

# INDICE DELLE RICETTE

<b>Antipasti</b>	<b>53</b>	Involtini di melanzane con farcia di zucchine, cannellini e fagiolini	86
Antipasto estivo di ortaggi crudi e cotti	54	Mela verde profumata al gomasio con ravanelli, rucola e olive	88
Aperitivo di pomodori e piselli	56	Melanzane in rosa al profumo di basilico	90
Barbabietola marinata con insalata verde e nocciole	58	Pasticcini di pomodori alle nocciole con mousse di zucchine allo zenzero	92
Broccoletti alla mediterranea	60	Patate dolci con ceci al rosmarino e pomodori sottolio	94
Bruschetta di pane con crema di cavolfiore e porri al profumo di alloro, carote all'olio e sesamo nero	62	Paté morbido di ceci, noci e pomodori secchi	96
Carpaccio di avocado e pomodori con crostini, erba cipollina e arachidi	64	Ricotta all'erba cipollina con olive nere, pomodori alle erbe estive e pane carasau	98
Cavolfiore croccante alla maggiorana su crema di zucca all'olio	66	Sandwich biscottati con crema di zucchine all'anice e fagiolini all'erba cipollina	100
Cimette di cavolfiore profumate all'alloro con pesto verde di valerianella	68	Tempura croccante di erba cipollina allo zenzero in cartoccio	102
Crostini con crema piccante di fagioli e cipolle in agrodolce	70	Zucchine con fagiolini al profumo di basilico e mandorle tostate	104
Crostini di pane integrale con condimento all'erba cipollina	72		
Cubetti di zucca profumati al rosmarino	74	<b>Primi piatti</b>	<b>107</b>
Fagiolini al basilico su crema di peperoni gialli	76	Bavette con salsina di porri, funghi, noci e limone	108
Fagiolini al timo in involtini di zucchine e mandorle	78	Crema di piselli con patate croccanti all'origano	110
Frittelline di riso basmati alla curcuma, erba cipollina e farina di ceci	80	Crema di zucca con quinoa nera e pistacchi	112
Indivia belga alla curcuma con asparagi e mandorle tostate	82	Crema di zucchine con datterini marinati e ceci al curry	114
Insalata di fagiolini con feta, mandorle e olio aromatico profumato	84	Farfalle integrali al limone, pomodori sottolio e pangrattato croccante	116

Farro al profumo di basilico con spiedini di involtini di zucchine	118	Vellutata di zucca all'anice stellato e sesamo	158
Farro con zucchine alla maggiorana e doppi ceci	120	Vellutata verde con broccoletti, miglio e sesamo nero	160
Fusilli con ricotta, piselli e olio al basilico	122	Zuppa cremosa di lenticchie verdi e avena	162
Gnocchetti di carote con salsina di finocchi al basilico e zenzero	124	Zuppetta cremosa di sedano rapa con lenticchie beluga e paprica rossa	164
Gnocchi di patate ed erbe con ripieno di fontina e olio alle erbe	126	Zuppetta di bietole con cannellini, zenzero, riso rosso e cannella	166
Gnocchi di ricotta rosa con salvia e papavero	128	<b>Secondi piatti</b>	<b>169</b>
Maccheroncini integrali con alici profumate al limone e semplice salsina al pomodoro	130	Alici in involtini di zucchine al timo	170
Mezze penne con salsa bianca di pinoli, tofu affumicato, erba cipollina e limone	132	Cartoccio con carciofi e finocchi allo zenzero, patate e provola piccante	172
Minestra densa di sedano con olio aromatico ai tre profumi	134	Ceci trifolati al profumo di rosmarino con erbe e pinoli	174
Minestrone di cannellini con zafferano, indivia belga e broccoletti verdi	136	Erbazzone integrale con porri ed erbe	176
Orzotto al pomodoro con crema di zucchine alle mandorle e buccia fritta	138	Filetti di branzino al cartoccio con pomodorini e timo	178
Paccheri in salsa di romanesco e olio d'oliva	140	Frittata di ceci ai peperoni con insalata, olive e nocciole	180
Pasta di semola con broccoletti trifolati al peperoncino, ricotta e pomodori sottolio	142	Millefoglie di carasau con zucchine e patate al profumo di maggiorana e salsina al pomodoro	182
Pomodori ripieni di couscous della Palestina con zucchine, limone e cannella	144	Nidi di fagiolini con tofu alle nocciole ed essenza di pomodorini	184
Riccioli integrali con peperoni rossi al timo e crema di zucca all'olio	146	Polpettine di tofu e piselli	186
Riso basmati al profumo di alloro con verdure e pesce al timo	148	Sandwich di melanzane con farcia di ceci al basilico	188
Spaghetti con peperoni rossi e condimento aromatico all'olio	150	Sardine gratinate all'arancia, timo e semi di lino	190
Spaghettoni con aglio limonato, briciole di pane e broccoletti	152	Scaloppine di seitan all'arancia con olive	192
Tagliatelle con asparagi alle erbe aromatiche, carote al limone e parmigiano	154	Schiacciate di patate al timo con zucchine	194
Tagliatelle con cipolle rosse in agrodolce e salsa di fave ai funghi	156	Sformatini di catalogna alla salvia con salsina di carote allo zenzero	196
		Tartare di peperoni, fagioli e zucchine alle erbe	198
		Tortino di zucchine a strati con crema di carote e anacardi all'olio d'oliva	200

