
Crema di avocado e capperi

Difficoltà: Facilissima

Tempo: 15 minuti

Ingredienti per 6 persone

1

3 avocado

3 cucchiaini di capperi

8 cucchiaini d'olio

6 cucchiaini di succo di limone

latte di soia q.b.

sale, pepe

Preparazione

Sbucciare e privare del nocciolo gli avocado e frullarne la polpa con gli altri ingredienti.

Il latte di soia va versato in piccole quantità fino a raggiungere la giusta densità del composto.

Servire la crema su crostini di pane.



Fagottini porro e alga arame

Difficoltà: Media

Tempo: 80 minuti

Ingredienti per 5 persone

2 porri

1/4 di finocchio

1 manciata di germogli di soia

mezzo cucchiaino di alga arame

1 cucchiaino di coriandolo

2 1 cucchiaino di semi di senape

mezzo cucchiaino di zenzero

mezzo cucchiaino di cannella

1 cucchiaio di olio evo

sale

Preparazione

Sciacquare le alghe e metterle in ammollo per un'ora in acqua fredda, poi bollirle per 10 minuti.

Lavare e tagliare i porri, uno inciderlo nel verso della lunghezza fino alla metà del diametro per ottenere dei fogli, che useremo per mettere il ripieno. Si ottengono circa 20 fogli. Il secondo, tagliarlo sempre verso lunghezza ed ottenere delle striscioline, che andranno poi saltate, e saranno parte del ripieno.

Lavare i germogli di soia. Lavare e tagliare il finocchio a striscioline.

Con un filo d'olio evo, saltare a fiamma vivace le striscioline di porro, aggiungere dopo 2 minuti quelle di finocchio ed infine, dopo un altro paio di minuti, i germogli di soia. Saltare il tutto per un paio di minuti, aggiungere mezzo bicchiere d'acqua, il sale e le spezie e far cuocere a fuoco basso per almeno 10 minuti. Lasciar riposare.

Nel frattempo, far sbollentare per un minuto circa le foglie del porro. Scolarle e raffreddarle sotto acqua fredda. Ora stendere una foglia di porro e riempirla con poche delle verdure cucinate precedentemente in padella. Chiudere due lati e sovrapporre un'altra foglia di porro nel senso inverso per formare un fagottino. E così fino ad aver preparato tutti i fagottini.

Metterli in un piatto e cospargervi sopra le alghe arame.

Note

La preparazione in sé non è affatto lunga, né complicata, ma è necessario ammolare le alghe un'ora prima!

Con queste quantità, si ottengono 10 involtini.

3



Frittatina allo zenzero

Difficoltà: Facile

Tempo: 15 minuti

Ingredienti per 3 persone

50 ml di farina di ceci

150 ml di acqua

1 cucchiaino di zenzero fresco tritato

un pezzetto di scorza di limone non trattato

olio extravergine d'oliva

Preparazione

Mescolare la farina di ceci e l'acqua in modo da formare una pastella senza grumi, e lasciarla riposare per qualche ora nel frigo. Aggiungere alla

pastella un po' d'olio, un pizzico di sale, lo zenzero fresco e la scorza di limone finemente tritati. Potete aggiungere più o meno zenzero secondo i vostri gusti, ma non mettete troppa scorza di limone altrimenti copre il gusto dello zenzero. Cuocete la frittata come spiegato in Frittata di ceci e patate.



Insalata di sedano e olive

Difficoltà: Facilissima

Tempo: 15 minuti

Ingredienti per 4 persone

un sedano verde, fresco e ben sodo

250 g di olive verdi denocciolate

4 cucchiaini di olio extravergine di oliva

Preparazione

Togliere al sedano le foglie esterne più dure, lavarlo bene e asciugarlo. Tenere da parte le foglioline interne, quelle tenerissime e chiare. Tagliare tutto il resto a fettine il più sottili possibile.

Lavare e asciugare le olive. Mescolare in una ciotola il sedano e le olive e condire con l'olio d'oliva.

Distribuire in coppette da macedonia, guarnire con le foglioline tenute da parte e servire.



5

Insalata radicchio e melagrana

Difficoltà: Facilissima

Tempo: 15 minuti

Ingredienti per 4 persone

1 cespo di radicchio tardivo trevigiano

1/3 di melagrana

olio

Preparazione

Tagliare a striscioline sottili il radicchio trevigiano. Sgranare la melagrana. Condire tutto assieme semplicemente con olio e un po' di sale poco prima di portare in tavola.



