

# Indice delle ricette

Carpaccio di barbabietola con praline di formaggio al pistacchio	6
Carpaccio di carciofi con caprino alla menta	8
Carpaccio di sedano rapa con noci e melagrana	10
Crema di broccoli con yogurt di capra e noci	12
Fiori di zucca ripieni di scamorza affumicata	14
Frittatine di ceci con funghi, patate e melanzane	16
Funghi ripieni con spinaci e scamorza	18
Insalata rossa con mela e tofu affumicato croccante	20
Mini aspic di verdure invernali allo zenzero	22
Spaghetti di carote con salsa di noci	24
Spaghetti di cetrioli con hummus e datterini	26
Tabulé crudista ai semi di canapa	28
Triangoli croccanti di lenticchie al curry	30
Uova ripiene alla rucola con erba cipollina	32
Vellutata di porri e sedano rapa allo zafferano	34
Cavolfiore gratinato alla curcuma	36
Clafoutis di fiori di zucca	38
Couscous integrale con melanzane e peperoni alla menta	40
Crema di porri e zucca con pane di grano saraceno e formaggio alle noci	42
Frittata di ceci al forno con zucchine e fiori di zucca	44
Lasagne integrali alle zucchine con basilico e pinoli	46
Lasagne "tutto crudo" con pane carasau, pomodoro e ricotta	48
Maccheroncini di lenticchie rosse al cavolfiore	50
Melanzane ripiene di sorgo ai pomodori secchi	52
Mezze maniche integrali con pesto rosso alla maggiorana e fave	54
Omelette al basilico con insalata di patate e pomodori grigliati	56
Padellata di tofu marinato con carote e fagiolini	58
Parmigiana di melanzane light	60
Pasta e fagioli con coste alla curcuma	62
Pennette piccanti al pesto di spinaci e pomodori secchi	64
Peperoni ripieni di seitan	66
Polpette di fave e cicoria con insalata di carciofi	68
Quenelle di caprini all'origano con ortaggi grigliati	70

Ravioloni di cicoria e ricotta in crema di patate dolci	72
Ricottine infornate alle erbe con pomodori colorati	74
Riso integrale alla cantonese vegan	76
Risotto al sedano rapa con tartufo nero	78
Risotto alle mele renette e cavolo nero	80
Rotolo di seitan e fagioli azuki con sedano rapa al forno	82
Soufflé di sedano rapa	84
Spaghetti di grano saraceno con barba di frate e ceci	86
Spaghetti di riso alla curcuma con broccoli	88
Spezzatino di soia con piselli freschi e carote	90
Stufato di lenticchie e carote con purè di scarola	92
Teglia di topinambur, patate dolci e tempeh	94
Torta salata alla scarola con uvette e pinoli	96
Vellutata di cime di rapa e porri con pane di polenta taragna ai pomodori secchi	98
Zucchine ripiene di tofu al basilico	100
Blondies al cocco e curcuma	102
Cheesecake con banane e nocciola	104
Clafoutis di uva bianca	106
Crostata di zucca con mandorle e ricotta	108
Crumble con pere, cioccolato e noci	110
Cupcake con ricotta e cioccolato	112
Gelato alla mela rossa con zenzero e sesamo nero	114
Mini bavaresi di ricotta e fragole alla menta	116
Muffin di mais alla zucca e cioccolato fondente	118
Torta al cocco con banane, mandorle e semi di chia	120
Torta di Halloween con zucca e nocciole	122
Torta tiramisù	124