

## **28 DAY CHALLENGE**

### **RICETTE PER LA COLAZIONE**

- 01- Porridge di avena**
- 02- Quinoa dolce**
- 03- Pancakes**
- 04- Patate arrostiti**
- 05 Tortine alla piastra**

### **CONDIMENTI SEZA OLIO**

- 20- Condimento veloce**
- 21- Condimento all'arancia**
- 22- Cesar salad**
- 23- Salsa yogurt**

### **RICETTE PER IL PRANZO**

- 06- Quinoa**
- 07- Riso messicano**
- 08- Riso thailandese**
- 09- Minestra di piselli**
- 10- Insalata di farro**
- 11- Pasta integrale con ragù di verdure**
- 12- Gnocchi con zucca e asparagi**

### **DOLCI**

- 24- Brownies**
- 25- Dessert al cioccolato**
- 26- Gelato vegan**
- 27- Muffin**

### **RICETTE PER LA CENA**

- 13- Sformato di patate**
- 14- Minestra marocchina**
- 15- Patate ripiene**
- 16- Ceci masala**
- 17- Tofu stufato**
- 18- Zuppa Dahal**
- 19- Patate Saporite**

## Ricette per la colazione

### 01. PORRIDGE DI AVENA

Tempo di preparazione: 1'

Tempo di cottura 6'

Porzioni: 1

30-40g crusca o fiocchi di avena

Latte di riso (o altro latte vegetale) 1 tazza

1 baccello di cardamomo per aromatizzare (facoltativo)

1 Banana o 1 cucchiaino di uvette.

Mettere il latte in un pentolino. Tagliare il baccello di cardamomo con un coltello per la sua lunghezza, estrarre i semi, schiacciarli e versarli nel latte, oppure mettere il baccello stesso nel latte. Aggiungere l'avena (crusca o fiocchi) mescolare e mettere sul fuoco, moderato. Cuocere per 4-5 minuti o finché non si addensano, mescolando frequentemente.

Mettere la crema ottenuta in una ciotola, far raffreddare qualche minuto e aggiungere sulla superficie una banana tagliata a pezzi, e un pizzico di cannella (facoltativo).

Oppure aggiungere a fine cottura 1 cucchiaino di uvette, e poi versare nella tazza, aggiungere cannella (facoltativo) e far raffreddare qualche minuto prima di mangiare.

### 02. QUINOA DOLCE

Tempo di preparazione: 5'

Tempo di cottura: richiede quinoa già cotta

Porzioni: 1

140g quinoa precedentemente cotta

1 banana

manciata di mirtilli

1 cucchiaino di sciroppo d'agave

In una ciotola mettere la quinoa, e aggiungere lo sciroppo d'agave, mescolare, e aggiungere una banana affettata e una manciata di mirtilli o della frutta a piacere. Al posto dello sciroppo d'agave, si può usare un cucchiaino di burro di arachidi.

Per cuocere la quinoa, controllare le indicazioni sulla confezione. Generalmente si cuoce 1 volume di quinoa in 2 volumi di acqua, per circa 15-20'. La quinoa deve essere lavata sotto acqua corrente per qualche minuto, altrimenti sarà amara.

### 03. PANCAKES

Tempo di preparazione: 10'

Tempo di cottura: 10'

Porzioni: 10-12 pancakes

200g farina integrale

2 cucchiaini di bicarbonato

½ cucchiaino di sale marino

1 cucchiaino di amido di mais (maizena)

2 banane schiacciate  
350 ml di latte vegetale  
230 ml di acqua frizzante  
100g mirtilli ( facoltativo)

In una ciotola mescolare la farina con il bicarbonato, il sale, e l'amido di mais. In un'altra ciotola schiacciare le due banane e aggiungere il latte e l'acqua frizzante e mescolare bene. Aggiungere poi il composto agli ingredienti secchi e mescolare fino ad ottenere un impasto omogeneo. Fare attenzione a non lavorare l'impasto eccessivamente. Scaldare una padella antiaderente (se necessario ungerla con un po' di olio ed eliminare l'eccesso con un fazzoletto di carta da cucina), e versare un mestolo di impasto. Appena compaiono le bolle, girare il pancake, e cuocerlo finché non risulti marrone da entrambi i lati. Servirlo caldo accompagnato dai mirtilli, o altra frutta.