Insalata russa

Difficoltà: Facile

Tempo: 40 minuti

Ingredienti per 10 persone

300 g di patate

200 g di carote

200 g di piselli

maionese vegan

un cucchiaio di capperi

Preparazione

Fate bollire o meglio ancora cuocete al vapore patate e carote. Una volta cotte e raffreddate, tagliatele a cubetti il più regolari possibili. E' bene che le verdure siano tagliate dopo la cottura, e non prima, altrimenti assorbirebbero troppo acqua. A parte cuocete i piselli in acqua salata, scolandoli al dente.

Nel frattempo preparate la maionese secondo la seguente ricetta: Maionese più buona del mondo (ricetta di seguito a questa).

Occorre raddoppiare le dosi indicate nella ricetta, per ottenere una quantità sufficiente di maionese da mescolare alle verdure. Cercate di

ottenere una maionese dalla consistenza piuttosto soda, dovrete probabilmente aggiungere più olio del normale.

Mescolate le verdure a cubetti, aggiustate di sale, condite con i capperi dissalati e finemente tritati e 3/4 della maionese. Con la maionese rimanente, ricoprite in modo uniforme la superficie dell'insalata russa. Decorate a piacere con olive, cetriolini, o altri sottaceti.

Note

7

Se graditi, si possono aggiungere anche cetriolini o cipolline sottaceto a pezzetti.





Maionese più buona del mondo

Ingredienti per maionese vegana per 10 persone

100 ml latte di soia non dolcificato

un quarto di limone spremuto (ma togliete i semi!)

2 cucchiaini di senape

2 pizzichi di sale

olio di mais q.b. (ne servirà circa 140 grammi)

Preparazione

Preavverto che questa maionese è impossibile non riuscire a farla: non può 'impazzire', per definizione, ed è fattibile da chiunque. L'unico ulteriore 'ingrediente' indispensabile è il frullino a immersione (minipimer).

Si mettono tutti gli ingredienti, tranne l'olio, nel bicchiere del minipimer, e si inizia a frullare. Si aggiunge l'olio a filo, ma si può anche aggiungerne un po', frullare, fermarsi, aggiungerne un altro po', frullare, fermarsi (conviene fare così perché altrimenti non si riesce a tenere fermo il bicchiere mentre si frulla).

Il minipimer va usato muovendolo in verticale, in modo da mixare bene. L'olio va aggiunto fino a che la maionese raggiunge la consistenza desiderata, più la si vuole densa, più si aggiunge olio.

Mettendolo un po' alla volta ci si può fermare quando si vuole.

Se serve per condire un'insalata la si fa più liquida, se serve per fare dei panini la si fa più densa.

9 Se sembra non venire, niente paura, basta aggiungere ancora olio e proseguire, a un certo punto diventa della densità giusta.

Il sapore è buonissimo.

Si può aggiustare di sale alla fine.

Note : Con queste quantità di ingredienti ne risulta un vasetto come quelli che si comprano in negozio, e il costo è bassissimo, poche decine di centesimi.

Pomodori ripieni

Difficoltà: Facile

Tempo: 15 minuti

Ingredienti per 6 persone

pomodori ramati

1 scatola di fagioli cannellini

2 cucchiari di paté d'olive verdi

sale, pepe e olio extra vergine di oliva

olive e prezzemolo per decorare

Preparazione

Lavare i pomodori, tagliare la calotta ed eliminare i semi; scolare i fagioli, sciacquarli e sgocciolarli. Mettere nel mixer i fagioli con il paté, olio, sale e pepe abbondante e frullare fino ad ottenere una crema; riempire quindi i pomodori, decorare con qualche oliva e foglie di prezzemolo e far riposare in frigo.



Pomodori vegricotta ed erbe

Difficoltà: Facile

Tempo: 40 minuti

Ingredienti per 6 persone

6 pomodori rossi grandi

ricotta di soia autoprodotta

origano, salvia, timo essiccati (o altre erbe)

olive nere tritate finemente

olio

Preparazione

Tagliate la calotta dei pomodori e svuotateli della polpa. Per una bella presentazione potete conservare la calotta con la fogliolina.

Salate l'interno dei pomodori e lasciateli capovolti su uno scolapasta per mezz'ora, di modo che perdano il liquido.

Per la ricotta, seguite la ricetta (di seguito a questa).

Mescolate la ricotta con le erbe, il sale, le olive, pochissimo olio e quindi farcite i pomodori. Se avete conservato la calotta usatela a mo' di coperchio, lasciando scoperto parte del ripieno.

