Il nuovo libro della foodblogger di cucina vegetale Ilaria Cravero per nutrirsi in modo salutare e gustoso pur rispettando l'ambiente, anche in versione portale online

UNA GUIDA PER RITROVARE IL VOSTRO

Vellutata di ceci al curry con crostini di pane integrale

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

• 250 g di ceci cotti

• 2 cucchiaini di curry

- 2 cucchiai di latte di cocco (in lattina)
- 1 cucchiaino di aglio in polvere
- 1 filo di olio evo
- 1 presa di sale
- acqua q.b per addensare (a gusto la densità) 60 ml circa
- 1 fetta di pane grande di farro integrale (100 g)
- 5 foglioline di menta fresca
- Versate nel frullatore i ceci, il curry, il latte di cocco, l'aglio in polvere e l'acqua.
- Frullate fino a consistenza densa ed omogenea.
- Aggiungete in un pentolino la vellutata e cuocete per 3 minuti a fiamma media.
- Versate la vellutata nel piatto ed aggiungete qualche fogliolina di menta e un giro di olio a crudo.

Linguine di kamut con noci del brasile, rucola e pera

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

- 120 g di linguine di kamut integrali
- 5 noci del brasile (20 g)
- 20 g di pomodori secchi (1 manciata)
- 1 cucchiaio di olio evo • 1 pera media (1000 g)
- 50 g di rucola (1 presa)
- Tagliate la pera a dadini.
- Versate in un padellino l'olio evo e

aggiungete la rucola, cuocete per 2 minuti. • Aggiungete nella padella, la pera tagliata a

- quadratini, ed il sale. • Tagliate grossolanamente le noci e i pomodori
- secchi (potete anche frullarli con un minipimer per avere una consistenza più fina) e aggiungete nella padella agli altri ingredienti
- Cuocete le linguine in acqua salata bollente e una volta scolate aggiungete nella padella. Mischiate bene e servite.



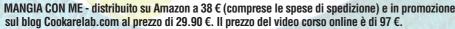
INGREDIENTI PER 2 PERSONE

- 120 q semi di lino 50 ml di acqua
- 1 zucchina piccola (60 g)
- 1/2 peperone (50 g)
- **INGREDIENTI MAIONESE PER 300** G CIRCA (2 CUCCHIAI PER LA RICETTA): • 150 ml di olio di semi di girasole • 50 ml di latte di soia (senza zucchero e parte grassa almeno del 2%) • 1 pizzico di sale
- 1 cucchiaino di mostarda di Diione
- 1 cucchiaino di aceto di mele
- 1 cucchiaio di succo di limone
- Per la maionese: frullate tutti gli ingredienti, con un minipimer fino a quando non sarà montata.
- Per il wrap: versate i semi di lino in un frullatore e riducete in farina.
- Riscaldate l'acqua in un pentolino.
- Aggiungete la farina di semi di lino, il sale e l'origano, girando continuamente con un mestolo di legno finché l'impasto non sarà diventato gommoso ed omogeneo, ci vorranno circa 6-7 minuti. Spegnete il fuoco e versate l'impasto in una ciotola. • Formate con le mani una

- palla omogenea. Prendete due fogli di carta da forno. • Posizionate un foglio sul tavolo e adagiate sopra l'impasto. • Appoggiate il secondo foglio sull'impasto e con un mattarello, stendetelo per il lungo e il largo, cercando di ottenere una forma ovale. • Appoggiate un piatto sull'impasto steso, per rendere la piadina perfettamente tonda.
- Ritagliate con un coltello, tutto intorno al piatto. • In una padellina unta di olio evo, adagiate la piadina e cuocete un minuto per lato.

Se durante la cottura, si formeranno

delle bolle d'aria sulla piadina, **potete** schiacciarle delicatamente con una spatola. • Tagliate le verdure a fettine. • Versate in una padella un filo d'olio evo e cuocete le verdure per 3 minuti. • Aggiungete un pizzico di sale a fine cottura e poggiatele in un piatto. • Farcite il wrap spalmando la maionese ed aggiungendo le verdure tagliate. • Piegate il wrap delicatamente su se stesso. Poetete chiuderlo con uno stuzzicadenti per facilitare l'impiattamento.



In un momento storico caratterizzato dalla crescente consapevolezza dell'emergenza climatica, una delle soluzioni più gettonate per salvare il pianeta è guella di cambiare il nostro modo di mangiare. Ma come farlo? A spiegarlo ci ha provato llaria Cravero con un vero e proprio percorso alimentare a base vegetale pianificato e dettagliato sotto l'aspetto nutrizionale, ma allo stesso tempo creativo, gustoso e vibrante dal punto di vista culinario. Il libro "Mangia Con Me" accompagna i lettori per un periodo di 28 giorni e presenta 84 ricette, ognuna corredata di una scheda dove annotare progressi e risultati come in un diario di bordo. La parte nutrizionale è stata curata dalla dottoressa Roberta Bartocci, biologa nutrizionista esperta in alimentazione vegetale, che ha individuato e selezionato gli ingredienti migliori e più adatti al raggiungimento di uno stato di salute, benessere, energia e forma fisica ottimale. Ilaria Cravero ha poi messo insieme questi ingredienti per creare quelli che a suo parere sono gli abbinamenti ideali affinché oltre ad essere salutari i piatti risultino anche invitanti e gustosi. Il volume è disponibile anche online in versione video-corso, per aiutare le persone che si trovano a muovere i primi passi nel mondo vegano.