## 04. PATATE DORATE

Tempo di preparazione: 10 minuti  
Tempo di cottura: 15 minuti  
Porzioni: 2-4

450g Patate a buccia rossa ( o classiche) pelate o meno già cotte  
1 cipolla piccola  
una manciata di scalogno  
pepe fresco macinato

In una padella antiaderente, aggiungere la cipolla e lo scalogno e mescolare frequentemente, aggiungendo qualche cucchiaio di acqua per non far attaccare. Una volta che la cipolla e lo scalogno si sono ammorbiditi, aggiungere le patate precedentemente cotte e tagliate grossolanamente. Mescolare con una spatola frequentemente e cuocere a fuoco basso, finché le patate non siano dorate (circa 15') . Aggiungere del pepe macinato fresco.

## 05. TORTINE AL MAIS

Tempo di preparazione: 15 minuti  
Tempo di cottura: 30 minuti  
Porzioni: 11-12 tortine

320ml latte vegetale  
1 cucchiaio succo di limone  
150g farina di mais  
40g farina di riso integrale  
2 cucchiaini di lievito in polvere  
½ cucchiaino di bicarbonato  
un pizzico di sale  
170g mais in scatola scolato ( o fresco bollito)  
150g zuccina grattugiata  
50g cipollotto  
2-3 cucchiai di olive nere tritate  
2 cucchiai di prezzemolo fresco tritato

Unire il latte vegetale al succo di limone in una ciotola e tenere da parte

Unire le farine al bicarbonato, al lievito in polvere e al sale in una ciotola, aggiungere il latte vegetale con il limone e mescolare fino ad ottenere una pastella liscia. Aggiungere tutti i vegetali alla pastella e mescolare. In una padella antiaderente calda, versare una quantità di impasto in modo da ottenere una frittellina, cuocere finché non sia dorata e poi girarla dall'altro lato. Tenere al caldo in forno tiepido prima di servire.

## Ricette per il pranzo

### 06. QUINOA CON VERDURE

Tempo di preparazione: 10'

Tempo di cottura: 15' + Tempo di cottura della quinoa

Porzioni: 2

1 carota media  
1 cipolla piccola  
1 zucchina grande  
1 peperone  
2 spicchi di aglio  
1 limone  
sale  
pepe  
400g quinoa cotta

Tagliare l'aglio molto finemente, tagliare anche la cipolla delle dimensioni preferite. Tagliare il peperone, la zucchina e la carota a cubetti.

In una padella antiaderente, mettere 1 cucchiaino di olio di oliva, e cuocere l'aglio con la cipolla, finché non diventino teneri, poi aggiungere la carota, far cuocere sempre mescolando per 2' e poi aggiungere un po' di acqua o brodo vegetale. Aggiungere il peperone, far cuocere per altri 2' e aggiungere un po' di acqua per evitare che le verdure si asciughino troppo. Per finire aggiungere la zucchina e cuocere per 5-6'. A cottura ultimata aggiungere il pepe, e far riposare qualche minuto, prima di aggiungere alla quinoa cotta in precedenza.

### 07. RISO MESSICANO

Tempo di preparazione: 15'

Tempo di cottura: 45'

Porzioni: 1

Riso integrale 70g  
¼ cipolla tritata finemente  
¼ peperone verde tritato finemente  
aglio q.b  
1 pomodoro pelato a pezzi

Peperoncino verde q.b.  
3 cucchiaini di passata di pomodoro  
½ cucchiaino di coriandolo macinato

Cuocere il riso integrale (1 volume di riso in 2 volumi di acqua). Intanto che il riso cuoce, mettere un po' di acqua o brodo vegetale, in una pentola antiaderente e aggiungere cipolla, aglio, e il peperone. Cuocere mescolando spesso, finché non siano teneri. Aggiungere il pomodoro, il peperoncino verde e la passata. E cuocere altri 10'. Aggiungere il riso, far insaporire e in ultimo aggiungere il coriandolo.

### 08. RISO TAILANDESE

Tempo di preparazione: 30'

Tempo di cottura 15'

Porzioni: 4

1 cipolla tritata  
1-2 spicchi di aglio tritati  
2 cucchiaini di curry

2 gambi di sedano tritati  
30 grammi di verdure a foglia verde tritate (spinaci, bietole ecc)  
70-80g di piselli surgelati  
2-3 cipollotti  
1 cucchiaio di salsa di soia  
750g di riso integrale cotto  
60 g di cetriolo a cubetti (facoltativo)

In un frullatore mettere la cipolla, l'aglio e il curry e frullare per 1 minuto per ottenere una miscela granulosa. Mettere da parte.

