata a rondelline

1 cetriolo tagliato a cubetti sottili, stile "patata fritta"

Per la salsa provenzale:

- 1 pomodoro di quelli dolci e succulenti, stile cuore di bue (o 2 costoluti piccoli)

- 1/2 peperone giallo grande (o 1 piccolo)

- 1 costa di sedano, foglioline comprese

- 1/2 avocado maturo

- 4-5 pomodori secchi ammollati

- 2 cm di porro (parte bianca senza interno)

- 10 foglie di basilico

- coriandolo (se piace, altrimenti prezzemolo), timo e maggiorana a profusione (anche secchi)

- 5/6 fili d'erba cipollina

- Succo di 1/2 lime (o 1\4 di limone)

Frullare tutti gli ingredienti per la salsa provenzale, impugnare una foglia di wrap\lattuga, farcendola con le crudità e un bel cucchiaino di salsa.

Una collaborazione tra:



Bacche di Gioia

bacchedigioia.it
bacchedigioia@gmail.com



Francesca Piu

followthegreenbunny.wordpress.com
memolemolina@gmail.com



Il Drago Parlante

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

Martedì – Cena

#1) Frullato di sedano e pesca (3 pesche, 2 coste di sedano)

(Non buttate via le foglie, servono per la seconda parte della cena!)

#2) Tagliatelle di cetriolo al pesto di sedano

Per le tagliatelle:

2 cetrioli

Per il pesto:

Foglie di un sedano

3\4 pomodori secchi ammollati

7\8 fili d'erba cipollina

2 cm di porro (parte bianca, senza interno)

40 gr. di noci

acqua q.b.

Tagliare i cetrioli con un pelapatate, formando delle tagliatelle. Potete usare uno Spiralix, se ce l'avete. Tritare (o pestare con un pestaiolo) le foglie di sedano con i pomodori secchi, l'erba cipollina, il porro, e le noci, aiutandovi con poca acqua se necessario.

Unire le tagliatelle al pesto, amalgamando con le mani.

Spolverare con sale di sedano (facoltativo)

Mercoledì – Cena

Gelato di banana e pesca con caramello di datteri

Ingredienti:

4 banane

2 pesche

4\5 datteri medjool o mazafati (oppure 7\8 datteri deglet nour)

Tagliare il giorno prima 4 banane e 2 pesche a pezzi piccoli, e posizionarle in freezer. Tirare fuori dal freezer la frutta congelata e tenerla fuori frigo per 10\15 minuti.

Per il caramello, frulliamo i datteri precedentemente ammollati (denocciolati mi raccomando) con acqua quanto basta a creare una crema di densità simile al miele.

Frullare la frutta scongelata con un po' di pazienza. A gelato ottenuto, cospargerlo di caramello di datteri.

Una collaborazione tra:



Bacche di Gioia

bacchedigioia.it
bacchedigioia@gmail.com



Francesca Piu

followthegreenbunny.wordpress.com
memolemolina@gmail.com



Il Drago Parlante

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

Giovedì – Cena

#1) 1 meloncino. Tagliatelo a metà, togliete i semi.. e armatevi di cucchiaio!!!

#2) Lasagne di zuccina al guacamole aromatico e ragout di pomodorini

Per la "sfoglia":

1 zuccina grande

Per il ragout:

10 pomodori secchi ammollati

250 gr pomodori datterini o ciliegini

Per la guacamole:

1\2 avocado

10 foglie di basilico

8 fili d'erba cipollina

2 cm di porro (parte bianca, senza interno)

succo di 1\4 di limone

Tagliare la zuccina con una mandolina (o tagliarla a fette molto sottili). Ottenute le fette, tagliarle a metà.

Preparare il ragout frullando semplicemente i pomodorini freschi con quelli secchi, passando poi la salsa con un colino. La parte "solida" ottenuta sarà il nostro ragout.

Il liquido rimasto è buonissimo e pieno di micronutrienti, bevetele alla nostra (e vostra!!!) salute :D!

Tagliare finemente basilico, peperone giallo ed erba cipollina, e preparare il pesto usando un pestaiolo (o usare una forchetta dentro una ciotola, schiacciando ed amalgamando tutti gli ingredienti)

Formare un primo strato di "sfoglia" di zucchine posizionando due fette affiancate, e spalmare un cucchiaino abbondante di ragout. Posizionare sopra altre due fette di zuccina e spalmare un cucchiaino di pesto. Continuare la composizione della lasagnetta alternando le due salse.

Una collaborazione tra:



Bacche di Gioia

bacchedigioia.it
bacchedigioia@gmail.com



Francesca Piu

followthegreenbunny.wordpress.com
memolemolina@gmail.com



Il Drago Parlante

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

Venerdì – Cena

#1) 1\2 cocomero baby (possibilmente divorato a cucchiariate)

#2) Insalata Summer Explosion con Crema Fruttariana

Per l'insalata:

150 gr. di lattuga

1 costa di sedano tagliata a rondelline

1 mazzetto di rucola

1 cetriolo tagliato a fettine

250 gr. di pomodorini

qualche filo d'erba cipollina

una manciata di mirtilli \ lamponi \ ribes \ gelsi

Per la crema fruttariana:

1 pesca

1 peperone giallo

Fate una boule con tutti gli ingredienti per l'insalata, frullare la pesca con il peperone giallo (pulito e privato di semi e parte bianca) creando una salsa molto simile ad una confettura liquida.

Unire la crema all'insalata!

Sabato – Cena

#1) Frullato di 2 banane, 2 pesche, 2 mele

#2) Caponata Improvvisata (alla scimmiesca!)

Ingredienti:

1 zuccina

2 cetrioli

1 costa di sedano

400 gr di pomodorini

4\5 pomodori secchi ammollati

70 gr. di olive denocciate

qualche foglia di basilico

un rametto di maggiorana (o un poco di maggiorana secca)

qualche filo d'erba cipollina

Pane per la "scarpetta":

8\10 foglie di lattuga

Procedimento:

Tagliare a tocchetti grezzissimi le zucchine e i cetrioli, la costa di sedano, solo qualche pomodorino e le olive. Mettere il tutto in un bel ciotolone.

Frullare i pomodorini con i pomodori secchi, assieme a basilico, maggiorana ed erba cipollina.

Cospargere la caponata scimmiesca con la salsa ottenuta, e cospargere di sale di sedano se l'avete!

Una collaborazione tra:



Bacche di Gioia

bacchedigioia.it
bacchedigioia@gmail.com



Francesca Piu

followthegreenbunny.wordpress.com
memolemolina@gmail.com



Il Drago Parlante

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

Domenica – Cena

#1) 7\8 fichi

#2) La Vellutata di Hulk

3 zucchine

2 cetrioli

1 carota

1\2 costa di sedano (foglie incluse)

2 cm di porro (parte bianca, senza interno)

1 peperone giallo

1\2 avocado

qualche filo d'erba cipollina

qualche foglia di basilico

acqua q.b.

Cucchiaino da utilizzare per l'occasione:

2\3 coste di sedano

Procedimento: Frullate tutto!!!

E cospargete di sale di sedano se ce l'avete! ;)

Una collaborazione tra:



Bacche di Gioia

bacchedigioia.it
bacchedigioia@gmail.com



Francesca Piu

followthegreenbunny.wordpress.com
memolemolina@gmail.com



Il Drago Parlante

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