

La Prova Vegana – Crudista – Igienista: Estate 2015

Ricette di Gioia

Martedì – Cena vegana opzionale

Melanzane saporite

Ingredienti:

2 melanzane (circa 900 grammi)

2 pomodori perini rossi

Olio evo

Dado vegetale senza glutammato (meglio se fatto in casa)

Qualche foglia di basilico

Un cucchiaino di capperi sotto sale

3/4 pomodori secchi reidratati

Procedimento - Reidratare i pomodori secchi in circa 150 ml di acqua per almeno 1 ora.

Tagliare le melanzane a fette e poi da dadi di circa 1,5 cm di lato. Irrorarle con un cucchiaino di olio ed una presa di sale da cucina, mescolare e adagiare la dadolata su una placca ricoperta di carta forno. Infornare per circa 20 minuti con il grill a massima potenza: le melanzane devono evaporare un po' di acqua ma non risultare secchissime.

Nel frattempo, lavare e tagliare a dadini anche i pomodori perini, ed a striscette i pomodori secchi, conservando l'acqua.

Una volta pronte le melanzane, versarle direttamente in una padella larga, aggiungere un altro cucchiaino di olio e tutti gli ingredienti (tranne l'acqua) ed accendere a fuoco medio.

Quando i pomodori freschi avranno lasciato la loro acqua, avrete bisogno di aggiungere quella che avete usato per ammorbidire i pomodori secchi, per far sì che la verdura non si attacchi alla pentola. Continuare comunque sempre a mescolare o a saltare finché non si sarà raggiunto il grado di cottura desiderato.

Volendo evitare il passaggio in forno, si può creare una emulsione con un cucchiaino di olio in un bicchiere di acqua, mettere le melanzane direttamente in padella con il dado vegetale e cuocerle a fuoco medio aggiungendo piano l'emulsione di acqua e olio mano a mano che le melanzane la richiedono, per evitare che si attacchino. Aggiungere poi gli altri ingredienti quando le melanzane saranno ben morbide e continuare secondo la ricetta.

Mangiare precedute da un'abbondante insalata (va bene la lattuga romana, ma qualsiasi foglia andrà bene) spezzettata con le mani, condita con una salsina derivata dalle stesse melanzane.

Per fare la salsina, prendere due o tre cucchiaini di questa stessa pietanza, aggiungere (a gusto) un altro pomodorino secco e/o qualche capperi e frullare con un frullatore ad immersione, aggiungendo anche due o tre cucchiaini d'acqua per renderla più cremosa.

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 vegana opzionale

Hummus mediterraneo con bastoncini colorati

Ingredienti:

250 grammi di cannellini, ceci o altro tipo di fagiolo (secchi)

Un cucchiaino di olio evo

4 pomodorini secchi, ammollati

Il succo di mezzo limone

Un cucchiaino di origano in polvere

Verdure miste tagliate a bastoncini: peperoni, cetrioli, sedano...

Procedimento – Lasciare in ammollo per una notte i cannellini (o ceci, o altro legume...). Far bollire in acqua non salata. Non appena freddi, o a temperatura ambiente, frullare tutti gli ingredienti (tranne le verdure), aggiungendo un pochino di acqua se la crema risulta troppo densa. Gustare questa crema usando le verdure crude come cucchiaio.

Sabato – Cena vegana opzionale

Tacos colorati

Ingredienti:

4 pannocchie di mais

3 peperoni rossi, privati dei semi e dei filamenti

Foglie di lattuga grandi

1/2 avocado

Un cucchiaio di succo di limone

Qualche foglia di prezzemolo (opzionale)

Procedimento - Cuocere le pannocchie di mais in abbondante acqua salata, o al vapore e far raffreddare. Stendere le falde dei peperoni con la buccia rivolta verso l'alto su una placca ricoperta di carta forno, in modo da non sovrapporle. Cuocerle in forno con la funzione grill per circa 15 minuti o almeno finché la pelle non si annerisce. Estrarre dal forno e chiudere in un contenitore di vetro (anche un vaso grande va bene) e far raffreddare in frigorifero. Una volta fredde, la pelle si toglierà senza problemi. Tagliare le falde di peperone (tranne una!!!) a dadini piccoli, all'incirca della dimensione dei chicchi di mais. Sgranare il mais e mischiarlo ai dadini di peperone, eventualmente aggiungendo un pizzico di sale. Lavare le foglie di lattuga e scegliere le più grandi. Creare dei tacos o degli involtini con il mais ed il peperone e mangiare a sazietà masticando bene. Ovviamente questo piatto (a parte la lattuga) può essere preparato in anticipo.

Frullare il succo di limone, l'avocado e la falda di peperone (ed il prezzemolo, secondo il gusto), eventualmente aggiungendo un po' d'acqua ed un pizzico di sale, per creare la salsa in cui intingere i tacos.

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:



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