

Indice delle ricette

Salse e condimenti

Babaganoush	70
Guacamole	70
Hummus	71
Maionese vegan	71
Paté di olive	72
Pesto di zucchine	72
Salsa di avocado	73
Salsa di cavolfiore	73
Salsa di tofu al basilico e pinoli	74
Salsa di yogurt di soia	74
Vinaigrette al curry	75
Vinaigrette di senape	75

Antipasti crudi

Insalata con le noci	76
Insalata d'autunno	76
Insalata di cavolo viola e avocado	77
Insalata di cetrioli	77
Insalata di germogli	78
Insalata di spinaci alla crema di yogurt (di soia)	78
Insalata estiva	79
Insalata invernale	79
Insalata primavera	80
Insalata... di mare!	80
Pinzimonio di verdure	81

Primi piatti

Brodo di miso e alghe	82
Grano saraceno al profumo di limone	82
Insalata di avena con rucola	87
Miglio e lenticchie	84
Quinoa alla zucca con i semi di girasole	83
Ricetta del buonumore	84
Riso al radicchio e noci	86
Riso basmati integrale ai carciofi e noce moscata	86
Risotto variopinto con cumino e cardamomo	85
Zuppa di cipolle	87
Zuppa di fagioli e funghi shiitake	88
Zuppa di orzo	88

Secondi piatti

Cetrioli a involtino	89
Falafel al forno	89
Fiori di zucchine al tofu	90
“Frittata” non frita di ceci	91
Hamburger di melanzane	92
Involtini di radicchio alle alghe e zucca	91
Polpette di fagioli	94
Polpette di miglio e piselli	93
Tempeh alle verdure	94
Tofu e rapa alla noce moscata	95
Zucchine ripiene	95

Contorni caldi di verdure

Asparagi ai semi di girasole	96
Broccoli al limone	96
Carciofi al vino bianco	97
Crema di verdure estive	97
Fagiolini alle mandorle	98
Funghi porcini al forno	98
Radicchio alla crema di soia	99
Spinaci all’aneto	99
Verdure al cartoccio	100
Verza e patate al cardamomo	100
Zucca al rosmarino	101
Zucchine al coriandolo	101

Dolci

Bastoncini dolci di Carla	102
Biscotti di kamut	103
Castagnaccio	104
Crema di cacao e nocciole	105
Crema di soia alla vaniglia	105
Crostata al tofu e cioccolato fondente	106
Dolce alle mele	107
Dolce facile ai fiocchi d'avena	102
Dolce vegan alla zucca	107
Marmellata di fichi e mandorle	108
Praline al cocco di Assunta	108

Pane e pizza

Cecina	109
Crackers di Bruna senza glutine	109
Focaccine di riso e mais	110
Galette salate	110
Pane ai semi di canapa	112
Pane ai tre cereali	112
Pane alle patate di Antonella	113
Pasta madre	111
Pizza di farro ai carciofi	114
Pizza di kamut bianca al rosmarino	115
Schiaccine di riso e saraceno	115

Succhi

Abbronzante	116
Antiossidante	116
Contro le ulcere peptiche	116
Depurativo per l'intestino	116
Digestivo	116
Diuretico	116
Energetico	117
Lassativo	117
Per proteggere la vista	117
Rilassante	117
Vitaminico	117