Riponete in frigo e servite freddi, oppure potete infornarli per una ventina di minuti.



Ricotta di soia (Vegricotta)

Difficoltà: Facile

Tempo: 15 minuti

Ingredienti per 2 persone

1 litro di latte di soia non dolcificato

5 cucchiaini di aceto di mele (o di succo di limone filtrato)

Preparazione

Portare a ebollizione il latte di soia e nel frattempo versare in una tazzina i cinque cucchiaini di aceto. Spegnerlo quando il latte inizia a bollire e velocemente aggiungervi l'aceto. Dare una mescolata rapida e aspettare che si formino i fiocchi. Dopo qualche minuto versare a cucchiaiate il contenuto in un colino a maglie fitte, gettando via il liquido che non ha coagulato.

Dare una rapida sciacquata sotto l'acqua corrente e mettere il colino su una tazza. Dovrà restarci almeno un giorno, conservata in frigo, per perdere tutto il liquido e l'aceto.

Note

Si ottengono ottimi risultati con il latte non dolcificato Provamel.



Hummus

Difficoltà: Facile

Tempo: 90 minuti

Ingredienti per 5 persone

100 g di ceci secchi (o ceci già lessati)

2 spicchi d'aglio

succo di mezzo limone

una tazzina di olio extra vergine di oliva

curry a go-go

un rametto di prezzemolo

tre cucchiaini di salsa di soia shoyu

Preparazione

Ammollare i ceci per una notte. Buttare l'acqua di ammollo e risciacquare. Lessarli in una quantità d'acqua fredda pari a tre volte il loro volume, con un po' di sale. Dal momento in cui l'acqua inizia a bollire, lasciare cuocere per un'ora e mezza, o quaranta minuti se in pentola a pressione.

Scolare i ceci e frullarli con tutto il resto. Se il composto è troppo denso si può aggiungere un cucchiaino o due dell'acqua di cottura o di latte vegetale.

Il paté ottenuto va bene per antipasti (su crostini, tartine, ecc.) e panini.

Note

L'acqua di cottura dei ceci si può conservare e usarla come brodo.



13

Piadina arrotolata alle verdure

Difficoltà: Facile

Tempo: 30 minuti

Ingredienti per 2 persone

2 piadine sfogliate o tortilla piuttosto grandi

Per l'hummus:

1 scatola di ceci (250 g circa sgocciolati)

1 spicchio d'aglio

1 cucchiaio di tahin

2 cucchiari di olio

1 cucchiaio di succo di limone e sale

Per l'insalata di carote e zucchine:

2 carote medie

3 zucchine piccole

1-2 cucchiari di aceto di mele

1-2 cucchiari di olio extravergine d'oliva

1-2 cucchiari di succo d'agave

3 cucchiari di semi di zucca

1 cucchiaino di buccia di limone grattugiata

mix di pepe multicolore (nero, verde, rosso e bianco) e sale

germogli di girasole (facoltativo)

2 peperoncini o salsa tabasco

14

Preparazione

Preparate l'insalata grattugiando o tagliando a julienne le carote e le zucchine, e conditele con l'aceto, l'olio, il succo d'agave, la buccia di limone grattugiata, un pizzico di sale e una grattugiata abbondante di pepe. Lasciate riposare un quarto d'ora.

Nel frattempo preparate l'hummus schiacciando con la forchetta o frullando i ceci, e mischiandoli con l'aglio finemente tritato, il tahin, l'olio e il succo di limone. Aggiungete se necessario un pochino di acqua tiepida in modo da avere una salsa consistente ma anche facilmente spalmabile. Aggiustate di sale.

In una padella fate saltare a fuoco vivace i semi di zucca, finché scoppiettano un pochino, e mescolateli all'insalata di carote e zucchine.

Su ciascuna piadina stendete uno strato di hummus, una dose generosa di insalata, e cospargete con qualche goccia di tabasco o un piccolo peperoncino tritato. Guarnite, se lo desiderate, con germogli di girasole. Arrotolate le piadine, tagliatele a metà e servitele velocemente.

Note

Con queste dosi userete più o meno i 2/3 dell'hummus.

I germogli di girasole non si trovano in commercio, ma si possono fare agevolmente a casa.

Secondo me ci starebbero bene anche dei germogli di alfa-alfa (anche questi li potete auto-produrre).