In un wok o padella abbastanza grande, mettere il sedano tritato finemente e cuocere a fuoco medio, mescolando con una spatola frequentemente. Aggiungere qualche cucchiaio di acqua in modo da non far attaccare. Cuocere per circa 5'.

Aggiungere la miscela ottenuta frullando cipolla, aglio e curry, e cuocere altri 2-3'  
Aggiungere i piselli, i cipollotti, le verdure verdi tritate, la salsa di soia, mescolare frequentemente e cuocere per circa 10' finché i piselli non siano cotti. Se necessario aggiungere un po' di acqua calda.

Quando le verdure sono cotte, aggiungere il riso integrale precedentemente cotto, e mescolare bene.  
Servire con cetriolo fresco (opzionale)

## 09. MINISTRA DI PISELLI

Tempo di preparazione: 15'  
Tempo di cottura: 1h e 30'  
Persone: 1

250 ml di acqua ( se non dovesse bastare aggiungere acqua calda)  
50g piselli spezzati  
20g orzo  
¼ cipolla tritata  
1 foglia di alloro  
1 carota piccola affettata  
1 patata piccola tagliata grossolanamente  
1 pezzetto di sedano affettato  
qualche foglia di prezzemolo e basilico tritato

1 spruzzata di paprica e di pepe bianco macinato fresco  
sale marino integrale ( facoltativo)

In un tegame mettere i piselli e l'orzo con l'acqua. Portare ad ebollizione, ridurre la fiamma e aggiungere l'alloro. Coprire e cuocere a fuoco basso per 30 minuti. Aggiungere gli ingredienti rimanenti e cuocere un'altra ora.

## 10. INSALATA DI FARRO

Tempo di preparazione: 10'  
Tempo di cottura: 15'  
Porzioni: 4

300g farro perlato  
200g pomodorini  
100g rucola  
4 cucchiaini di olive nere  
una manciata di basilico fresco  
sale  
pepe  
succo di lime 4 cucchiaini  
tofu affumicato (facoltativo) 100g

sale  
pepe

Cuocere il farro secondo le indicazioni della propria confezione; scolarlo e raffreddarlo sotto l'acqua corrente e metterlo in una ciotola.

Tagliare a dadini i pomodorini e il tofu affumicato (facoltativo). tritare la rucola e il basilico. Aggiungere tutti gli ingredienti al farro. Preparare il sale, lime e pepe in una ciotolina e versare sopra agli altri ingredienti

## 11. RAGU' VEGETALE (per condire pasta)

Tempo di preparazione: 10'  
Cottura: 45'  
Porzioni: 4-5

2 gambi di sedano  
2 carote  
1-2 cipolle rosse  
2 spicchi aglio  
20g funghi porcini secchi  
2 cucchiaini rosmarino tritato  
2 lattine di pelati  
100 ml di vino rosso o brodo vegetale  
2 foglie di alloro  
1 barattolo di lenticchie  
Sale  
una manciata di prezzemolo tritato

Mettere i funghi secchi in una ciotola e coprirli con acqua bollente.

Tritare il sedano, la carota, e la cipolla finemente e versarli in una pentola. Cuocere a fuoco medio, mescolando molto frequentemente con una spatola. Se necessario, aggiungere qualche cucchiaino di acqua quando le verdure iniziano ad attaccare. Coprire e cuocere a fuoco basso per circa 15'-20'.  
Aggiungere il vino rosso ( o il brodo) e le 2 foglie di alloro e lascio cuocere senza coperchio per qualche minuto.

Aggiungo i funghi tritati con il loro brodo, facendo attenzione a non versare il fondo che contiene la terra dei funghi.

Aggiungo i pelati e le lenticchie e cuocio per 30' a fuoco basso, con il coperchio, o comunque finché il sugo non si sia ristretto. Aggiungo il sale e una manciata di prezzemolo tritato a fine cottura, e usare per condire la pasta.

## 12. GNOCCHI CON ZUCCA E ASPARAGI

Tempo di preparazione: 30'  
Tempo di cottura 1 h  
Porzioni: 6-8

1 zucca butternut (a forma di arachide) o altra zucca invernale  
1 cipolla tritata  
4 spicchi aglio tritati  
8 asparagi, puliti dell'estremità inferiore e tagliati in pezzi di 3 cm circa  
450g di gnocchi di patate  
450g di spinaci  
70g di pinoli tostiti  
una manciata di basilico tritato  
sale  
pepe fresco macinato.

