

# La Prova Vegana – Crudista – Igienista: Estate 2015

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

## Lunedí – Pranzo

### Insalata grande mista con pomodori secchi e crema di pistacchi

Volete che vi sveli il segreto per fare una buona insalata?? Comprate diversi tipi di lattuga, meglio se di diverso colore ed intensità di verde, lavate bene le foglie e poi stracciatele con le mani a pezzetti a misura di boccone! L'insalata avrà tutto un altro sapore e consistenza 😊

Mix per insalata:

*100g di lattuga mista lavata e spezzettata con le mani*

*200g di pomodori freschi a fette*

*5-6 metà di pomodori secchi lasciati in ammollo in poca acqua per almeno 1-2 ore*

Salsa:

*30g di pistacchi crudi*

*½ zuccina piccola a pezzettini*

*3-4 olive denocciolate*

*½ costa di sedano a pezzettini (facoltativo)*

*Origano (facoltativo)*

**Preparazione** – Frullare bene gli ingredienti per la salsa, aggiungendo dell'acqua per aiutare il processo se necessario. Fare a straccetti i pomodori secchi. Mescolare tutti gli ingredienti assieme.

## Martedì – Pranzo

### Bonanza di pomodori

Sicuramente una delle ricette per insalatone mie preferite! E di certo non potevo non proporla a voi italiani che avete i pomodori piú buoni al mondo!!! Il segreto per questa ricetta è di tagliare tutto a pezzettini piccolini in modo da godere di tutti i sapori ad ogni cucchiata :D

*5 pomodori tagliati a cubettini*

*300g di pomodorini datterino o ciliegina tagliati in 4 parti*

*1 avocado piccolo (o mezzo grande), disossato e sbucciato, tagliato a cubetti*

*1 peperone rosso o giallo tagliato a cubetti*

*1 cetriolo piccolo tagliato a cubetti*

*4 foglie di lattuga tagliuzzate*

*2 coste di sedano tritate*

*1 manciata di coriandolo tritato (o prezzemolo se il coriandolo non piace)*

*Sale alle erbe (facoltativo)*

Una collaborazione tra:



**Bacche di Gioia**  
[bacchedigioia.it](http://bacchedigioia.it)  
[bacchedigioia@gmail.com](mailto:bacchedigioia@gmail.com)



**Francesca Piu**  
[followthegreenbunny.wordpress.com](http://followthegreenbunny.wordpress.com)  
[memolemolina@gmail.com](mailto:memolemolina@gmail.com)



**ilDragoParlante**  
[ildragoparlante.com](http://ildragoparlante.com)  
[serena.in.forma@gmail.com](mailto:serena.in.forma@gmail.com)

**Preparazione** – Mescolare tutti gli ingredienti in una grande insalatiera, finito.

## Mercoledì – Pranzo

1kg di fichi masticati bene, piano piano. Se non li trovate, cogliete l'occasione per fare di questo pranzo un pasto mono-frutto. Un pasto mono-frutto è un pasto dove mangiamo solo un singolo alimento fino a completa sazietà. In questo modo la digestione è facilitata e ne trarremo più energia.

Ad esempio potete mangiare 4-10 mele, 3-10 banane, 1kg d'uva etc., a seconda della fame e della vostra corporatura.

Se l'idea del pasto mono-frutto non vi soddisfa potete in alternativa mangiare due frutti. Ad esempio 500g di uva e 2 mele o 2 banane.

Ancora, in occasione del Fruit Day potete farvi un'insalata di fruttortaggi: pomodori, zucchine, peperoni, cetrioli, avocado.

## Giovedì – Pranzo

### Macedonia "Carica Energetica"

*500g di fichi a pezzettoni*

*300g d'uva biologica tagliata a metà*

*2 mele a fettine o a pezzettoni*

*½ cespo di lattuga ice-berg (o altra a piacere) tagliata a cubettoni, senza separare le foglie*

Salsa

*4-5 fichi*

**Preparazione** – Mescolare tutti gli ingredienti per la macedonia, insalata compresa, e versare sopra la salsa di fichi creata frullando i fichi con poca acqua. Per i supergolosoni aggiungere 1-2 datteri alla salsa!

## Venerdì – Pranzo (vedi il menù settimanale)

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

## Sabato - Pranzo

### Cannelloni al ragú di germogli di girasole fatti in casa

Per i cannelloni

*2 zucchine piccole tagliate a fettine sottilissime con una mandolina o un pelapatate*

Per il ragú

*½ carota*

*1 costa di sedano*

*4 pomodori freschi*

*8 metà di pomodori secchi*

*40g di semi di girasole appena germogliati*

*3 fili di erba cipollina*

*Basilico*

**Preparazione** – Uno o due giorni prima preparare i germogli. È molto semplice preparare i germogli di semi di girasole in casa... e non serve nemmeno il germogliatore! Lasciate i semi di girasole in ammollo in acqua fresca per almeno 6-8 ore (potete lasciarli anche per una notte), scolateli e lasciateli in uno scolapasta. Già in poche ore potrete osservare il germoglio che spunta. Sciacquateli due volte al giorno fino all'uso. Su come si fanno i germogli di semi di girasole, potete andare a vedere anche questo mio video: <http://www.youtube.com/watch?v=esIBp-46gHs>

Per preparare il ragú frullare o tritare finemente la carota, il sedano e l'erba cipollina. A parte, frullare grossolanamente i germogli di semi di girasole. A parte ancora, frullare i pomodori secchi reidratati con i pomodori freschi in modo che diventino una salsa. Tritare il basilico. Mescolare tutti gli ingredienti assieme in una ciotola.

Sovrapponete quindi 2-3 fettine di zucchine, aggiungete il ragú e arrotolate. Finite con il resto della salsa rimasta e qualche fogliolina di basilico.

## Domenica – Snack

### Torrette di banana con crema di mela

*2-3 banane tagliate a fettine sottili*

*2 mele a cubetti*

*Cannella q.b. (facoltativo)*

**Preparazione** – Frullare le mele e mezza banana con la cannella, aiutando con un po' d'acqua (il meno possibile) se necessario. Formare delle torrette a strati, alternando le fettine di banana alla crema.

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 – Pranzo

### Caprese a modo nostro

É così che a noi piace la caprese! Vegan & Raw ;)

*2 manciate di insalata ice-berg (o altra lattuga)*

*4 pomodori freschi*

*1 avocado piccolo*

*4-5 pomodori secchi*

*Basilico*

*Origano*

**Preparazione** – Tagliuzzare i pomodori secchi e lasciarli per un po' in ammollo in poca acqua. Spargere una bella base di foglie verdi stracciate con le mani su un piatto. Tagliare i pomodori e l'avocado a fettine sottili sottili e alternarli sulle foglie verdi. Spargere delle foglie di basilico tagliuzzate e dell'origano.

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