Piadina golosa

Difficoltà: Facile

Tempo: 15 minuti

Ingredienti per 1 persona

una piadina

un pomodoro maturo

una manciata di mandorle spellate

basilico

funghetti trifolati sott'olio

olio evo

Preparazione

Preparare un pesto (delicatissimo) frullando con il mixer a immersione una manciata di mandorle spellate, del basilico fresco e un po' di olio evo. La consistenza è a piacere, regolandosi con l'olio.

Tagliare a fettine sottili il pomodoro e mettere a scaldare in una padella antiaderente la piadina (si compra al supermercato, molte sono senza strutto e latte). Farcirla con uno strato di pesto, un po' di funghetti trifolati scolati dall'olio e il pomodoro a fettine; aggiungere un po' di sale, chiuderla a metà e passarla in padella girandola un paio di volte per farla scaldare da entrambe le parti.



Pizzette di polenta

Difficoltà: Facile

Tempo: 45 minuti

Ingredienti per 6 persone

1 confezione di polenta istantanea

salsa di pomodoro o pelati

1 scalogno o mezza cipolla

poca panna di soia o formaggio vegan

olive

origano

semi di papavero

olio

sale e pepe

Preparazione

Preparare la polenta secondo le istruzioni, stenderla allo spessore di un dito sulla teglia del forno unta o dentro due pirofile sempre unte e lasciar raffreddare. Nel frattempo frullare lo scalogno insieme al pomodoro, sale, pepe ed aggiungere poco olio.

Utilizzando degli stampini per biscotti (o un bicchiere piccolo) ricavare dalla polenta delle tartine, posizionarle sulla teglia del forno unta, mettere su ognuna un cucchiaino di salsa preparata prima, qualche goccia di panna, i semi di papavero e l'origano, infornare e far dorare leggermente.



Decorare con un'oliva tagliata in due e servire. Sono ottime anche fredde.

Note

Sulla base del pomodoro, ci si può sbizzarrire con le farciture secondo i propri gusti.

17





Salsa affumicata di melanzane

Difficoltà: Facilissima

Tempo: 20 minuti

Ingredienti per 4 persone

1 melanzana

olio extra vergine d'oliva quanto basta

sale

Preparazione

Arrostite una melanzana su una retina spargifiamma, direttamente sul fuoco, oppure sul barbecue. Giratela di tanto in tanto finché non è uniformemente scurita; non dimenticate anche la parte inferiore della melanzana. Sarà cotta quando tutta la pelle esterna sarà bella scura e la melanzana sarà rimpicciolita, soffice al tatto e tirerà fuori un po' di acqua di cottura.

Eliminate la pelle bruciata e mettete la polpa in una ciotola. Frullatela con l'aggiunta di olio quanto basta per ottenere una crema morbida. Aggiustate di sale e pepe.

Note

Questa ricetta viene benissimo con la melanzana viola tonda, con l'aggiunta di tahin e altre spezie si ottiene il baba ganoush, una tipica preparazione medio-orientale.

19



Panino arcobaleno

Difficoltà: Facilissima

Tempo: 30 minuti

Ingredienti per 1 persona

A scelta 1 tortilla per burrito/ 1 piadina/ 1 pane per tramezzini senza crosta.

Servono vegetali di colori diversi per il ripieno. Scegliete in base a i gusti e alle stagioni.

Per il rosso: peperoni rossi (eventualmente sott'olio), pomodori, ravanelli.

Per il verde: fagiolini, fave, piselli, avocado, broccoli, asparagi, zucchine, sedano.

Per il giallo: mais, zucca gialla, patate.

Per l'arancione: carote, patate dolci, zucca.

Per il blu/viola: radicchio, olive, patate viola, cipolla rossa, melanzane, cavolo viola, barbabietole.

Maionese vegan

Preparazione

Tagliate tutte le verdure in piccoli pezzi (cubetti, o rondelle, ecc.) Cuocete a vapore oppure grigliate gli ortaggi che non volete consumare crudi. Sciacquate e sgocciolate il mais e le altre verdure/legumi in barattolo. Man mano che sono pronte disponetele su un piatto, senza mescolarle fra di loro, e salatele leggermente.

Aprite la tortilla o qualunque altra cosa abbiate scelto e spalmatela di maionese, quindi disponete le verdure da sinistra a destra, in una curva, come se fossero le strisce di un arcobaleno.

L'ultima verdura sarà solo una manciata per concludere il tutto.

Arrotolate la tortilla e tagliatela a rondelle. Questo permetterà di avere ogni rondella diversa per

colore e sapore. Se avete usato la piadina fate particolare attenzione a tagliarla, è solitamente più dura e rischia di disfarsi. Eventualmente mangiatela così com'è, intera, è ugualmente deliziosa!