Verticale di mozzarella di bufala  
con crema di patate dolci, finocchi  
e salsina amara di radicchio 202

## **Condimenti 205**

Condimento all'erba cipollina, olio  
d'oliva e patate 206

Condimento d'olio al limone, rosmarino  
e cannella 208

Crema di avocado, con cipolla rossa  
e basilico 210

Gomasio 212

Insaporitore al girasole, mandorle  
e zenzero 214

Pesto di luppolo selvatico 216

Pesto di menta marinato in acqua  
di pomodori 218

Pesto di pistacchi 220

Polvere aromatica con alghe nori e semi 222

Salsa di pinoli 224

Salsa di yogurt, anice e olive 226

Salsa greca allo yogurt ed erba cipollina 228

## **Dolci e dessert 231**

Banane in dessert a sorpresa  
con copertura di cioccolato e fragole 232

Bibita rinfrescante all'anguria e limone 234

Biscottini con fiori di camomilla  
e nocciole 236

Biscottini morbidi di polenta e noci 238

Budino di pompelmo e succo di mela  
con kiwi e gocce di fondente 240

Carpaccio di ananas all'anice stellato  
con salsina di fragole, menta e pistacchi 242

Carpaccio di pere e melone al profumo  
di alloro e vaniglia con fondente all'olio  
extravergine d'oliva 244

Ciliegie alla menta e crema di yogurt  
con nocciole 246

Composta di mele e pesche all'alloro 248

Coppette di crema di fichi profumata  
al limone con fondente 250

Dessert con semi di chia, cioccolato  
e noci 252

Dessert con yogurt di soia e fragole 254

Dessert di ciliegie e nocciole con infuso  
di rooibos 256

Frullato con pesche, mirtili e more 258

Frullato di melone con carote alla menta 260

Mousse di fragole alla menta 262

Muffin di ricotta al limone 264

Piccoli tartufi di semola, cioccolato  
e mandorle 266

Quadratini croccanti con copertura  
di fondente e pistacchi 268

Salame di patate dolci al cioccolato  
e nocciole 270

Smoothie con banane e mandorle 272

Smoothie di pesca e melissa 274

Spicchi di mele al cioccolato, menta  
e amaranto soffiato 276

Spuma soffice di tofu tenero, cioccolato  
fondente e mandorle 278

Tartare di pere, arance e kiwi alle spezie 280