

Indice delle ricette

Millefoglie croccante alle noci con carciofi crudi	6
Crostatine salate di ortica e cipollotti al balsamico	8
Suppli ai piselli con ragù di funghi	10
Mousse di asparagi con menta ed erba cipollina	12
Crostini con stracchino e piselli alla maggiorana	14
Bignè integrali con crema di fave e crescenza	16
Pizzette di tarassaco in stile napoletano	18
Tortine alle carote e ortaggi	20
Asparagi ai tre gusti con cialde ai ceci	22
Crocchettine di quinoa e fave con salsa e cialde al formaggio	24
Crocchette di cuscus al tarassaco con insalata e fiori	26
Gusci di patate con ripieno di ricotta e asparagi	28
Piccoli flan di carciofi e cicoria con fiocchi di latte	30
Sfericità	32
Zucchine ripiene di miglio con tempeh, pomodorini e basilico	34
Fiori di zucca ripieni con scamorza affumicata	36
Fichi fioriti con ricotta di mandorle e uva fragola	38
Bruschette di gazpacho con dadolata croccante	40
Nido estivo	42
Peperoni farciti con quinoa colorata e fagioli al rosmarino	44
Fiori di zucca ripieni al forno con salsa di cipollotti	46
Zucchine farcite con hummus di carote e olio al limone	48
Giardino d'estate	50
Melanzane ripiene di grano saraceno con formaggio di capra, olive e pinoli	52
Bicchierini di crema ai fagiolini e stracciatella	54
Pomodori di miglio in pesto di anacardi e basilico	56
Pizza catalana	58
Insalata russa leggera con peperoni e piselli	60
Ghiaccioli salati al pomodoro con anguria e tabasco	62
Insalata di quinoa e tofu affumicato al pesto	64
Praline di pomodoro con mousse di zucchine	66
Frittelline di zucchine, ceci e zenzero con mousse di lenticchie	68
Crocchette di lupini e zucchine alla maggiorana con pomodorini	70

Ajoblanco con pizzette di melanzane e fichi	72
Tiramisù salato di zucca e ricotta	74
Crespelle di farina di lenticchie e barbabietole con salsa bianca all'erba cipollina	76
Panelle di ceci in foglie di radicchio, rape e maionese vegan	78
Frittelle di farina di castagne con ricotta all'arancia	80
Pere gratinate farcite di quinoa, gorgonzola, nocciole e salvia	82
Antipasto di topinambur in crema di rucola	84
Sformatini di amaranto e zucca con radicchio arrosto	86
Cotolette speziate di miglio e barbabietole ai semi	88
Frittelle di zucca e patate allo zenzero con farina di piselli	90
Sformatini di broccoletti ai semi di lino con radicchio	92
Tortine di pane con crema di patate dolci e zucca	94
Mini cupcake al formaggio con indivia belga e semi di papavero	96
Rotolini di mozzarella e cavoletti con cedro e barbabietola	98
Involtini primavera alla mediterranea con ortaggi invernali	100
Fagottini di verza ripieni con patate alle erbe	102
Polentine agli spinaci con mousse di stracchino e pepe rosa	104
Tartine ai pistacchi con ricotta di mandorle e funghi marinati	106
Bocconcini al cavolo riccio con salsa di pomodoro	108
Pizzette di cavolfiore	110
Involtini di carta di riso con avocado, finocchi e arancia	112
Mousse di avocado e caprino al limone	114
Tartine con patè di tofu e lenticchie	116
Cheesecake di broccoli e ricotta	118
Bignè salati con crema di carote allo zenzero	120
Turteln di patate e ricotta	122
Quenelle di hummus con pane guttau	124