Riscaldare il forno a 180°C. Tagliare la zucca a pezzi grandi e pulirla dai semi. Metterle in una teglia e aggiungere 220 ml di acqua. Cuocere al forno circa 1h, o fino a quando la zucca non sia facile da infilzare con una forchetta.

Lasciare raffreddare, levare la pelle, tagliare la zucca a cubetti e tenere da parte.

Mentre la zucca cuoce al forno, Mettere la cipolla e l'aglio tritati in un padella, cuocerli per circa 5', a fuoco moderato, mescolando, e aggiungere ½ bicchiere di acqua.  
Aggiungere gli asparagi e se necessario ancora un po' di acqua. Cuocere finché gli asparagi non siano teneri circa 2 o 3' Aggiungere la zucca a cubetti e tenere da parte.

In una pentola, portare l'acqua ad ebollizione e versare gli gnocchi, mescolare e cuocere finché non vengano a galla, 3-4'. Aggiungere gli spinaci puliti, mescolare e scolare gli gnocchi e gli spinaci.  
Condire con la zucca, e aggiungere i pinoli tostati e il basilico, Mescolare bene e aggiungere il sale e il pepe.

## **Ricette per la cena**

### **13. SFORMATO PATATE E LEGUMI (TORTA DEL PASTORE)**

Tempo di preparazione: 20'

Tempo di cottura 40'

Porzioni: 6

2 spicchi d'aglio  
2 rametti di rosmarino  
2 cipolle rosse  
2 barattoli di lenticchie scolati  
2 carote  
1 costa di sedano  
400g di funghi  
4-5 patate medie lesse o cotte al forno anche con la buccia.  
1 cucchiaino di coriandolo macinato  
sale e pepe  
100 ml di brodo vegetale  
4 pomodori secchi

Per prima cosa immergere i pomodori secchi in acqua bollente per alcuni minuti, in modo da reidratarli.

Poi tritare le cipolle, l'aglio, il sedano, le carote, il rosmarino e i pomodori secchi.

Preparare 100 ml circa di brodo vegetale

A questo punto in una pentola calda aggiungere la cipolla, la carota e il sedano e cuocere per 5' mescolando frequentemente Aggiungere l'aglio il coriandolo, il rosmarino e i pomodori secchi tritati. Se necessario aggiungere un po' di brodo vegetale in modo che le verdure non si attacchino sul fondo della pentola.

Aggiungere i funghi tagliati grossolanamente e far cuocere per 10' circa. Quando le verdure sono tenere, aggiungere i legumi scolati, il brodo restante e far cuocere ancora qualche minuto finché i liquidi non siano evaporati, A questo punto stendere il composto in una teglia.

Schiacciare le patate e insaporirle con sale e pepe. Ricoprire il composto nella teglia con le patate schiacciate, aggiungere delle molliche di pane e gratinare in forno preriscaldato per 10' o finché la superficie non risulti dorata.

Far raffreddare qualche minuto e servire.

Questo sformato può essere preparato con patate gialle classiche o patate dolci, il risultato è sempre delizioso.

### **14. MINISTRA DI LENTICCHIE ROSSE MAROCCHINA**

Tempo di preparazione: 10'

Tempo di cottura: 1 h

Persone: 1

1/4 cipolla, tritata  
1 costa di sedano, tagliata  
1 tazza di brodo di verdure

3-4 cucchiari di polpa di pomodoro  
30g di lenticchie secche rosse  
100g ceci, scolati e sciacquati  
1 foglia di alloro  
un pizzico di: zenzero in polvere, curcuma in polvere, coriandolo,  
20g di orzo perlato  
coriandolo fresco tritato  
2 cucchiaini di succo di limone fresco

Versate ½ bicchiere di acqua in una pentola con la cipolla e il sedano. Cuocere, mescolando di tanto in tanto, fino a quando le verdure cominciano ad ammorbidirsi, circa 5 minuti. Aggiungere il brodo, pomodori, lenticchie, ceci, alloro, cannella, zenzero, curcuma, coriandolo, e pepe nero. Portare a ebollizione, ridurre il calore, coprire e cuocere a fuoco lento fino a quando le lenticchie sono tenere, circa 45 minuti. Aggiungere l'orzo, il coriandolo, e il succo di limone. Cuocere 10 minuti, fino a quando l'orzo è al dente. Servire caldo.