Note

Al posto della maionese potete usare qualche crema di tofu vellutato, di quelle che si trovano nei negozi bio, oppure autoproducendola: frullate un po' di tofu con latte di soia non dolcificato quanto basta per ottenere una crema densa, spalmatelo sulla tortilla e ricordatevi di insaporirlo spolverandoci del sale e del pepe prima di disporre le verdure.

Le verdure avanzate potete consumarle come contorno o utilizzarle per un'insalata di riso ecc.



Tosto-toast

Difficoltà: Facile

Tempo: 10 minuti

Ingredienti per 2 persone

4 fette di pancarré ai cereali

2 foglie di insalata iceberg

4 fette di pomodoro tagliate fine

un cucchiaio di zucchine sott'olio

pomodori secchi

2 fette di vegan-formaggio saporito

Preparazione

Frullare i pomodori secchi e spalmarli su due fette di pancarré ai cereali, aggiungere le foglie di insalata, le zucchine sott'olio, il veganformaggio, le fettine di pomodoro e salare leggermente.

Ricoprire con l'altra fetta di pancarré e... in teoria bisognerebbe mettere i toast nel tostapane ma non ci staranno mai! Prendere quindi una piastra o una padella antiaderente e grigliarli per un paio di minuti da entrambe le parti.



Tramezzini ai ceci

Difficoltà: Facilissima

Tempo: 10 minuti

Ingredienti per 4 persone

250 g di ceci lessati

3 o 4 cucchiari di maionese vegan

1 gambo di sedano

alcune foglie di lattuga

Preparazione

Schiacciare i ceci con una forchetta o frullarli col mixer. Aggiungere la maionese e il sedano a pezzetti e mescolare bene.

Spalmare la salsa ottenuta su del pane integrale, ottimo anche il pane in cassetta con una foglia di lattuga.

Note

Potete farci panini, tramezzini o crostini freddi. Variante: al posto del sedano si possono usare

olive verdi tagliate a fettine.

Tramezzini peperoni e tofu

Difficoltà: Facile

Tempo: 40 minuti

Ingredienti per 1 persona

3 fette di pancarré vegan

1 peperone rosso, verde o giallo

4 cucchiaini di crema di tofu alle verdure (o alle olive)

1 cucchiaino di succo di limone

1 cucchiaio di olio

pepe nero

Preparazione

Mettere il peperone lavato e intero in forno già caldo a 200 gradi, appoggiato su un foglio di carta da forno e lasciarlo cuocere per circa 20 minuti. Quando è ben cotto e abbrustolito estrarlo dal forno e metterlo su un piatto coperto con un coperchio o meglio ancora in un sacchetto di carta, per esempio quello del pane o del fruttivendolo e lasciarlo lì chiuso per circa 5/10 minuti.

Questa operazione serve a rendere più semplice la spellatura. Trascorso questo tempo aprire il sacchetto e pelare il peperone, tagliarlo in 4 filetti ed eliminare i filamenti interni, i semi e il torsolo.

Togliere la crosta al pancarré tagliando tutte le fette insieme bene allineate con un coltello ben affilato (se fatto alla fine della farcitura il tramezzino si presenta meglio, si spreca un po' di farcitura ma il risultato è migliore).

Preparare un'emulsione con un cucchiaino di olio e un cucchiaino di succo di limone (mettendo il tutto in una ciotola e mescolando velocemente con una forchetta) e distribuirla sul pane; la fetta di pane che va al centro dovrà avere entrambe le facce condite con olio e limone.

Distribuire sulla fetta alla base già condita di olio e limone due cucchiaini di crema di tofu, una spolverata di pepe nero, quindi due filetoni di peperone; mettere ora la fetta di pane centrale, quella condita da entrambi i lati, ancora due cucchiaini di crema di tofu, pepe e i rimanenti filetti di peperone. Chiudere e tagliare a metà. Infilzare con uno stuzzicadenti con un'oliva o altro e servire.

Si possono alternare i colori dei peperoni o meglio ancora, se dobbiamo offrirli, prepararli con peperoni di colore diverso.

Sono buoni anche preparati con anticipo e lasciati al fresco in frigo prima di servirli.

