

# Indice delle ricette

## ZUPPE DI VERDURE E LEGUMI

Crema di baccelli di piselli	76
Crema di barbabietole	77
Crema di fagioli mung	77
Crema di lenticchie con pomodorini e pesto	78
Crema di zucca e mele	79
Zuppa di finocchi	79
Zuppa di ceci e zucca con dadini di polenta	80
Zuppa di patate	81
Zuppa di pomodoro crudo	81

## CEREALI: PIZZE E RICETTE LIEVITATE

Focaccine con olive e rosmarino	82
Pizza margherita in padella	82
Mezzelune di pasta lievitata con patate e porri	83
Pizza di mais	84
Schiacciata integrale di farro con zucchine e fiori	85

## CEREALI: PASTA DI CEREALI O LEGUMI

Fusilli di lenticchie con pomodori e melanzane	86
--	----

Penne di grano saraceno con gli asparagi	86
Lasagne di grano saraceno con porri, zucca e funghi	87
Lasagne verdi con ragù di lenticchie	88
Pennette di piselli al limone	89
Tagliatelle con i carciofi	89
Straccetti di semola con radicchio	90

## CEREALI: POLENTA

Polenta con funghi e verdure	91
Polenta con pomodori e piselli	91

## CEREALI: RISO

Crocchette di riso integrale con broccoletti	92
Riso basmati integrale con funghi e fagioli mung	93
Riso al salto con verdure e germogli di legumi	94
Riso e piselli allo zafferano	95

## CEREALI: VARIE

Insalata di bulgur con i ceci	96
Tortino di quinoa	97

**SECONDI: CON VERDURE E UOVA,  
FORMAGGIO O TOFU**

Bruschette con zucca e ricotta	98
Cotolette di melanzane	98
Crema di caprino con zucca dorata	99
Crostini con piselli e feta	99
Frittelle di carote con yogurt	100
Polpette di barbabietole	100
Sfornato di melanzane con la ricotta	101
Tortino di carote e patate con crema di avocado	102
Zucchine con i fiori ripieni	103

**SECONDI: CON LEGUMI**

Champignon ripieni di lupini	104
Crespelle di ceci con erbe	105
Insalata tiepida di germogli	106
Insalatina di borlotti e pomodorini	106
Involtoni di verza con lenticchie	107
Lenticchie al cartoccio	108
Pinzimonio di verdure con crema di ceci	109
Polpette di lenticchie	110
Polpette di piselli	111
Stufato di coste e fagioli cannellini	112

**VERDURE (CONTORNI, ANTIPASTI)**

Crema di carote	113
Crema di melanzane	113
Crema di peperoni	114
Finocchi con capperi e olive	114
Insalata di barbabietole con noci e limone	115
Insalata di sedano e champignon con olive	115
Insalata di broccoli e carote con tahin e semi di sesamo	116
Insalata di carciofi con scorze di limone candite	117
Insalata di spaghetti di carote	118
Insalata mista con caviale di ravanelli	118

Insalata primavera	119
Involtoni crudisti	119
Peperoni e melanzane in padella	120
Porri in agrodolce	121
Stufato di cavolo verde con aglio	121
Stufato di patate dolci, pastinaca e champignon	122
Tortino di patate e zucchine	122
Stufato di zucchine e fagiolini	123

**DOLCI**

Biancomangiare con composta di lamponi	124
Carpaccio di frutta fresca aromatico	124
Crema di mele estive con mirtilli e susine	125
Fragole alla menta con mousse di banane	125
Crostata con i lamponi	126
Crumble di albicocche	127
Dolce morbido con carote	128
Mousse al cioccolato	129
Müesli naturalmente dolce	129
Palline di frutta secca e cacao	130
Pesche aromatiche	131
Strudel di mele	132
Torta cruda di frutta fresca e secca	133
Zuppa di frutti di bosco	133