## 15. PATATE FARCITE

Tempo di preparazione: 30'  
Tempo di cottura 20'  
Porzioni: 24 patate farcite

Per il ripieno

1 lattina di ceci scolati  
1-2 spicchi di aglio  
2 cucchiari di succo di limone  
2 cucchiari di acqua  
pepe e sale secondo i gusti (il sale può essere evitato)  
4 cipollotti  
2 cucchiaini di mostarda di Dijone  
scorza di limone  
½ cucchiaino di curcuma in polvere  
2 cucchiari di succo di limone aggiuntivo

Per le patate

12 patate piccole ( possibilmente a buccia rossa)  
paprika affumicata per guarnire  
1 cipollotto per guarnire

Dopo aver lavato le patate, metterle nel cestello e cuocerle con la buccia, al vapore finché non siano tenere (circa 20').

Mentre le patate cuociono, in un frullatore mettere i ceci, l'aglio, il succo di limone, il pepe e il sale (facoltativo), 2 cucchiari di acqua e frullare. Trasferire il composto in una ciotola e aggiungere i cipollotti tritati, i 2 cucchiaini di mostarda di Dijone, la scorza di limone, la curcuma e i 2 cucchiari di succo di limone aggiuntivi. Mescolare.

Quando le patate sono cotte, raffreddarle in acqua fredda, tagliarle a metà longitudinalmente e con un cucchiario, levare una pallina di patata in modo da creare un buco al centro. (Conservate la pallina di patata tolta, o mettetela direttamente in bocca!)

Riempire le patate tagliate a metà, con il composto di ceci e guarnite con paprika e cipollotto tritato sulla superficie.

## 16. CECI GARAM MASALA

Tempo di preparazione 20'  
Cottura 30'



Porzioni 4

1 cucchiaino di semi di cumino  
1 cipolla gialla tritata finemente  
2-4 spicchi di aglio tritati finemente  
4 cucchiaini di zenzero tritato finemente  
Peperoncino secondo i gusti  
700g di pomodori pelati  
2 cucchiaini di garam masala  
1 cucchiaino di coriandolo macinato  
1 cucchiaino di sale marino  
½ cucchiaino di curcuma  
2 scatole da 400g di ceci scolati e sciacquati  
120 ml di acqua o brodo vegetale

Scaldare una pentola e aggiungere la cipolla tritata, mescolare frequentemente, finché la cipolla non sia tenera (circa 6'), e se necessario aggiungere un po' di acqua o brodo vegetale. Aggiungere l'aglio cumino e far cuocere per 1 minuto circa.

Aggiungere peperoncino, zenzero, sale e cuocere per qualche minuto.

Aggiungere il garam masala, il coriandolo e la curcuma e mescolare.

Far cuocere per circa 1 o 2'

Aggiungere i pomodori pelati tagliati a cubetti di circa 1 cm con il loro succo, i ceci scolati, e l'acqua (120 ml). Mescolare di tanto in tanto, portare ad ebollizione e poi cuocere a fuoco basso per 20' circa, finché la salsa non si sia addensata.

## 17. TOFU STUFATO CON VERDURE

Tempo di preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura: 6-7 minuti

Porzioni: 1

Tofu bianco 100g  
1-2 cucchiaini di salsa di soia  
½ spicchio aglio  
¼ cipolla  
Verdure (1 carota, ¼ cavolo cappuccio)  
1 cucchiaino di Maizena

Ungere una padella antiaderente, aiutandosi con un tovagliolino di carta per togliere l'eccesso di olio. Aggiungere l'aglio schiacciato o la cipolla tritata e le verdure (a piacere) tagliate sottilmente, far insaporire e aggiungere il tofu (100g) a cubetti. Aggiungere 1-2 cucchiaini di salsa di soia e coprire tutto con acqua. Far cucinare per 10 minuti fino a che l'acqua non sia ridotta o le verdure abbiano raggiunto la consistenza desiderata.

A questo punto se si vuole, prima di togliere dal fuoco, si può aggiungere della maizena per fare la salsa densa: Sciogliere un cucchiaino di maizena (amido) in poca acqua e versare sopra il tofu e le verdure per far addensare il sugo. Far bollire finché non si è ottenuta la consistenza desiderata.