Note

La crema di tofu si può anche preparare in casa imitando le versioni in vendita e utilizzando un panetto di tofu, olive, succo di limone o un goccio di aceto, capperi, peperoni sott'aceto o sott'olio, piante aromatiche, poco olio d'oliva e tutto quello che la fantasia e il gusto ispira e frullando tutto ottenendo appunto una gustosa crema. Le versioni possibili sono praticamente infinite.

Tramezzino ai cetrioli

Difficoltà: Facile

Tempo: 10 minuti

25

Ingredienti per 2 persone

4 fette di pane in cassetta (bianco o integrale)

1/2 cetriolo

2 cucchiaini di maionese

1 cucchiaino di sciroppo d'agave

1 cucchiaino di wasabi

pepe, sale

qualche foglia di menta

un pizzico di aneto

Preparazione

Preparare una salsina con la maionese (potete acquistarla già pronta oppure prepararla secondo questa ricetta: [Maionese più buona del mondo](#) (sezione 12.12, pagina 706)), lo sciroppo d'agave, il wasabi e una spruzzata di pepe. Spalmare le fette di pane in cassetta (io ho usato un pane bianco di farro) con questa salsina.

Affettare sottilmente il cetriolo, sistemarlo su due delle fette di pane, guarnire con le foglie di menta spezzettate, un po' di sale e l'aneto. Chiudere con le altre due fette e tagliare in triangoli.

Tramezzino mandorle e funghi

Difficoltà: Facile

Tempo: 15 minuti

Ingredienti per 3 persone

26

100 g di mandorle pelate messe in ammollo (tenere da parte l'acqua dell'ammollo)

da 50 a 100 g di funghi in barattolo (pesarli sgocciolati)

1 cucchiaino di aceto di mele

1 cucchiaino di succo di limone

1 cucchiaino e mezzo di olio evo

1 cucchiaino di sciroppo d'agave

1 pizzico di pepe nero

1 pizzico di sale

1 manciata di dragoncello tritato (facoltativo)

sedano a cubetti (facoltativo)

un pizzico di aglio in polvere (facoltativo)

maionese vegan (facoltativo)

Preparazione

Tenete le mandorle in ammollo per almeno sei ore, in frigo, coperte di acqua in cui avrete sciolto due pizzichi di sale. Quindi scolatele e conservate l'acqua. Sciacquate i funghi e pesate la quantità che desiderate, da un minimo di 50g (ovvero metà rispetto alle mandorle) a un massimo di 100g (la stessa quantità). Mettete nel bicchiere del minipimer le mandorle, acqua di ammollo a sufficienza per frullare, lo sciroppo d'agave, una presa di sale e pepe ed eventualmente l'aglio. Se dovesse essere troppo denso aggiungete poca acqua, però non riducete il tutto in poltiglia perché

visivamente ricorda un po' il tonno. Aggiungere i funghi, il limone, l'aceto e frullare ancora.

Trasferite il tutto in una ciotola e controllate che sia giusto di sale. Eventualmente aggiungete limone o altro. Io qui aggiungo il dragoncello, mi pare che dia un tocco molto chic al tutto, ed evito l'aglio perché non mi piace. Volendo potete aggiungere del sedano a cubetti oppure un cucchiaino di maionese vegetale, per avere un effetto molto cremoso.

27

Servite dopo aver lasciato riposare il composto in frigo per un paio d'ore (ma se non avete tempo non fa niente). Si usa per farcire la pita, da spalmare sul pane o come salsa per intingere.

Conservate in barattolo chiuso in frigo per max 2 giorni.

Note

A seconda della quantità di funghi che usate il risultato sarà di volta in volta diverso. Il principio è molto semplice: tenere in ammollo frutta secca o semi oleaginosi permette di frullarli comodamente e di mescolarli a ciò che vi piace, ottenendo una crema per farcire panini nutriente e proteica.

Copyright.

Le ricette sono state tratte dal sito "VeganHome, La casa dei Vegan" (veganhome.it) e sono riproducibili a patto che non vengano modificati, citandone la fonte.

Iscriviti alla Newsletter di Associazione di promozione sociale Club del Gatto C.A.T. Comunità Autonoma in Trasformazione.

Ci troviamo a Rimini, organizziamo conferenze, corsi, seminari, presentazione di libri, lezioni, meditazioni, concerti e incontri individuali.

La Consapevolezza è il cardine del nostro intento.

Telefono 3398969639 ^_^

Mail info@clubdelgatto.it

Seguici su Facebook nella nostra pagina :
<https://www.facebook.com/clubdelgatto>



**KEEP CALM
AND GO TO
CLUB DEL GATTO**

www.clubdelgatto.it