N.B. La salsa di soia è salata, quindi non aggiungere sale, e controllare la sapidità mano a mano che si aggiunge per non fare il piatto troppo salato.

## 18. PATATE DOLCI DAHAL (ZUPPA)

Tempo di preparazione: 10'

Tempo di cottura 30'

Porzioni: 2

1 patata dolce pelata  
1 cipolla tritata finemente

1-3 spicchi di aglio tritati  
peperoncino in fiocchi qb  
¼ di cucchiaino di curcuma  
¼ di cucchiaino di curry  
¼ di cucchiaino di garam masala  
250ml di brodo vegetale (Rapunzel)  
100g di lenticchie rosse  
4 manciate di spinaci

Tagliare le patate dolci in cubetti di circa 1 cm di lato e mettere da parte.

In una padella mettere cipolla e aglio tritati, aggiungere qualche cucchiaino di acqua o brodo e far cuocere per 3-4' mescolando frequentemente, finché la cipolla non sia tenera.

Aggiungere il peperoncino (facoltativo), la curcuma, il garam masala, e mescolare. Aggiungere il brodo vegetale e le lenticchie rosse. Portare ad ebollizione, coprire e far bollire a fuoco basso per 5' circa.

Aggiungere le patate a dadini, portare nuovamente a bollore e far cuocere a fuoco basso, finché le lenticchie non siano cotte e le patate tenere.

Se necessario aggiungere altro brodo vegetale ( le lenticchie rosse tendono ad espandersi e la zuppa potrebbe diventare molto densa).

Aggiungere altro gram masala secondo i gusti (facoltativo), aggiungere gli spinaci e far cuocere finché non siano teneri.

## 19. PATATE SAPORITE

Tempo di preparazione: 20'

Tempo di cottura 15

Porzioni: 4

2 patate grandi pelate e tagliate a cubetti  
1 cipolla media tritata  
1 peperone rosso tagliato a cubetti  
1 peperone verde tagliato a cubetti  
170g di mais cotto anche in scatola scolato  
1 cucchiaino di mix spezie per arrostiti  
una manciata di prezzemolo  
pepe e sale secondo i gusti

Cuocere le patate in acqua bollente finché non siano tenere, circa 5', scolarle e tenerle da parte.

In una padella calda mettere la cipolla e i peperoni, mescolare frequentemente con una spatola e aggiungere qualche cucchiaino di acqua, se necessario, per non far attaccare.

Cuocere a fuoco medio, mescolando frequentemente, finché non siano teneri.

Aggiungere il mais e cuocere un altro minuto.

Rimuovere dal fuoco, aggiungere le patate a cubetti, il mix di spezie, e il prezzemolo. Versare tutti gli ingredienti in una padella antiaderente e cuocere mescolando frequentemente, finché le patate non siano dorate.

Aggiungere salsa BBQ (senza olio) se si desidera.

## *Salse e condimenti*

### 20. CONDIMENTO VELOCE (per insalate)

Tempo di preparazione: 1'

Tempo di cottura 0

Porzioni:

Mostarda di Digione

Sciroppo di acero/agave  
Aceto di riso o succo di limone

Mescolare in parti uguali la mostarda di Dijon, lo sciroppo d'acero o di agave e l'aceto di riso.

## 21. CONDIMENTO ALL'ARANCIA (per insalate)

Tempo di preparazione: 1'  
Tempo di cottura 0

3 cucchiaini di hummus senza olio (ricetta 40)  
2 cucchiaini di aceto balsamico  
3 cucchiaini di succo di arancia  
1 cucchiaino di mostarda  
½ cucchiaino di zenzero fresco grattugiato  
1 cucchiaino di sciroppo d'acero/agave

Mescolare bene tutti gli ingredienti

## 22. CESAR SALAD (per insalate)

Tempo di preparazione: 1'  
Tempo di cottura 0

2 cucchiaini di germe di grano  
3 spicchi d'aglio schiacciati e ridotti in purea  
3 cucchiaini di mostarda di Digione  
3 cucchiaini di lievito alimentare  
2 cucchiaini di salsa di soia  
3 cucchiaini di limone  
circa 60 ml di acqua

Mescolare tutti gli ingredienti

## 23. SALSA YOGURT (per insalate)

Tempo di preparazione: 1'  
Tempo di cottura 0

500g di yogurt di soia  
un pizzico di sale  
un pizzico di pepe  
2 cucchiaini di mostarda inglese o di Digione  
una manciata di basilico e altre erbe fresche  
aglio secondo i gusti  
un pizzico di pepe di cayenna o 1 peperoncino fresco rosso  
2 cucchiaini di aceto bianco  
scorza di ½ limone  
succo di ½ limone (facoltativo)

Mettere tutti gli ingredienti in un frullatore e frullare per 30".  
Il condimento si conserva chiuso in un contenitore ermetico, per il tempo di conservazione dello yogurt.  
E' possibile sostituire l'aceto con il limone.

## Ricette dolci

### 24. BROWNIES AL CIOCCOLATO

Tempo di preparazione: 15'

Tempo di cottura: 30'

Porzioni: 9

2 cucchiaini di amido di mais

120g farina semi integrale

80g di cacao magro (Cacao El Ceibo)

1 cucchiaino di lievito in polvere

1 cucchiaino di bicarbonato di sodio

un pizzico di sale

30g anacardi o noci tritate (facoltativo)

250g di sostituto del burro \* (250g di prugne secche denocciolate in 90 ml di acqua calda frullare e usare al posto del burro)

200g zucchero mascobado

2 cucchiaini di vaniglia in polvere

Preriscaldare il forno a 180°C

In una ciotola mescolare con la frusta l'amido di mais con 120 ml di acqua finché il composto risulti schiumoso, poi mettere da parte.

In un'altra ciotola mettere la farina, e gli altri ingredienti secchi.

In un'altra ciotola mettere il sostituto del burro e aggiungere la vaniglia povera, aggiungere l'amido di mais e aggiungere il tutto nella ciotola della farina. Mescolare bene e stendere su una teglia antiaderente 20 x 20 e cuocere per 30'.

Per vedere se il dolce è cotto, dopo 30' infilare uno stecchino al centro. Lo stecchino dovrà uscire pulito.

Far raffreddare il dolce e tagliarlo in modo da ottenere 9 pezzi uguali.

Accompagnare con 1 pallina di gelato alla vaniglia (Facoltativo)

### 25. DESSERT AL CIOCCOLATO

Tempo di preparazione: 15'

Tempo di cottura 0

Porzioni: 4

100g cioccolato fondente oltre il 75%

250g tofu bianco

1 cucchiaio di rum ( facoltativo)

1 pizzico di peperoncino

1 lime scorza grattugiata o vaniglia

1 pizzico di sale

100g sciroppo di agave

½ bicchiere di latte di soia o avena non zuccherato ( facoltativo)

Sbollentare il tofu per 1-2', e lasciarlo raffreddare qualche minuto. Sciogliere la cioccolata fondente a bagnomaria. Strizzare il tofu per eliminare l'acqua in eccesso metterlo in un frullatore.

Frullarlo per 5', poi aggiungere lo sciroppo, il cioccolato fuso, e tutti gli altri ingredienti e frullare ancora per 5-10' o finché il composto non risulti liscio.

Se il tofu è morbido, non sarà un problema frullarlo fino a farlo diventare cremoso. Nel caso in cui, dopo aver aggiunto tutti gli ingredienti il composto risulti troppo denso o granuloso, aggiungere poco alla volta del latte di soia o avena ( circa ½ bicchiere) non zuccherato e frullare fino alla consistenza desiderata.

Servire in tazzine da caffè o coppette, aggiungendo sopra, dei pistacchi tritati o un biscotto sbriciolato o del cacao in polvere.

Può essere conservato in congelatore per 2 settimane o in frigo per 2 giorni.

## 26. GELATO VEGAN ALLA VANIGLIA E AL CIOCCOLATO

Tempo di preparazione: 7'

Tempo di cottura 0

Porzioni: 4

4 banane tagliate a rondelle e congelate  
1 baccello di vaniglia

Mettere in un robot da cucina le banane a rondelle congelate. Con un coltello incidere nel senso della lunghezza il baccello di vaniglia, e con la lama raschiarne l'interno in modo da raccogliere la polpa. E aggiungerla alle banane, insieme al resto del baccello, tritato. Frullare con il robot per 5-6' o finché la consistenza non sia cremosa. Se necessario aggiungere qualche cucchiaino di latte di mandorla o altro latte vegetale.

Per la versione al cioccolato, aggiungere

2 cucchiaini di cacao amaro

4 datteri denocciolati e tritati

frullare finché la consistenza non risulti cremosa.

## 27. MUFFIN

Tempo di preparazione: 15'

Tempo di cottura 45'

Porzioni: 16-18 muffin

6 banane mature schiacciate  
1 mela grattugiata  
1 limone succo e scorza grattugiata  
30g di noci tritate  
40g di uvetta  
180 ml di latte vegetale  
4 cucchiaini di sciroppo di agave  
280g crusca di avena  
1 cucchiaino di lievito per dolci in polvere  
un pizzico di sale  
una spruzzata di cannella

Preriscaldare il forno a 190°C.

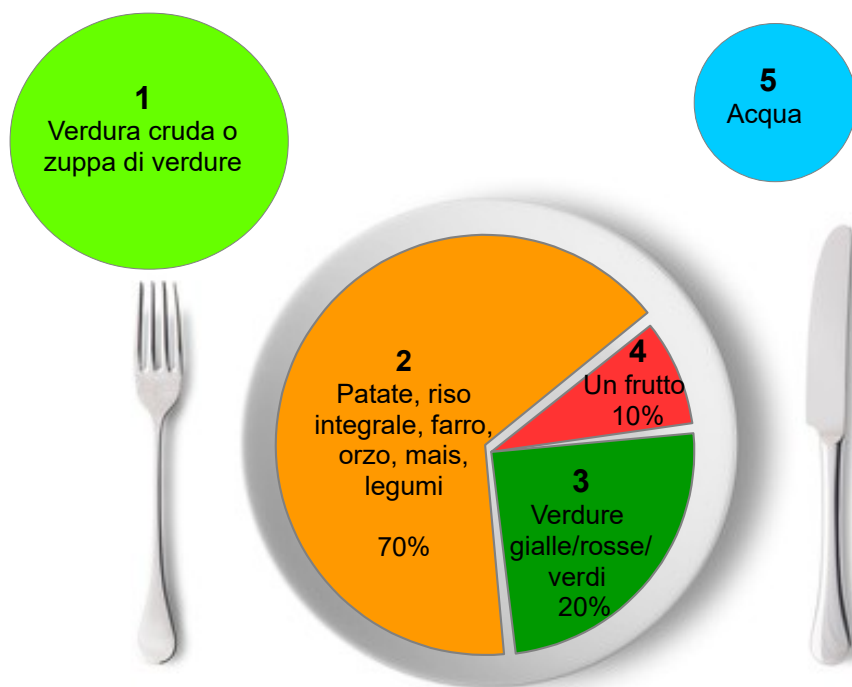
In una ciotola mescolare gli ingredienti secchi: crusca, lievito in polvere, sale, uvette e noci.

In un'altra ciotola mescolare le banane schiacciate, la mela, il succo e la scorza di limone, il latte vegetale e lo sciroppo d'agave. Incorporare a questo composto gli ingredienti secchi, poco a poco, mescolando.

Riempire degli stampi da muffin per 2/3 e infornare per 45' o comunque finché i muffin non risultino dorati.

**Variazione:** Cuocere l'impasto in una teglia da plumcake e aggiungere 3 pere tagliate a fette sottili o 170g di cioccolato fondente (oltre il 70%) tritato.

## COME COMPORRE IL PASTO



**No olio vegetale (oliva, girasole, mais ecc.)**

**No carne, pesce, latticini uova.**

- 1.** Inizia il pasto con un piatto di verdure crude condite con condimenti senza olio o una zuppa di verdure
- 2.** Riempi il piatto per circa  $\frac{3}{4}$ , di amidi: Cereali (riso integrale, mais, farro, orzo, quinoa, grano saraceno ecc.), patate o patate dolci, legumi (ceci, fagioli, lenticchie, fave ecc.). Non devi avere fame, quindi se non sei sazio, mangia un altro piatto come questo.
- 3.** Aggiungi al piatto una piccola porzione di verdura cotta, o condisci i tuoi cereali con un sugo di verdure (gialle, rosse, verdi) e fai un piatto unico.
- 4.** Aggiungi 1 frutto
- 5.** Ricordati di idratarti durante il giorno

**Se vuoi aumentare la perdita di peso:** Riempi il piatto con amidi solo fino  $\frac{1}{2}$ , il resto con verdure e aggiungi 1 frutto.

Evita o riduci il consumo di pane e prodotti con farina (pasta, focacce, dolci ecc) e di zuccheri semplici ( massimo 2 frutti al giorno, evita dolci e zucchero da tavola).